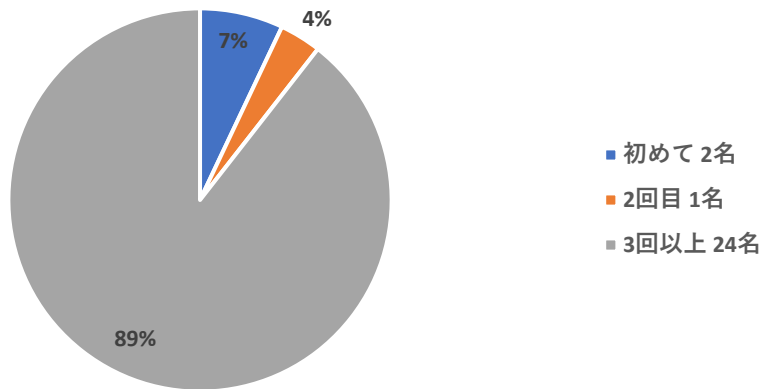


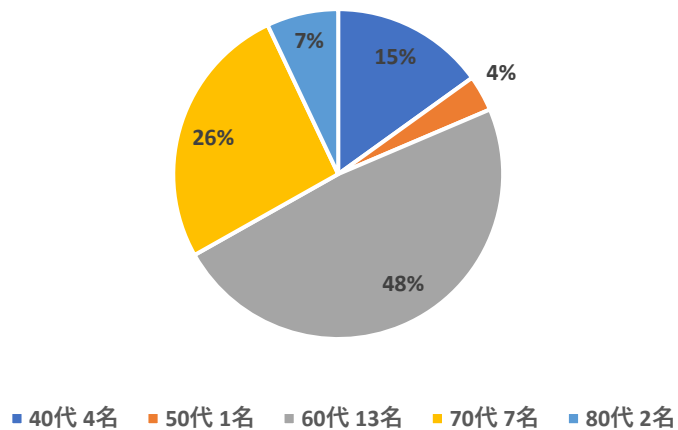
群馬ヨガ連盟研修会（高岡英氣先生）アンケート集計結果

参加人数 36名 回答数 27名 回収率 75%

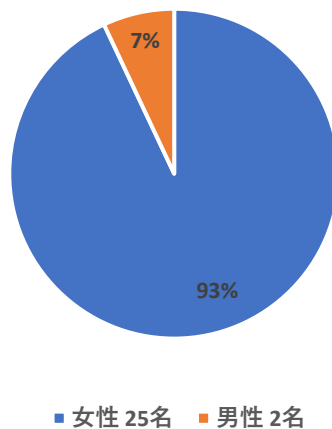
1) 群馬ヨガ連盟研修会参加は



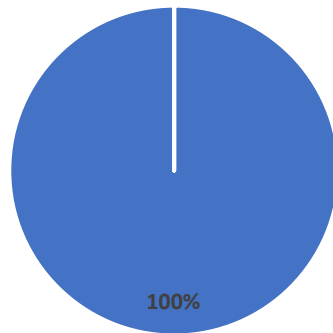
2) 年齢は



3) 性別は

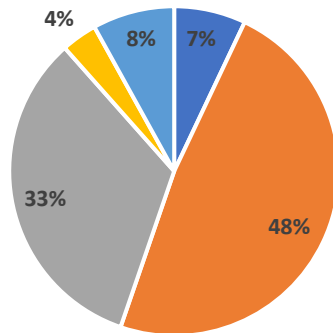


4, 高岡英氣先生研修会は初めて



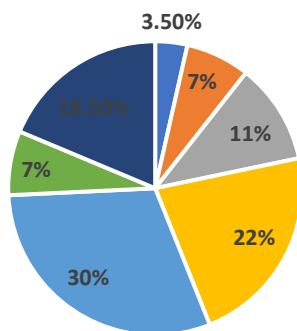
■ 割合

5) 研修会参加のきっかけは



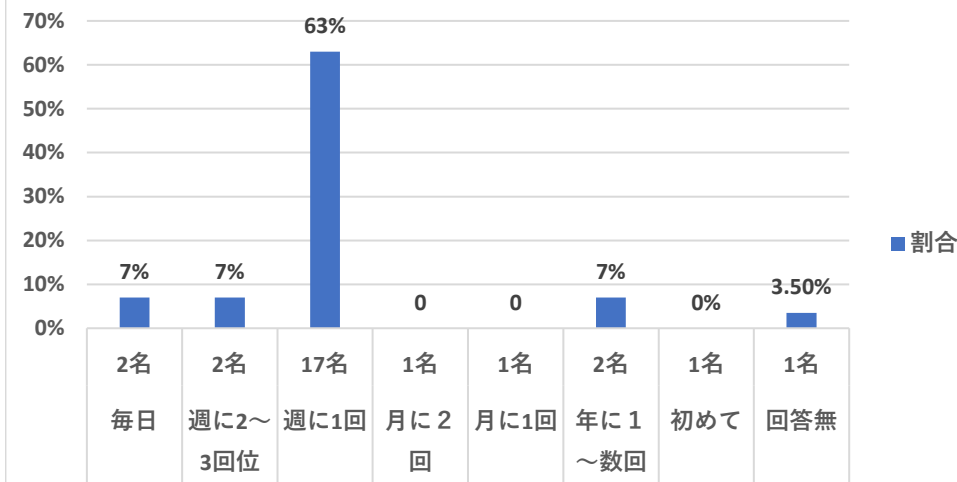
■ 知人から 2名 ■ 教室にて 13名 ■ 前回参加して 9名 ■ その他 1名 ■ 回答無 2名

6) ヨガ歴は

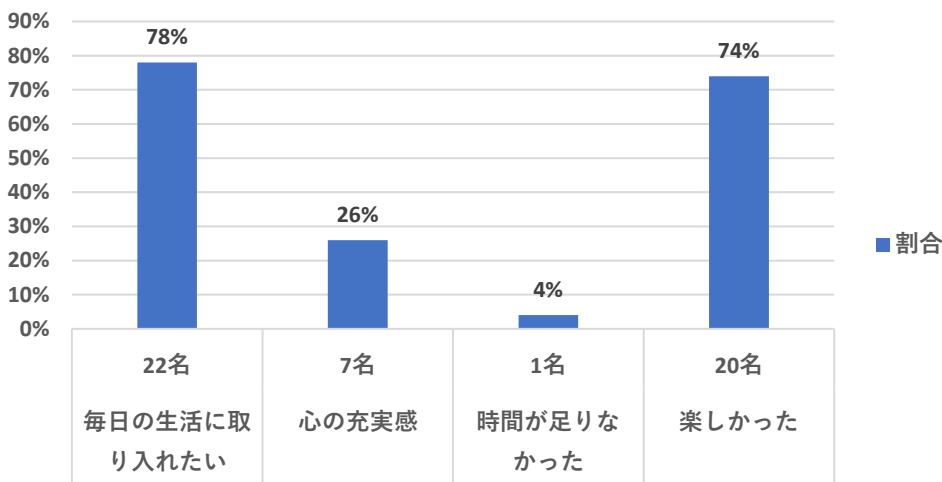


■ 初めて 1名 ■ 1年未満 2名 ■ 1~3年未満 3名 ■ 3~10年未満 6名
■ 10年以上 8名 ■ 20年以上 2名 ■ 30年以上 5名

7) ヨガの頻度は



8) 高岡英氣先生の研修会は如何でしたか

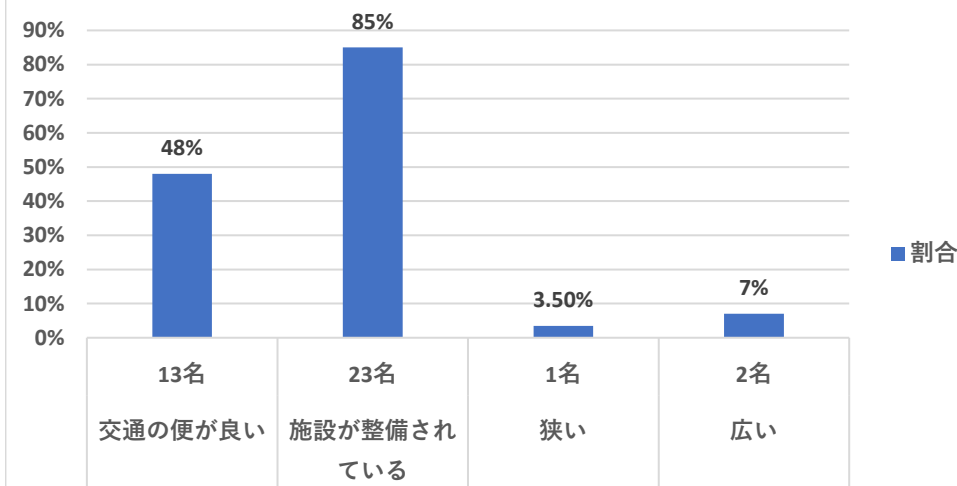


9)高岡英氣先生のご指導で印象に残った事や質問を教えてください。

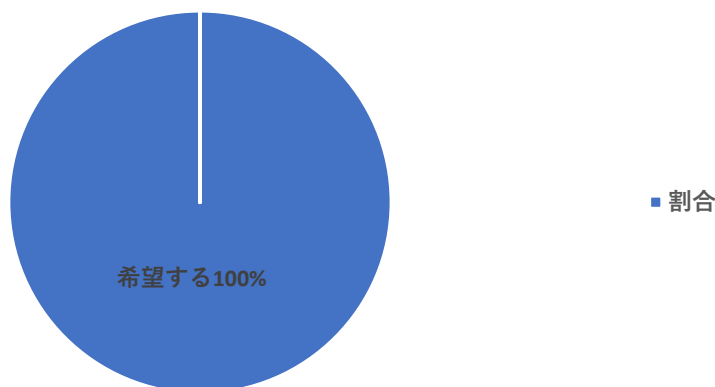
- ・オノマトペと共に体操、イメージして動かせやすかったです。ありがとうございました。
- ・体のセンターを整える感覚を味わえたのがとても良かったです。
- ・体を意識してゆるめることは、意外と難しかったです。
- ・ゆる体操を続けていきたい。
- ・ゆる体操楽しみにしていました。毎日の生活に取り入れたいです。
- ・気をてらった感じなく、単々と大学の先生らしくさわやかな指導だったかと思います。
- ・最後にお疲れ様と言わなかった。その通りに疲れませんでした。
- ・ひじくるん!!の先生のがすごかったです。あんなに柔らかく動くなて!!と感動しました。オノマトペの使い方も楽しかったです。お元気でました!も気に入りました。
- ・ふくらはぎゴソゴソ体操がとても痛気持ち良かったです。うすスリスリ体操、楽しかったです。

- ・体をゆるめたり ツポ押しなどどこでも簡単にできるのがとても良かった。
自分でどこでもできるのでぜひやりたいと思いました。
- ・さりげないユーモアが心に残りました。笑が大切ですね。
体の使い方がやはりすごい指先から足先まで動いてました。
- ・発声しながら動くというのは効果が上がるという事が良く分かりました。
ウエスト（腹）シェイプのとおきなゆる体操があったらぜひ教えて下さい。
- ・若くてさわやかで指導上手です。
- ・ゆる体操初めての体験でしたがとても素晴らしいと感じました。
自身で体をとほぐす、これからやり続けて行きたいと思います。
- ・ゆる体操の指導が楽しく生活の中で十分に生かして、体をゆるめてみたい。
- ・気ばなくなってくてよかった事がよかったです。
- ・擬態語発声が身体全体に使う事で効果あると知り、声出しをして行こうと思いました。
- ・身体の内からあたたまりました。インナーマッスル素晴らしい！！
- ・ゆるめると自分の体を重く感じる。

10) ソシアスの研修会場は



11) 次回の研修会の受講は



12) 研修会の感想等について

- ・素晴らしい学びの機会を有難うございます。
- ・センター 身体意識の大切さが分かりました。
- ・いつも楽しい講習会に参加させて頂きありがとうございます。
次回もよろしく願います。
- ・本日も有意義な研修会をありがとうございました。体の芯がほぐれました。
重要な体操と思いました。声を出す。
形にとらわれず、こういうものが基本だと思いました。
- ・また願います。
- ・スポーツ医学に基づくゆる体操のご説明、わかりやすく感じました。
- ・ゆる体操は小さな動き（こきざみな動き）でわりとお手軽に出来そうですが
肩甲骨まわりは、やはり動きがもともと悪かったのですが、改めて動いていない
事が分かりました。さわったりさすったりして骨を確かめる事も大切なのだ
ということが、分かりました。高岡先生ありがとうございました。
- ・まさに今回の研修会は自分の為と思うくらい自身の身体のコリにフィットしていました。
- ・とても有意義な時間でした。また高岡先生の講座をお願いします。
- ・ゆる体操の簡単な方法を教えて頂き楽しかったです。
- ・今回のゆる体操は私にはあった。家でも出来そうでやりたいと思う。
- ・高岡先生の研修会再度願います。
- ・ヨガ連盟の研修会の又取り入れて下さい。

群馬ヨガ連盟理事 長岡恵美子