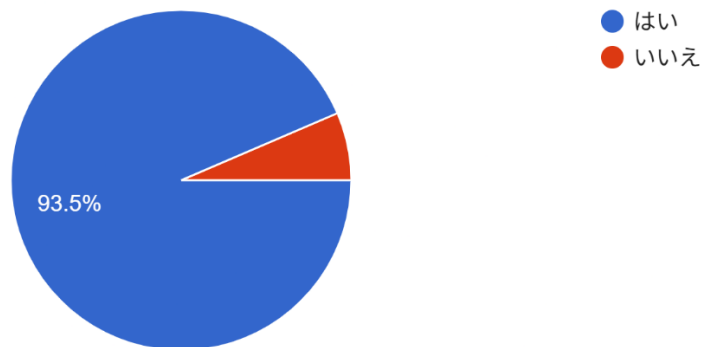


## 講師の講話についての感想

- ・ 筋肉は裏切らない
- ・ 分かりやすかったです
- ・ 非常に楽しかった。
- ・ 継続する事が大事だと改めて実感しました。
- ・ いい話が聞けました
- ・ 好き
- ・ 誰でもやりやすい良い運動内容だったと思います
- ・ 軽視されがちですが非常に大切な内容だと思いました
- ・ 楽しかった
- ・ 行動を変えさせてくれるきっかけになる話し方で心を動かされました。
- ・ 勉強になりました。
- ・ とても刺さる為になる講話でした。
- ・ とても分かりやすい講話で良かったです。
- ・ 今までにない JC 例会の題材で、とても楽しかったです。
- ・ 辛かった
- ・ いい刺激になりました。
- ・ トレーニングを交えながら、分かりやすい講話でした
- ・ とても楽しく講話を聞けたと思います。
- ・ 食事で気をつけている事などはありますか？例えば食べる順番や時間などです
- ・ すごくタメになりました。楽しかったです。
- ・ 運動習慣が今後の老後の健康において投資になることが改めて確認する事ができました。シンプルな動きで身体をトレーニングする事ができ、目標は続けられる事が大事だなと思いました。
- ・ 前向きにまずやってみようと思えました
- ・ 運動だけでなく、仕事や JC 活動という面でも通ずるものがあり、大変よかった。
- ・ 運動不足の自分にとって大変参考になる講演でした。日頃の生活を見直すきっかけになりそうです。
- ・ 実践を交えながらの話しはよかった、会場をもっと広く使った方が良かったと思う！
- ・ 貯筋を始めようと思いました。
- ・ 健康が大切だと気付かされました
- ・ 日頃から健康を意識する生活の大事さが感じられた
- ・ とても参考になりました
- ・ スライドの前半部分はある必要なかったなと思う
- ・ 改めて身体の大切さを痛感しました。

## 自分の食生活や日頃の行動を見直すきっかけになりましたか？

31 件の回答



### 「はい」と回答した理由

- ・ 石井委員長が本気でやってて素敵でした
- ・ 純粹にトレーニング始めようと思いました。
- ・ 日々の積み重ねが大事なので
- ・ やりたい
- ・ 私にもトレーニングしない日がありました、しかし1分でも行うべきという話に感激したからです
- ・ 過去にやってた経験があるから
- ・ 今のままでは筋肉が衰退してしまうと思ったから
- ・ 今日の例会から改善していこうと事前に決めておりました
- ・ 食事の重要性を学ぶことができたからです。
- ・ 「痩せなきゃ！」という想いはあるもののハードなトレーニングしか思い付かないため、いいきっかけになった。
- ・ 普段からバランスの良い食事と適度な運動には気を付けていますが、より一層意識が高まりました。
- ・ 不甲斐なさ
- ・ 体の衰えを感じたから
- ・ 1ヶ月前から行なっていたが、さらに意欲が増したから
- ・ 筋力の大切さを改めて考えさせられたから。
- ・ 暴食がおおいので
- ・ 継続が大事だと思いました。
- ・ 普段全く運動習慣がないので、健康のためにも見直していきたいと思ったからです。
- ・ 生活習慣を変えたいと思うので
- ・ 日頃の運動不足を感じたので…
- ・ 体力不足を改善するいいきっかけになると思います。モチベーション維持しながらトレーニングに励めそうです。
- ・ JCは飲み会が多いので出席回数を減らそうと思います。
- ・ 実際にトレーニングをしてみて、衰えを感じたから。
- ・ 日頃から身体に悪い事ばかりしているから

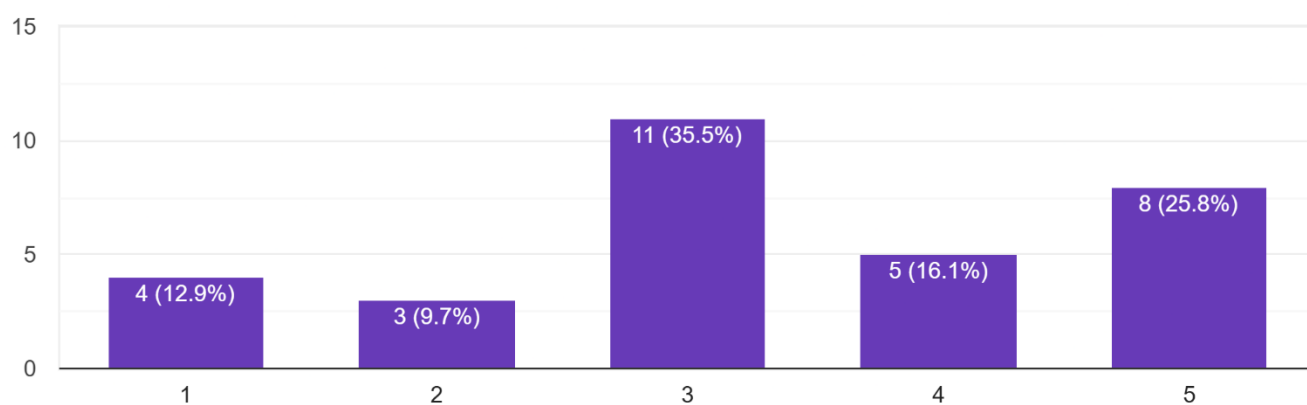
- ・ 身体が大事な資本だと感じたから
- ・ 体がブラックだから
- ・ 続ければ変われるのでトレーニングを続けようと思う
- ・ 仕方ないではなく、暴飲暴食を意識的に避ける

### 「いいえ」と回答した理由

- ・ マイペースで頑張ります
- ・ 既に他でやっているの

### 教えていただいたトレーニングはいかがでしたか？

31 件の回答



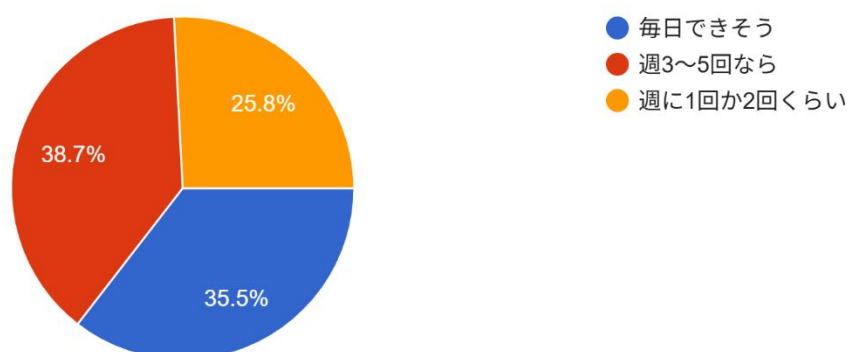
簡単・物足りない 1 ←

→ 5 難しい・キツイ

●参加した半数以上のメンバーにとって、今回学んだトレーニングは難しいものではないという結果

### トレーニングは続けられそうですか？

31 件の回答



●当日のアンケートでは7割以上のメンバーがトレーニングを最低週3以上続けられそうと回答

→続けられない理由はトレーニングの内容ではなく、メンバー個人の意識の問題

## 全体を通してのご意見、ご感想

- ・ 筋肉は裏切らない
- ・ 家族と共にやりたいと思います。
- ・ 私生活を見直す良い事業だったと思います。
- ・ 継続してこれからの事業にも活かせたらと思います。ありがとうございました。"
- ・ 会員開発委員会の皆さんお疲れ様でした。
- ・ 石井委員長、荘司副委員長、お疲れ様です！
- ・ 運動するいいきっかけになりました。ありがとうございました！！
- ・ 会員のためになる事業でとても良かったです。
- ・ 普段体を動かす機会が減ってしまったので、今回のような事業をこれからも積極的に行なってほしいです。
- ・ 今までに無い事業でとても良かったと思います。石井ちゃんがあそこまでトレーニングしているとは  
.....
- ・ 委員会の皆さん、荘司くん、石井ちゃんお疲れ様でした！！"
- ・ 石井委員長の努力を見ることができて、なんなら感動しました。6ヶ月間頑張りましょう！
- ・ 足ばんぱん！楽しい事業でした！
- ・ 素晴らしい事業でした
- ・ 設営お疲れさまでした
- ・ 石井委員長、半年間トレーニングと事業の設えお疲れ様でした
- ・ 運動しながらの講話はとても楽しかったです。
- ・ 筋肉痛の状態でもできたのでふと思い立った時にやろうと思いました。
- ・ 菊地理事長、石井委員長をはじめとした新発田JCの皆様、オブザーブ参加させていただきありがとうございました。
- ・ とっても楽しかったです。"
- ・ 教えていただいた運動が家でできる範囲っぽいので、非常によかったです。
- ・ あと講師の方の講話そのものも聞き取りやすかった！"
- ・ 初めての参加で緊張もありましたが、楽しめたと思います。ありがとうございました。
- ・ 講話でありながら、実動もありとても楽しく受講することができました。
- ・ とても良い事業だと思いました。個人的には、もっと汗をかくくらいハードなやつがあったらもっと盛り上がったのかなと思いました。
- ・ 普段パーソナルトレーナーのお話を聞く機会が無かったのでとても有意義な事業でした
- ・ 20kg はきつい