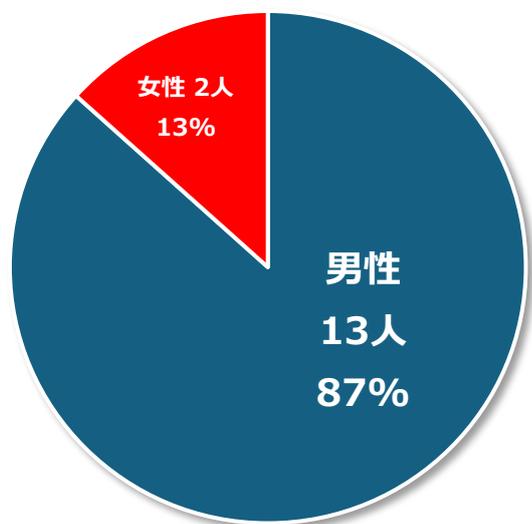
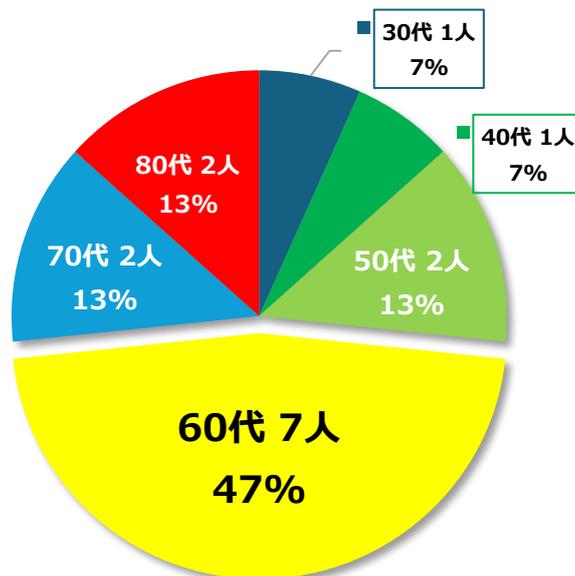


2024年11月30日(土)第57回地域連携講座アンケート結果

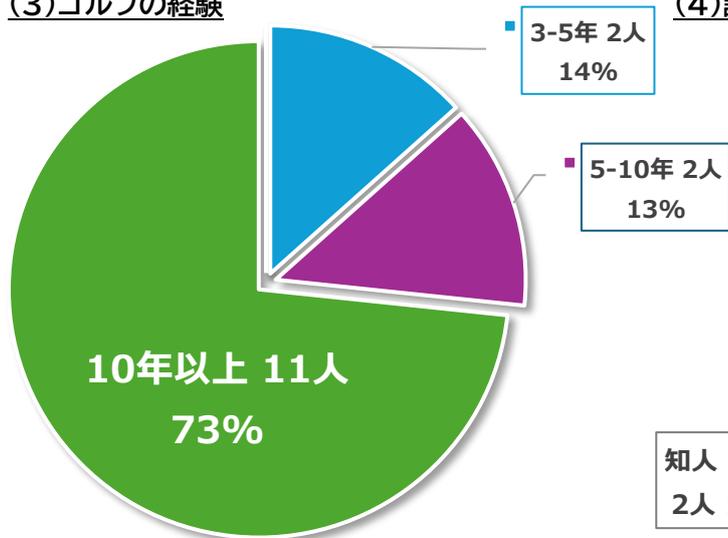
(1)性別



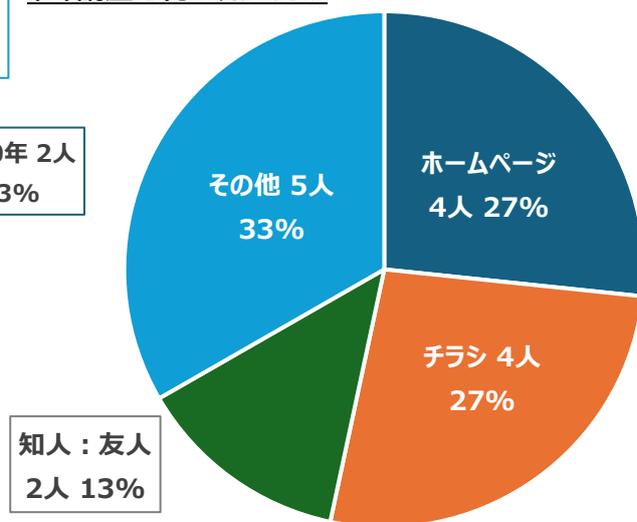
(2)年代



(3)ゴルフの経験

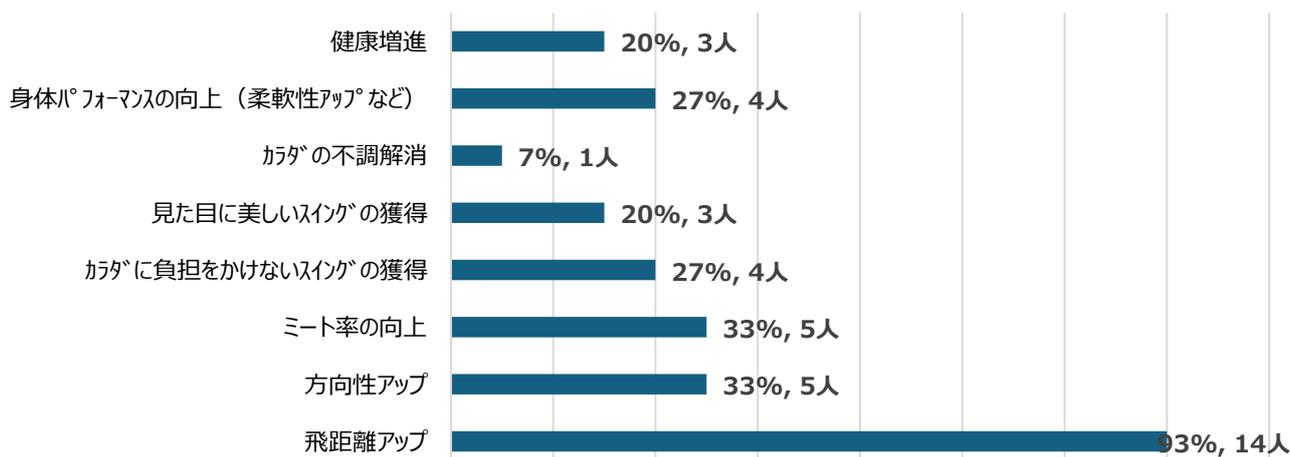


(4)講座を何で知ったか

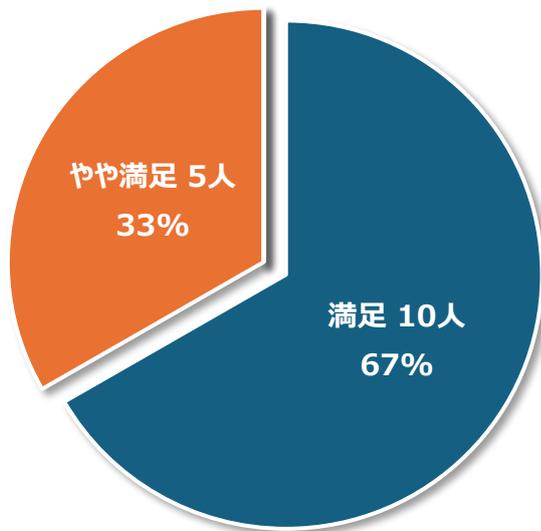


その他：ダイハツアリーナ4人、ラグスタ1人

(5)参加した動機



## (6)満足度



### 「やや満足」の理由

- ・自分なりにエクササイズの目標ができた。
- ・今まで姿勢を意識していなかった。
- ・筋肉の使い方
- ・姿勢、軸、コア  
(未回答1)

### 「満足」の理由

- ・前はリモートだったが、今回は実際に身体も動かして良かった。
- ・身体の使い方、姿勢が大事ということがよく分かった。
- ・飛距離アップが望めそうな気になった。
- ・実際に身体が変わった。
- ・通常のゴルフレッスンにはなく、新しい欠点があった。(物理の話など)
- ・話が分かりやすかった。
- ・まずは姿勢が第一だと分かった。
- ・日常生活では使わない筋肉、姿勢が理解できた。
- ・座学と実際の運動のマッチング  
(未回答1)

## (5)親しい人におすすめするか



#### (6) 今回の講座で良かった点、得られた事など

- ・初めてゴルフフィットネスを受けられて良かった
- ・ゴルフフィットネス(2種類)、正しい姿勢の必要性
- ・姿勢が大切
- ・実際に色々な道具を使って体験したこと、先生の話聞いたこと
- ・体感できたのは良かった
- ・パワーバランスを使って姿勢が良くなった気がします
- ・体幹の使い方、体力づくり
- ・姿勢の重要性
- ・身体の使い方と日々のトレーニングの取り組み方
- ・テクニックの前にバランスや柔軟性などが大事なことがよく分かった
- ・姿勢の大切さ、身体の動かし方の体感
- ・腰の動き
- ・身体能力アップ
- ・柔軟性の大事さ
- ・楽体運動、パワーバランスで身体に大きな変化があったこと

#### (7) 理解できなかった点や先生に聞きたいこと、伝えたいこと

- ・姿勢を良くする以外に HS が向上するドリルがあれば教えてほしい
- ・バランスを整えたうえでそれ以上を求める場合筋トレしかないのか
- ・打った時に右足首が伸びる(安定させるコツ?)
- ・頭で理解できても実際に自分の身体で行うとなると難しいので(例えば自転車の乗り方を本で読んでもすぐには乗れない)、差をどうやって埋めていけばいいか、それは反復しかないのかをいつも悩んでいます。
  
- ・色々な人からの質問に対して分かりやすく説明してくれたことが良かった

#### (8) 今後取り上げてほしいテーマ、ご意見ご感想など

- ・体、心、技の再度の必要性
- ・方向性
  
- ・軟式テニスのサーブのスイング
- ・自宅の近くにこんな素晴らしい施設があることを知りませんでした。また利用したいです。