

# 平成28年度 体力測定① アンケート 回収:53枚/配布56枚

体力測定に参加いただきありがとうございました。今後の参考とさせていただきたく次のアンケートにご協力よろしく申し上げます。体力測定に参加して感じたことをご記入ください。

※該当する数字に○を付けてください。

## 1) 体力測定を何で知りましたか？(複数回答可)

1	館内ポスター・開催要項	17	2	プラザ職員	26
3	自宅に届いた開催要項	6	4	知人の紹介	3
5	プラザホームページ	1			
6	その他	2			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・プラザに来たら、していましたので参加しました</li> <li>・お花を見に来てポスターを見ました</li> </ul>				

## 2) 体力測定にまた参加したいですか？

1	参加したい	51	<p>○を付けた理由をお聞かせください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の体がわかるから⑧</li> <li>・体力の安定度</li> <li>・毎回、参加している</li> <li>・体力をたもちたい</li> <li>・適切に指導をいただけるので</li> <li>・年々歳をとっていくので様子を見たい</li> <li>・年を重ねて居りますが体力がどうかとの為に大変有り難く参加し有意義です</li> <li>・年齢に対する現状の状態がわかるから</li> <li>・継続することに意味があると思うから</li> <li>・年齢がいったので自分の体力を知りたい</li> <li>・とても良い説明があり心がけようと思いました</li> <li>・前年度との測定がわかる事②</li> <li>・とても良い機会でした</li> <li>・運動を頑張ってどれくらい上がるのかやってみたい</li> <li>・地元ではないのでこの場所ではできないと思いますが機会があればなかなか</li> <li>・参加することがないので自分の体の事がわかり説明やアドバイスもあり、ありがたかった</li> <li>・初めての経験で体がやわらかいと言われとても嬉しかったです</li> </ul>
2	参加したくない	1	

## 3) 体力測定に関するご意見がありましたらご記入ください。

- ・これからも是非、続けてほしいと思います
- ・自分の年齢の平均値を知りたい
- ・毎年続けたいと思います
- ・前回と比べて少しでも数値が少なくなる様心がける
- ・スタッフの方々の温かい言葉かけ、年寄りにとっては嬉しいです。方法とかの説明も笑顔で接して下さり、とても助かりました
- ・ありがたいことです
- ・体組成のところは混み合っているので2か所にしていただきたい
- ・太りすぎ
- ・車椅子での測定は少しきつい
- ・前はトレーニング室に来ていましたが、なかなか続けて来られないですが体力測定は必ず受けるように心がけています

## 4) 次回以降に向けてのご意見がありましたらご記入ください。

- ・これからもよろしく申し上げます
- ・両手が効かなくては難しいものが多かったみたいですね
- ・次回がまたできたら楽しみです②
- ・来年の楽しみです
- ・通知をお願いします
- ・できたら年に3回ではなく6回くらいやってほしい
- ・測定を増やしてほしい

ご協力ありがとうございました。

## 平成28年度 体力測定 ② アンケート結果

参加者47人／回収 39

体力測定に参加いただきありがとうございました。今後の参考とさせていただきたく次のアンケートにご協力よろしく申し上げます。体力測定に参加して感じたことをご記入ください。

### 1) 体力測定を何で知りましたか？(複数回答可)

1	館内ポスター・開催要項	23	2	プラザ職員	7
3	自宅に届いた開催要項	3	4	知人の紹介	5
5	プラザホームページ	1			
6	その他	1	・封書を渡された。		

### 2) 体力測定にまた参加したいですか？

1	参加したい	39	○を付けた理由をお聞かせください。 ・自分の体力が分かるから(8) ・楽しかった(2) ・自分の体脂肪など知ることができる ・自己身体管理のため (現在行っているリハビリ、トレーニングが適正かどうか参考にしたい) ・毎回参加している ・年よりどの位か ・年をとって体力に不安があるので毎年やっております。 ・体力測定を受けるのが不安を取り除く役目があり助かっております ・体の変化をみたい ・健康維持のため ・自己の体力度を知り体力の維持に努めたい
2	参加したくない	0	

### 3) 体力測定に関するご意見がありましたらご記入ください。

- ・年齢と共に体力が落ちるので時々は実施したい。
- ・だいたいの平均値が知りたい。(2)
- ・体調を維持するために大変参考になります。
- ・参考になります。

### 4) 次回以降に向けてのご意見がありましたらご記入ください。

なし

ご協力ありがとうございました。

# 平成28年度 体力測定 ③ アンケート

アンケート回収 46

体力測定に参加いただきありがとうございました。今後の参考とさせていただきたく次のアンケートにご協力よろしくお願ひします。体力測定に参加して感じたことをご記入ください。

## 1) 体力測定を何で知りましたか？(複数回答可)

1	館内ポスター・開催要項	25	2	プラザ職員	7
3	自宅に届いた開催要項	3	4	知人の紹介	4
5	プラザホームページ	1			
6	その他	11	<ul style="list-style-type: none"> <li>・上毛新聞 6</li> <li>・ポッチャ仲間</li> <li>・毎回受けているので体の続く限り参加したいです。</li> <li>・職員から封筒を渡された。</li> </ul>		

## 2) 体力測定にまた参加したいですか？

1	参加したい	45	<p>○を付けた理由をお聞かせください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・肺機能が衰えているのと棒反応も平均値より低いとの事で日頃の運動不足が感じられた。</li> <li>・とてもためになると思って・自分の体力を知りたい。運動等教えてもらいたい。</li> <li>・健康維持 ・自分の体力がわかるため 9 ・日常生活の成果を知りたい。</li> <li>・年老いて体の機能の参考になると頑張ろうという気持ちになる。</li> <li>・普段気にしない事を再確認するためにもとても良いことだと思います。</li> <li>・自分の体を知りたい。・体力の保持・自己管理ができないから。</li> <li>・体力、筋力を知っておきたい。</li> <li>・もっと太りたい。 ・他で測定する場がないので。 2</li> <li>・自分の体力維持の参考としたい。</li> <li>・体力の推移を確認したい。・体力維持確認のため。</li> <li>・健康のため。 ・体脂肪が知りたい。</li> </ul>
2	参加したくない	0	

## 3) 体力測定に関するご意見がありましたらご記入ください。

<ul style="list-style-type: none"> <li>・年齢で平均値がなかったため、あるとよかったと思う。もっといろんな種目も試してみたい。</li> <li>・思ったよりハードでなく良かった。</li> <li>・いろいろ測定していただき参考になりました。</li> <li>・大変良かった。自分の現在をよくわかった。</li> <li>・満足です。</li> <li>・自分の体の状態がわかって良かった。</li> <li>・ボランティアの皆様の協力があり効率よく体力測定ができました。</li> <li>・早く走る反復飛び、10m走等あれば。</li> <li>・もっときつい内容かと思った。肺活量とか跳ぶとか若年の頃、そういう体力測定があったのでそういうものかな？と。</li> <li>・今回より結果がよくなるように。</li> </ul>
---

## 4) 次回以降に向けてのご意見がありましたらご記入ください。

<ul style="list-style-type: none"> <li>・前回よりも良くなるよう心がける。</li> <li>・毎日プラザに来て運動することが大事。</li> <li>・弱点については良くなっているようにしたい。</li> <li>・次回もよろしくお願ひします。</li> <li>・頑張る。</li> <li>・続けてほしい。</li> <li>・体脂肪率が思ったより多かったのにびっくりしましたが、下半身より上半身の筋肉がないのに驚き、これから筋トレを心がけようと思います。</li> <li>・種類を増やしてもらった方が自分の体力の認識がつくような・・・。</li> </ul>
---

ご協力ありがとうございました。