

みのわあい。「ビューティフルウォーキング講座」報告書

日時：11月19日（金） 18時～20時

場所：那覇高校体育館

参加人数：118人（生徒24人・保護者45人・T8人）

（一般参加41人＝近隣8人・会員友人・知人25人・その他8人）

主催：PTA総務部

＜アンケート内容のまとめ＞ アンケート回収件数：83件

1年生	2年生	3年生	保護者	職員
7人	12人	0	30人	1人
一般(学校近隣)	一般(自治会)	一般(会員の友人・知人)	その他(他校等)	
5人	0	14人	14人	

1. 本講座へ何で知りましたか？本講座に参加するきっかけは？

①生徒の持ってきたお知らせ	30
②保護者メール	15
③知人・友人からの誘い	24
④ポスターを見て	0
⑤立看板を見て	0
⑥校内でもらったチラシを見て	11
⑦地域でもらったチラシを見て	6
⑧その他	11

※その他の内容（部活・自宅ポストに入っていた・進路学習会でのチラシ）

2. 本講座について

大変良かった	良かった	やや不満	不満
75人	8人	0人	0人

3. 本講座についての感想や今後、取り組んで欲しい企画などありましたらお書きください。

＜生徒からの感想＞

- ・歩くのは難しかった。でも、とても楽しかったです。
- ・歩きながら運動場を回りたい！おしりのシェイアップを続けてみたいと思いました。腕の運動もしたいです。どんなに歩いても疲れれないという事を体験してみたいです。
- ・立ち方の方法がすごかったです。普段、考えずに歩いているけど、これからはもっと意識して歩きたいです。寝る前と起きるとき、腕を前方向、後方向にぐるぐる回すのを実践したいと思います。
- ・体の軽さを実感でき、とても良かったです。ありがとうございました

- ・ 90分間楽しく出来ました。ありがとうございました。足が速くなる方法を教えてください。
- ・ 今日にはありがとうございました。体重が軽くなった気がしました。少しずつ意識して歩きたい。
- ・ 楽に歩けるようになった。楽しかった。
- ・ 歩き方がとても悪かったので、正しい歩き方を学べたので良かったと思いました。これから、学んだことを生かして改善していきたいと思います。
- ・ すごく良かったです！歩き方を覚えたので、普段の歩き方を変えていこうと思いました。少しずつ変わっていったらいいと思います。今日はありがとうございました。
- ・ みのわあい。講座、美しくなれそう！足が速くなる方法が聞きたい。ロングブレスを習いたい。
- ・ 姿勢が良くなった気がした。家でも風呂上がりなどのあとに取り組みたいと思った。また、同じような講座を企画して欲しい。本当に体が軽くなりました。
- ・ 歩き方は考え方や健康にも影響するのだと体を使って知る事が出来た。みのわあいさんの指導の仕方も楽しくわかりやすく、楽しみながら歩くことが出来た。次回があればまた是非参加したい。ありがとうございました。
- ・ 姿勢がよくなるように、これからも続けていきたいと思いました。とっても良かったです。
- ・ とっても楽しかったです。体がキュッとなるトレーニングを教えてください。今日は歩くことの基礎を知れて良かったです。
- ・ 楽しかった。ビューティフルになれた気がした。
- ・ 楽しかった。3kgくらい痩せた気がします。
- ・ 「このクラスから3人も女優が生まれた」のである。

<学校職員からの感想>

- ・ 簡単にできる体操や、動きを教えていただき、毎日やってみようと思います。

<保護者からの感想>

- ・ 歩き方の意識が変わった。普段、だらだら歩いているのがわかった。脳みそ活性の体操、覚えて毎日やります。
- ・ あっという間に終わった気がしました。とても良かったです。会社の人に「おしえて～」と言われているので覚えて月曜日にみんなに教え、頑張っでも続けていきたいと思います。
- ・ 日頃運動不足なので今日のように体を使った運動を企画は嬉しいです。ありがとう！
- ・ 「ひも靴」の利用を聞きたかったです。姿勢も良く歩く方法、ありがとうございます。
- ・ 週4回くらい運動していますが、なかなか成果がでません！！今日のウォーキングを実践してみようと思います。3ヶ月後の自分を楽しみにして！
- ・ 身体が軽くなって帰れます。身体以上に心がリフレッシュしたと思います。ありがとう！
- ・ ウォーキング講座と聞いて出席させて頂きましたが、1時間半、汗をかきながら、楽しくすごせてありがとう！
- ・ 年に2・3回か皆で一緒に練習しながら姿勢の確認した方がよいと思います。
- ・ 今、ヨガサークルもやっていて、基本が一緒なので大女優のつもりでこれからも美しく、自分磨きしたいです。これから、みのわ先生の活躍に期待しています。今日はありがとう！

- ・とても楽しかったです。家でも是非やっていきたいと思います。
- ・90分は短いと思ったが、内容がとても充実していた。最近落ち込みがちだったが、とても気分がすっきりした。ありがとうございました。
- ・90分を感じさせない内容でした。長い時間を使うのではなく、1分でという事なので、日常生活にも生かせる内容でした。3ヶ月後が楽しみです。
- ・企画して欲しい講座は、マナー講座。沖縄の方言講座。今日は楽しかったです。又、ビューティ特集して欲しいです。
- ・ウォーキングをやりたいという気持ちはあるが、実行できないので今日の講座は家の中でもできるので、とても良かったと思います。
- ・ウォーキングに興味はあったものの正しい姿勢で歩くことはわからない部分もあったので、楽しく学ぶ事が出来、今度のウォーキングに役立てたいと思います。
「私は女優」いいです！また、機会があれば参加したいです。参加型の講座が参加しやすいと思います。気持5キロ痩せました。
- ・来て良かったです。先生のプロフィールを拝見し「心も身体も元気で美しくなれる」ことを期待して、頑張って参加して良かったです。先生の笑顔とスタイルにほれほれしました！
- ・期待以上に良かった。忙しい日々の中、短時間で出来る内容が良かった。動きの根拠も教えて頂き、良かった。精神科看護をやっていて、うつの治療として、太陽を浴びる、運動、青魚の3大要素があるが、患者さんとやる運動としてよいな～と思いました。
- ・歩き方について（正しい姿勢や正しい歩き方）を習いたかったので、参加できて大変嬉しい。無料で受講出来た事に感謝。短い時間に自分で出来る健康法、毎日の生活に取り入れていきたいと思います。PTA 役員の皆さまありがとうございました。
- ・また、やってほしいです。参加できて楽しかったです。ありがとうございました。
- ・本日は、大変ありがとうございました。日々の生活の中で、ただただ歩いていた事が講座を受け、気づきに感謝しています。すがすがしい、さわやかな気分になれたことの体験が出来、嬉しく思います。日々続けていきたいと思います。
- ・実際に具体的にどのように歩くかという事が、わかりやすくよかった。先生の歩き方をみておへそのあたりから足という歩き方が良くわかりました。日常生活にあの3つの動きを取り入れていきたいと思う。
- ・猫背の内またでいつも歩いていて、皆に疲れているように、見られていました。今日、講座で教わった歩き方をすると気持ちまで明るくなりました。毎日、意識して歩いていてブヨブヨのお腹をすっきりさせたいです。本日はありがとうございました。
- ・中々、こういう機会がないのでとても楽しみにしていました。日常生活に取り入れられることも教えて頂きましたので、明日から早速、実践していきたいと思います。
- ・とても、いい汗がかけて良かったです。多くの保護者と一緒に身体を動かす事が楽しく思えました。ヨガもあれば又、参加したいと思います。
- ・とても、楽しく出来ました。また、このような講座を期待しています。ありがとうございました。
- ・自己流で歩いているのと全然違う歩き方でした。体育館はむし暑かったけど、いい汗かいた。
- ・ヨガ講座、フラダンス、話し方講座。
- ・大変リフレッシュでき、今後も続けていこうと思います。“母の輝きは、子らの輝きです”

<学校近隣の方からのアンケート>

- ・ 3種類の運動を毎日続けたいと思います。
- ・ 広幅のウォーキングを心がけます。
- ・ 軽い気持ちで来たのですが、今までとは違った講習でした。考えが変わりました。単に歩き方というよりも、もっと深いいろんな事につながる気がしました。きっと、これから変わっていただけるのではないかと思います。少しずつでも明るく、楽しい人生になりそうです。ありがとうございました。
- ・ すごく楽しかったです。汗もかき、先生もすごく可愛いし飽きさせないトークで良かった。
- ・ 歩き、姿勢の基本を知ることが出来て良かったです。今後もいろんなテーマで講座、企画の案内があると、とても嬉しいです。案内して頂いて“得”しました。ありがとうございました。今後、取り組んで欲しい企画は、片付け、私も子どももとても苦手な分野です。これを教えてもらったら良いなと思います。よろしくをお願いします。

<PTA 会員の友人・知人からの感想>

- ・ みのわ先生がとてもステキ！さわやかでさっそうとしていて講習を受けて、なんとなく自分も大女優になりきって楽しくできたような気がします。今日でおしまいではなく家に帰ってからも続けて、“目指せ！みのわ先生”で頑張っってビューティフルウォーキング続けて行きたいと思えます。PTAの皆さま、すばらしい企画、本当にありがとうございました。
- ・ みのわあいさんのトークも良かったし、内容もとてもわかりやすく楽しく学べました。次回もこの様な企画を期待しております。
- ・ 検診で数値が上がった事が分かり、運動をするように言われた矢先でしたので大変参考になりました。頑張りたいと思います。
- ・ 楽しかった。姿勢が良くなるのが実感できた。実用的なことをたくさん学べた。
- ・ とても良かったです。定期的に沖縄で講演してください。ありがとうございました。
- ・ 体の使い方をしっかり学べ、これからのウォーキングで意識しながら取り組んでいきたい。
- ・ とても良かったです。ちょっとした方法ですごい効果があって大変勉強になりました。明日、今日から頑張っってやっていきたいです。先生のトークもとても面白かったです。
- ・ 先生の話はわかりやすく楽しいトークでした。
- ・ 心と体のつながりなどを知れてすごく良かったです。また同じような講座があれば家族で参加したいです。
- ・ 日頃から歩き方について気になっていました。今日教えていただいたことを忘れずにやっていけたらと思います。ありがとう！

<その他（他校等から参加）の感想>

- ・ お話が楽しくてとても良かった。機会があればまた受けたい。
- ・ 楽しい企画で良かったです。これから女優ウォーキングを目指して美しく歩きます。
- ・ “歩く事を意識する” これからの一つの自分の取り組みができました。素晴らしい企画へのお誘いありがとうございました。
- ・ 途中参加でしたので残念！また、講座がありましたら参加したいです。

- ・すごく笑顔で90分間とっても楽しかったです。自分の足の長さ、体の柔軟性を知る事ができこれからの生活をしていくうえで意識して歩く事が出来ると思いました。笑顔で90分間楽しく過ごす事ができました。
- ・招待されての参加でしたが、とても良かったです。最初はぶれていた頭も終わると位置が決まりぶれなくなり、背筋もピンとなり背も伸びたような気がします。「私は女優」最高の言葉です！
- ・もっと色々、勉強して子どもたちに伝えていきたいと思います。ホントに目からウロコでした。人生の中でのホントに良い学びを与えてくださりありがとうございました。
- ・良かったです。体が痛い！続けるとおなかへこむかな？
- ・講座を受けて、歩き方を意識しました。また、企画してください。
- ・また、ウォーキング講座があればいいと思います。歩く姿勢に気をつけます。
- ・つい最近テレビでウォーキングの番組を見て意識して歩くようにはしていたのですが、内容と同じなのでとてもわかりやすく、やはり見ているのと実際動いてみるのとはちょっと違っていてとてもわかりやすく、先生の話もとても面白く楽しい時間でした。これから意識して歩いていこうと思います。
- ・みのわ先生のユーモアのある話し方がとても面白かったです。
- ・歩き方についての意識が変わった。
- ・健康になったような感じがします。

以上