

# 10月24日開催 「女性アスリートのための講習会」 受講者アンケート（一部抜粋）



競技	今日の講習会の感想を教えてください
バスケットボール	全然知らないことが多かったです。自分のために役立つことばかり教わることができて良かったです。今回得た知識をもとに今後活かしていきたいです。
剣道	知らないことをたくさん知れて良かったです。これからの部活に活かしていきたいです。
バレーボール	今まで勘違いしていたことがたくさんあったことを知れて、とても学びになりました。今後に活かしたいと思いました。
バレーボール	とても学びにつながりとても楽しく受講することができた。
剣道	特に減量についてよく知ることができた。実際脂肪と筋肉のバランスが自分でも確認できていない状態なので、1度調べてみようかなと思った。
水球	減量の現実を知ることができた、アスリートとしての自覚を持ちたい。また、生理とうまく付き合うことの大切さを知れた
バレーボール	コンディションについて、生理との関係がわかり、前向きに捉えることができました。 自分の体だからについて、今まで意識することがあまりなかったので、食生活を意識的に変えていきたいと思います。
バレーボール	今まで関わってこなかった内容が多く、新しく知れたことが多くて良かったです。とてもわかりやすかったです。
バレーボール	なかなか普段の授業では専門的に教えてもらえない細かいことまで分かりやすく知れてとても良かった。 もっと早い時期に受けてれば良かったと思うほど楽しく、為になる講義でした！！
陸上競技	大学生になっても陸上を続けたいと思っているので知ることができて良かったです!!ありがとうございました!
バレーボール	お忙しい中、本当にありがとうございました 普段聞き慣れないことで、始まる前はドキドキしてたけど、わかりやすく噛み砕いて教えてくださったので、今後活かせることだらけでした
バレーボール	今まで何も知らずにスポーツに取り組んでいたの、こういった機会を知ることができ、とても勉強になった。
バレーボール	ためになる情報ばかりで、本当によかった。あまり生理のことや減量について詳しい話を聞ける機会がないので、今日知ったことがたくさんあった。
バレーボール	とっても楽しかったです自分を女性アスリートとしてみていなかったの、ちゃんと気を遣ってほしいと思いました 鉄分はとるようにしているのですが、しっかり正しい知識を学べて良かったです!本当にためになりました!ありがとうございました
バレー	保健の授業など以外に情報がなく、詳しく専門家の方から話を聞いたのは初めてだったので、初めて知ることも多かった。 これからすぐ活用出来る知識もあれば、いつか気になった時に必要になりそうな情報もあり、とても良い機会になったと思う。 これから気になったことがあった時も正しい知識を収集しようと思った。ありがとうございました。

## 「知ることができて良かった」と思ったことはなんでしたか？※複数選択可

