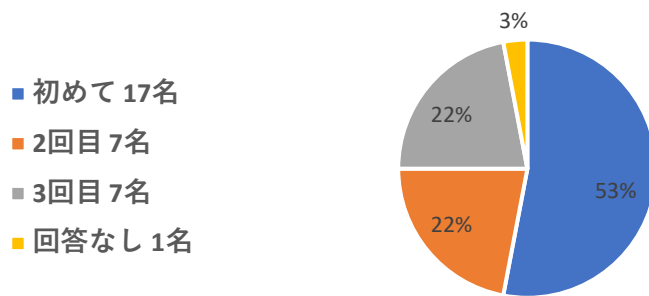
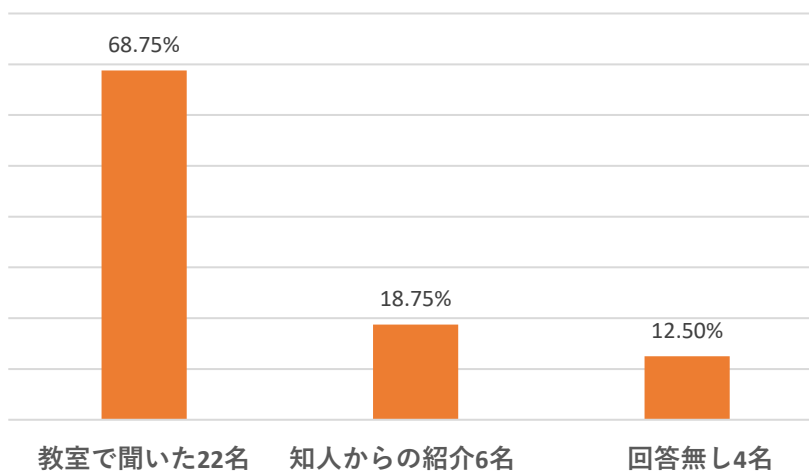


アンケート結果 回収 32名

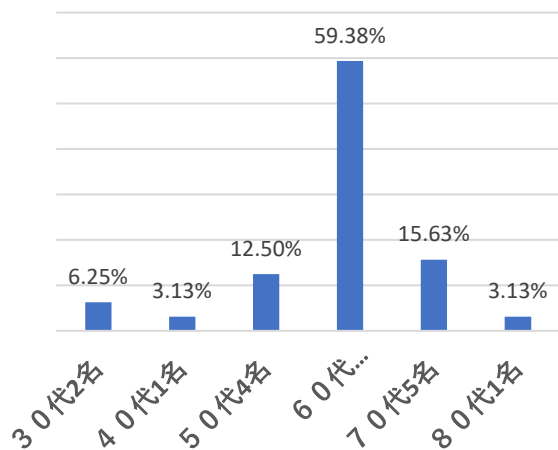
1.研修会の参加は何回目ですか



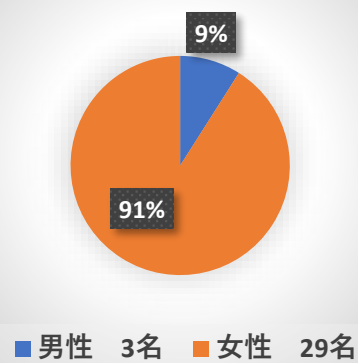
2.研修会をお知りになったきっかけは



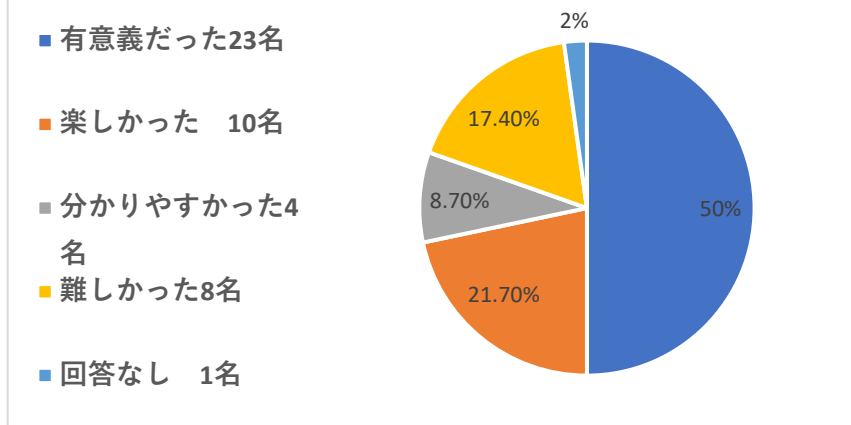
3.年齢別参加者



4.性別



5-①.木村先生講座について（複数回答）



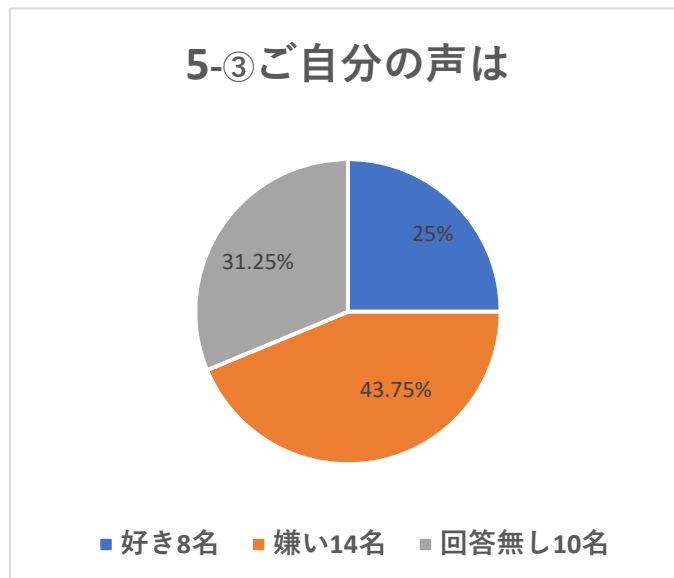
- その他
- 1) 意識して呼吸するのが難しく新たに何回となく練習しないと思いました
 - 2) 体の全体（全方向）に息を入れる。息が動く感じがわかってきました。
 - 3) 肋骨の位置がいつでも高い人はどうしたらおろせますか？

5-② 講座でどんなことを学ばれましたか・感じましたか

- ・体の動きは目でみえる物と内面でみえない物がある その内面をよくしりたい。
- ・初めてヨガに入会した時も、呼吸が大変でしたがまたまた大変・・・
- ・たからかにわらっている状態が瞑想 それって素晴らしいと感心しました
- ・拮抗の意味が少し解った気がします。
- ・もう少し呼吸の吐いて吸ってを知りたいです
- ・体を伸ばした反対側（ちぢんでいる方）に息を入れる体験は初めてで驚きで両側が伸びる実感！
- ・呼吸法の大切さを実感しました。
- ・体の中を広げること、胸が苦しくなった
- ・拮抗する呼吸が深い呼吸を生む
- ・ヨガは呼吸法という事がとても良く実感されました
- ・呼吸法の大切さ
- ・背筋を伸ばす＝交感神経 横カク膜＝副交感神経
- ・正しい呼吸をする事の大切さ
- ・笑うことは体感がきたえられる！！
- ・空気の入れ方には感心しました。
- ・自分自身で新しい回路を身につける。
- ・正しい体のあり方が少し分かりました。

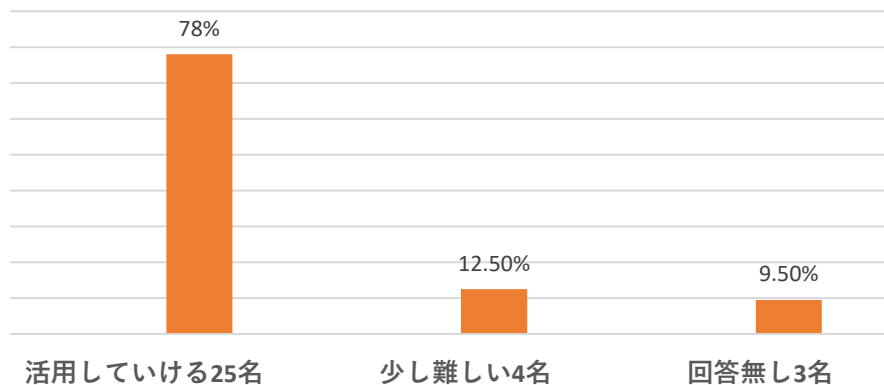
- ・腹圧を上げると内臓の血行が良くなる（ポンプ上げる） 体幹をそのままに
体の皮を広げ息をはく等の動作を覚えること 覚えさせる
- ・声を出すことの準備があるなあと思いました
今までとちがうことをやる必要があると、やってみたいと思いました
- ・呼吸の大切さを感じましたが、イマイチ体験できませんでした。
- ・ヨガを続けてきた意味をあらためて先生の講座をうけて、自分が信じてきた
ことが確しんにかわった気がしました。なまけものなので新しいことを
おぼえるには日ごろよりトレーニングが必要というのは実行できるか
少々不安ですがマイペースでがんばります。
- ・体感空間を広げる事で生命が喜ぶ呼吸ができる
- ・体の向きでいろいろな部位に息が入るんだな
ー空気が入るわけではないのに膨らむ不思議さ
- ・仕事で人間関係やそこから生まれるさまざまな感情も、呼吸によって
自分の感情がコントロール出来ることを知り、是非、呼吸法を毎日行い
自分のものにし、人によって感情を変えられるのでなく、
動じない心をいつも平安な心を持ちたいと思いました
- ・体空間を再確認させていただきました。生きていることのシンプルな意義
豊かで広がって楽しく（楽に）呼吸をする
- ・毎日の呼吸を意識して、良い声、心地良い思いで生活していきたいです。
高らかな笑いで免疫力アップを目指します。
- ・心身の内外の空間感覚・楽しく、ステキでした 続けていきたいです。
- ・クンバク体操よくわかりました。今日はじめて教えていただきました。
- ・ろっ骨を開き呼吸する事で身体の隅々まで空気をいきわたらせる事ができ、
それにより筋肉をゆるめ体の使い方が変わってくる事
- ・背中にも腰にも空気を入れるイメージを持って呼吸すること。
おなかだけではない。
- ・笑うことが大事・全身を使って呼吸をすること。吐く息も意識すること。

5-③ご自分の声は



- なぜ？
- 好き
- ・自分の声だから
 - ・わからない？
 - ・低くすぎる
- 嫌い
- ・かすれる
 - ・大きな声で歌えない 実のない声に聞こえます
 - ・祖母から聞きにくいと言われる
 - ・鼻にかかっているような自信のない声
 - ・よくでないから 途中で苦しくなってしまうから
 - ・嗄声である
 - ・大きな声が出ない
 - ・声が軽っぽいように聞こえるから
 - ・声が小さい 滑舌が悪い
 - ・間接的に聞いた時のいわ感
- 回答無し
- ・わからない？
- その他：
- ・もっと良い（好きな声）声だと思っていたから
 - ・普通（自分の声って良い分からないです）
 - ・ふつう
 - ・どちらともいえません
 - ・好きでも嫌いでもありません
 - ・どちらでもない
 - ・声は大きく出せていても音として良くなく、息を頭の上に上げて声を出したら違って良く出てビックリです
 - ・朗読でマイクを通した声と地声のちがいは？
 - ・好きか嫌いかで考えたことがないのでわかりません・・・
 - ・自信が無い

5-④ これからの生活の中で講座で学んだことを



- その他：
- ・ 3日坊主でもやってみよう・・・。
 - ・ 声を出してはハッハッハッと笑ってみるのが先ですね
 - ・ 活用していきたい
 - ・ ?
 - ・ 呼吸法を教えているのでとても有効
 - ・ 完璧な人（体）はいないので何回も毎日やります。
 - ・ 思い出しながらやってみます。
 - ・ ZOOMでの先生のレッスンを受けてみたいです

5-⑤ 「自分の声に出会う」機会を作って下さった木村先生へメッセージを♪♪

- ・ 本日はありがとうございました。（楽しく一日過ごせました）
- ・ 姿勢の大切さ
- ・ なかなか声という事までいかなかった。
- ・ 三つの拮抗がとてもよく理解でき、自分の呼吸法が楽にでき、自信にもなった。
また機会ありましたらぜひ、よろしくをお願いします
- ・ 優しく語りかける様な穏やかな声に安らかな気持ちになりました
- ・ ありがとうございました。カラオケが更にうまくなりますように・・・
- ・ クンバク体操がとてもよかったです。
- ・ 「息を吐く」とは何か。一番に思いうかべられることを教えて下さい。
- ・ 本日はありがとうございました。
講座で学んだ事、日常の笑いを心掛けて行きたいと思います
- ・ これから出す自分の声がたのしみです
- ・ よろこびは何時も自分の根っこに山ほどあるんだなあと感動しました。
♡木村先生の体の線がとてもステキで見入ってしまいました

- ・コーラスにたずさわっています。これからも良い声を出す発声法や体のあり方を教えていただきたいです。またよろしくお願い致します。
- ・先生 ありがとうございます。 今後も よろしく お願いします。
- ・3回目にしてもマスターするなどは夢の夢です
これから日々の練習の積み重ねが大切であるとの教を胸に刻んで努力していきます 有難うございました
- ・背中や脇や腰に空気が入るわけではないのに膨らむ感じはなぜでしょうか
- ・本当に若々しい体付きにびっくり、素晴らしいです
これからも木村先生から、たくさんのお話を学ばせていただきたいと思います
- ・少しづつ自分を育てなおそうと思います。
コロナでなければ身体を2人組でふれながらできると良いと思いました。
- ・「よろこびを歌おう」を皆で歌いたいです。
「母音メソッド」もまた教えて頂きたいです。
- ・楽しくわくわく幸せ時間でした はてしなく難問でもありますが
日々していきたいと思います ありがとうございます。
- ・いつもありがとうございます これからもよろしくお願いいたします
- ・この後の講座を楽しみにしています！
- ・これから出会えることを楽しみにしています。
- ・もっと学びたいと思いました。

6、研修会への要望及び、群馬ヨガ連盟の活動に関する意見・感想等

- ・いつも笑顔で迎えて下さり感謝です！
- ・また研修会をよろしくお願い致します
- ・コロナ禍においてもしっかり感染予防をされ研修会を開催していただく事素晴らしいと思います
- ・コロナ禍の自粛生活で心身休眠状態でしたが目覚めたように思いました
ありがとうございます
- ・ありがとうございました 楽しく学ばせてもらい感謝です。
- ・初めての参加でした。ありがとうございます
- ・質問 私はコーヒーが大好きです。つい一杯が二杯、三杯となります。
又しょうが等の辛すぎる食物や香辛料などについて嘔吐と関係有りますか
- ・今回はどうもありがとうございました。またよろしくお願いいたします。