

令和4年度 第1回ランニングクリニック報告書

令和4年7月17日

報告者：森 直大

開催日時：令和4年7月16日（土） 16時30分～18時15分

開催場所：第1会議室、大倉山公園周回コース

広報手段：チラシ・中央体育館ホームページ・中央体育館公式LINE・神戸マラソン事務局
ホームページ等

対象者：中学生以上一般男女

講師：森 直大・岡本 治子・中山 卓也

参加料：500円/名

定員：30名

参加者数：10名（応募17名・キャンセル8名・追加1名）

アンケート結果：別紙参照

【所感】

今年度のランニングクリニックは7～10月の全4回。7月・8月は初心者向けの練習会とし、その1回目を開催した。天候が不安定で、雨次第では間際で中止の可能性もあったが、開催中は何とか持ちこたえ、参加者にとっても濡れずによかったのではないかと感じる。しかし、コロナウイルス感染者が増えてきた影響か、キャンセルが相次いだのは残念なところである。

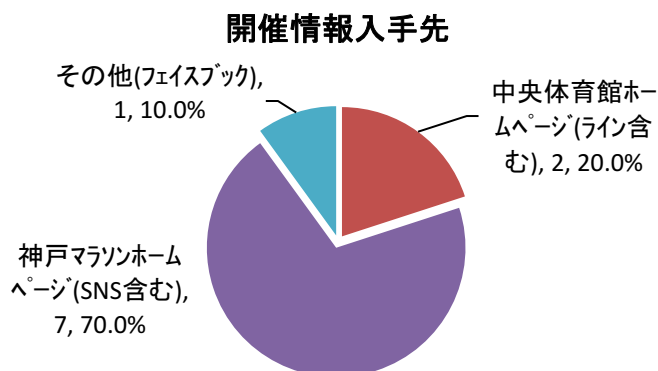
内容的には、初心者向けにランニングよりも、その前段階である基本的な動きづくりやコーディネーショントレーニングに時間を割いた。頭ではわかっているにもかかわらず実際に身体で実践する事の違いを体感してもらったが、笑顔も見られたりで、参加者には楽しんでいただけたと思う。アンケートの結果でも特にネガティブな意見もなかった。

次回は8月20日（土）の同じ時間帯で開催予定。コロナウイルス感染状況が気になるところであるが、今回とは違うメニューで実施する。今回の参加者数名から次回の内容も聞かれたので、参加者の皆さんに楽しんでいただけるよう実施していきたい。

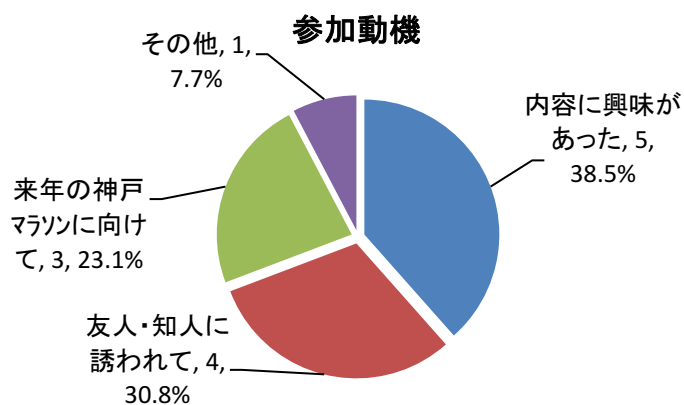
参加者アンケート結果

回答数 10 複数回答有り

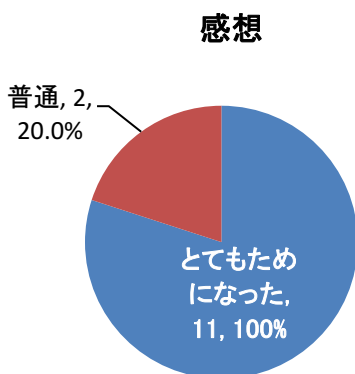
①中央体育館ランニングクリニックの開催を何でお知りになりましたか？



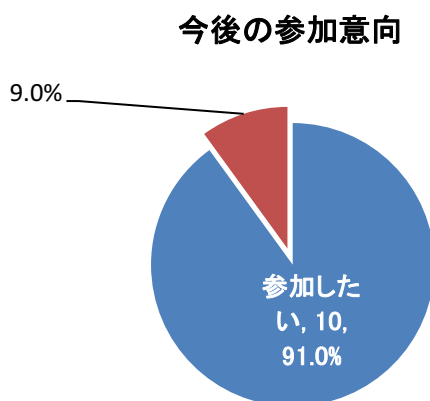
②今回の講座に参加された動機は？



③ランニングクリニックに参加されていかがでしたか？



④今後もランニングクリニックを開催いたしますが、参加したいですか？



⑤ご意見・ご感想等

- 普段体操等をしないので参考になりました。
- 神戸マラソンに向けてこんなトレーニングがいいというのを教えて下さるとよい。ありがとうございました。
- ありがとうございました。
- 本日はとても楽しい時間を過ごさせていただき、ありがとうございました。
- 事前にトレーニングのスケジュールとか、わかればいいかも。
- 涼しい時期からランニングクリニックを始めて頂けると習慣づけに役立ちます。今後も可能な限り参加したいです。
- 他の人と走るのが新鮮で良い経験となった。

写真

