

令和6年度 歩行法は保幸法！今からできる簡単健康法講座！
ノルディックウォーキング教室 アンケート
(3回目参加者29名 回収26枚)

1. 今回の講演会はいかがでしたか。1つだけ○をつけてください。

1. 大変良かった(15) 2. 良かった(11) 3. あまり良くなかった(0) 4. 良くなかった(0)

2. ご自分の体力にあわせて楽しむことができましたか？

1. とても楽しめた(15) 2. まあ楽しめた(11) 3. あまり良くなかった(0) 4. 楽しめなかった(0)

3. 普段歩く時と、ポールを持って歩いた時との違いを感じましたか？

1. はい(21) 2. いいえ(3)

3-1. 上の質問に「1. はい」と答えた方にお聞きします。

どんな違いを感じましたか。自由にお書きください。

- ・ポールを持って歩いていましたが、杖のようにして歩いていましたが全く違うということを知りました。
- ・ストックなしの方がスムーズに歩ける。
- ・何かポールで少し支えられているように感じます。ゆっくり歩くとはすごく大変ですね。自分のためと思い、努力します。
- ・楽しく歩くことができました。
- ・ポールを持った方が体は楽です。
- ・胸を張って姿勢が良く歩ける。呼吸がとても楽になる。
- ・歩く速さがすごく違う。
- ・無いとふらつく。
- ・安心感(安定している)ので歩きやすいと思います。
- ・姿勢よく歩けました。
- ・姿勢が安定して前かがみにならずに歩けた。
- ・手が良く動く。
- ・ふらつかないで歩けたのでとても良かったです。冬道も歩けました。
- ・安定して歩ける。
- ・バランスが取れるリズムにも乗れる。
- ・ポールを持っていると楽だった。どうしてかしら？
- ・人間歩く事がいかに大事である事勉強しました。
- ・足幅が広がった。
- ・バランスが取れる。
- ・背中をのばして歩けた。背中のコリが取れたように感じました。
- ・姿勢よく歩けた。歩幅が広がった。

4. 次回もノルディックウォーキングや歩行法の講座があれば受けたいと思いますか？

1. はい(25) 2. いいえ(1)

5. 次回以降聞いてみたい、学んでみたい内容があれば自由にお書きください。

- ・呼吸を注意しながら歩いてみたい。
- ・毎日、朝、午後、町内会を1周しているので続けています。
- ・もっと歩き方のフォームをみて、感じ取れたらと思います。
- ・外を歩いてみたいです。
- ・公園等歩きたい。
- ・砂糖をひかえめにしていきたい。
- ・ノルディックを使った体操をもっと教えてください。
- ・高齢なので無理のない運動を続けたいのでまた参加したいです。

6. 本日の講演会の感想をお願いいたします。

- ・さまざまなことを教えて頂きありがとうございました。特に歩行禅が印象に残っていて、家でも実践したいと思いました。ゆっくりが私にとって難しいことなので。
- ・笑って楽しく歩く事の素晴らしさと新しい友達との会話が新鮮でした。
- ・楽しい講演でした。次回も出席したいと思います。
- ・年齢的(80歳)にもスマートに歩けません、それなりにいろいろと考えることが多く、少しでも長く自分の足で歩けるように頑張りたいです。
- ・歩き方もいろいろあることに気づきました。
- ・とても楽しくできました。
- ・話がとてもおもしろかったです。日々の歩きがとても大事だと思いました。
- ・大変良かった。
- ・自分も健康に十分気をつけていると思いますが、仲間の皆さんと聞けることは大変に良かったと思います。
- ・とても楽しく学ばせていただきました。食事(おやつ)の事…痛い！頑張っ努力しますね。
- ・ありがとうございました。楽しく体に無理のない歩き方を少し学べたので歩く時に思い出しながら歩きたいと思います。
- ・良かったです。
- ・疲れましたがとっても楽しかったです。
- ・講演の方が参考になった。
- ・前向きな歩行！！
- ・前向きにゆっくり！！
- ・何人か組になって歩くとても難しいと思った。合わせるということは大変でした。歩幅が違うので揃えるのは大変。
- ・目の不自由な人の不便さが良くわかりました。
- ・糖분을控える話は参考になりました。
- ・大勢の方と楽しい時を過ごせました。今後ともよろしくお願いします。
- ・色々な歩き方を皆さんと一緒に出来て楽しかったです。歩行禅は家でやってみたいと思います。砂糖の摂取をまずは意識してみようと思いました。びっくり情報でした。
- ・体験が多くて参考になるお話が良かった。