

(五) アンケート調査

今後のセミナー運営等に役立たせるために、セミナーの参加者にアンケート用紙を配付し、セミナー終了時に回収しました。

主要な項目についてのアンケート回答の集計結果は次のとおりです。

1 開催時期	① 八月上旬	72	② 八月中旬	8	③ 八月下旬	1	④ その他	4	⑤ 不明	3
2 日程(時間)	(ア) 講演時間	68	① 現行どおりで良い	4	② 一時間程度	11	③ 二時間程度	0	④ その他	5
	(イ) 実技時間	47	① 現行どおりで良い	1	② 一時間程度	24	③ 二時間程度	3	④ その他	11
	(ウ) 不明	57	① ヨーガ	28	② 太極拳	28	③ ストレッチ体操	15	④ エアロビクス	15
	(エ) その他	3	⑤ ジャズダンス	3	⑥ その他	15	(複数回答)			



参加者が楽しく聴いたユーモア溢れる講演

へセミナーに対する感想

1 講演内容について

- 心と体の健康について楽しく聴かせていただいた。ヨーガによって、今までの自分よりもさらに上の段階の自分になりたいという気持ちを持ち強く持った。
- 内容が豊富で、別の世界に引き込まれる時間だった。
- 心と体の健康についてとても役に立った。自分でもこれから健康に気をつけ、生徒たちに指導していきたいと思う。
- 部活動等で生徒に接する時に、大変参考になる内容の講演であった。

2 実技について

- ヨーガは初めてだが、続けてみたいと思う。まだよくわからないが、全身で何かが感じられるような気がした。
- 身体がスッキリする感じを味わえて非常に良かった。もつと実技の時間があればよいと思う。今後、も何度か実技を受けたい。
- 大変体がリラックスでき、頭の中もスッキリした。今後は是非続けていきたいと思う。すばらしい指導に感謝したい。
- 体と心が一体となっている気分というものをもつと味わってみたと思う。

3 セミナー全般について

- 今回の内容は、ヨーガのほんの一部分だと思いがとても参考になった。またこのような機会があれば参加させていたきたいと思う。
 - 一回限りでなく何回か継続して実施してほしい。
 - 年齢制限なく募集していただきたい。
 - すばらしいセミナーなので、今後県内の多くの場所で開催してほしい。
 - 日頃から体調が悪く、健康には不安を覚えていたので、このようなセミナーに参加して少しでもよいことだと思えるのはとてもよいことだと思う。
- (六) 今後のあり方
- アンケート調査の結果からみると、参加者からは全体的に良い評価を得ているものの、細部になると検討すべき点も多いと思われまます。特に、会場数の増加は今後の課題であると言えます。また、希望する実技内容をみますと、今年度実施したヨーガに対する要望がかなり多かったものの、これ以外の実技への希望も何種目かあることから、今後はこのセミナーで何を実技種目として実施していくか、ということも重要な課題となってくると思われます。いずれにしても、セミナーそのものは継続して実施して欲しいという要望が強いことを踏まえ、今後の運営等も