

令和6年度 女性学級 学習の足跡

第	テーマ	講 師	開 催 日 時	参加者数/会員数 (出席率)																																															
2回	3B体操をやってみよう	3B体操指導者 角田 律子 様	令和6年6月21日（金）10:00～11:30	16名／33名 (48.5%)																																															
学 習 の 様 子	 健康管理・運動関係の講座として、今回は 3B体操指導者 角田律子さんをお招きして、女性学級としては「はじめての 3B体操」に取り組みました。 最初にウォーミングアップとして、音楽に合わせて前進後進をしながら、手、腕をさまざまなやり方、動きでリズムよく行いました。バリエーションが多く、繰り返し動作になると、最初にした動きを思い出すのも簡単ではありませんでしたが、これも頭の体操ととらえて、全員で頑張って先生の動きについていきました。 続いて、リング状の「ベル」に腕を通して捻ったり、半回転 1 回転投げをしてキャッチ、「ボール」を用いてリフティング 両手間パス、これらを全て「金太郎」「線路は続くよどこまでも」などの曲に合わせてのエクササイズでした。中でも首の後ろからボールを背中に転がし、腰でつかむ技はなかなかうまくできませんでした。それでも先生のお言葉に時に励まされ、時に笑顔になりながら、怪我等も無く無事終了しました。 最後に各種ストレッチをして終わりましたが、日頃使わない筋肉や関節を意識とすることができ、とても有意義でした。		参 加 者 か ら の ア ン ケ ー ト 結 果	満足度の状況 <table><thead><tr><th>満足度</th><th>凡 例</th><th>回答数</th><th>割合</th></tr></thead><tbody><tr><td>5</td><td>大いに満足した</td><td>5名</td><td>41.7%</td></tr><tr><td></td><td></td><td>3名</td><td>25.0%</td></tr><tr><td>4</td><td>満足した</td><td>1名</td><td>8.3%</td></tr><tr><td></td><td></td><td>3名</td><td>25.0%</td></tr><tr><td>3</td><td>どちらとも言えない</td><td>0名</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>0名</td><td></td></tr><tr><td>2</td><td>少し不満</td><td>0名</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>0名</td><td></td></tr><tr><td>1</td><td>全く不満</td><td>0名</td><td></td></tr><tr><td colspan="2"></td><td>12名</td><td>100%</td></tr></tbody></table> 全体満足度 (3.5 以上) 100% 凡例 50%～ 40%～ 30%～ 20%～ 10%～ 0%～				満足度	凡 例	回答数	割合	5	大いに満足した	5名	41.7%			3名	25.0%	4	満足した	1名	8.3%			3名	25.0%	3	どちらとも言えない	0名				0名		2	少し不満	0名				0名		1	全く不満	0名				12名	100%
	満足度	凡 例		回答数	割合																																														
	5	大いに満足した		5名	41.7%																																														
				3名	25.0%																																														
4	満足した	1名	8.3%																																																
		3名	25.0%																																																
3	どちらとも言えない	0名																																																	
		0名																																																	
2	少し不満	0名																																																	
		0名																																																	
1	全く不満	0名																																																	
		12名	100%																																																
参加者からの意見・感想 ・ 自宅で出来る事があったので、やりたいと思います。 ・ もう少しゆっくり。 ・ 左右足が良くのびたように思われて楽しいですが、痛みも感じられます。 ・ 大変いい運動になりました。ありがとうございます。 ・ 日頃、あまり体を動かすことがないため、体をリフレッシュできました。 ・ 久々に体を動かして気持ち良かったです。ありがとうございます。 ・ 大変良かった。又是非やってみたいです。 ・ 3B体操…初めて知りましたが、いい運動になりました。 ・ とてもよい運動でした。終わった後、快い感じ、体が軽くなりました。 ・ 健康で長生きできそうです。																																																			