

ノルディックウォーキングを体験してみよう！アンケート集計

・9/29(金)/3 回目に配付(参加者 4 名)

・4 名中 4 名回収

1. 今回の「ノルディックウォーキングを体験してみよう！」について

- ①大変良かった・・・・・・・・ 3名
- ②良かった・・・・・・・・ 1名
- ③どちらともいえない・・・・ 0名
- ④悪かった・・・・・・・・ 0名

感想・ご意見など

- ・身体になじむまでは時間がかかりそう
- ・ふだんの歩行とはちょっと違うのでコツをつかむまで難しかった
- ・楽しかった 続けると思う
- ・基本的なことが分かってとても参考になりました。

2. ウォーキングしてみたい場所がありますか。

- ・河原が良かったです
- ・山の上、見はらしの良い所。
- ・海岸沿い

4. その他お気づきの点がございましたら、ご自由にご記入ください。

- ・先生のようにさっそうと歩けたらいいですね。私は杖の変わりとして使うようになると思います。
- ・健康を意識し、運動をして行きたいと思う
- ・基本の大切さを感じます
- ・先生の説明もやさしくて、とてもわかりやすかったです。