

令和4年11月2日

会長 齋藤 武久 様

総務部長 梅本 彰吾

令和4年度一般市民に対する学術講習会・生涯学習講習会開催結果報告について

標記講習会の開催結果を下記のとおり報告いたします。

記

1 開催日時

令和4年10月30日(日)午前9時30分から午後0時の間

2 開催場所

鎌倉プリンスホテル バンケットホール 及び 七里ガ浜海岸  
鎌倉市七里ガ浜東1-2-18 及び 同番地先海岸

3 参加者

43名  
内訳 男性13名 女性30名

4 実施体制

11名  
講師 顧問 桜美林大学名誉教授 阿久根 英昭  
副会長 田澤 裕二 総務部長 梅本 彰吾 学術部長 村山 正  
部員 山崎 慎也、山崎 陽介、山口 善弘  
会員 下山 一幸  
勤務柔整師 西村 基哉  
事務局 小田 通修、三木 玲子

5 実施概要

本講習会は、県民・市民に対して、足の不健康がもたらす悪影響や歩行姿勢の不良、その改善のための足裏健康の重要性等を解説するとともに、砂浜歩行等のエクササイズを通じて理解の深度を図り、以って未病改善に役立てようとするものです。

6 参加者の反響

参加者の年齢構成は、最年少32歳、最高齢89歳、平均年齢60.5歳で、60歳代以上が51%強を占めました。性別は、男性13人に対して女性が30人であり、女性の高齢者が、足に関する未病改善に関心を示していることが分かります。

講習後のアンケート結果では、  
有意義な講習であり広く普及して欲しい  
定期的開催されるとうれしい

ご意見が寄せられる一方、

測定に時間がかかりすぎる

といった、今後の講習の開催にあたって是正を要するご意見もいただきました。

7 その他

アンケート集計結果及び講演状況の写真を添付します。

## 10.30 生涯学習実施状況写真（鎌倉プリンスホテル）



ホール入口消毒液・体温測定器



会場受付取組書掲示状況



会場通気状況とアルコール消毒液設置状況



健康チェック表の提出と確認



会場レイアウト



講演前打合せ



講演前足底測定状況



阿久根名誉教授による講演状況



エクササイズ前閉眼立脚テスト



屋外般 砂浜自由歩行



屋外班 砂浜歩行のポイント指導



腕振り歩行ポイント指導



腕振り歩行状況



室内班 人工芝歩行指導



人工芝歩行ポイント指導



エクササイズ後の再測定状況



測定ごとの確実なアルコール殺菌



講演終了挨拶



R4.10.30 生涯学習スタッフ一同

## 未病改善の体づくりは足元からアンケート集計

### 参加者の基本データ

1 人数	43人					
2 性別	男性 13人	女性 30人				
3 年齢層	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代以上
	3	6	12	13	4	5
4 居住地	鎌倉市内	藤沢市内	逗子市内	横浜市内	相模原市内	その他
	7	1	2	18	9	6(うち県外2)
5 職業	フルタイム勤務	パート	自営	無職	無回答	
	14	10	5	13	1	

### 1 講習会開催把握方法

鎌倉市広報紙	施術所のポスター	社団ホームページ	知人を介して	その他	
3	17	0	22	1※	(※通院中の家族に聞いて)

### 2 講演内容理解度

よく理解できた	まあまあ理解できた	あまり理解出来なかった	理解出来なかった
32	11	0	0

### 3 講演内容満足度

満足	まあまあ満足	やや不満足	不満足
30	13	0	0

### 4 全体の時間設定

適当	短い	長い	無回答	
28	2	1	12※	(※用紙両面刷り見落としの可能性)

### 5 エクササイズ継続意思

継続しようと思う	分からない	継続しようと思わない	無回答	
27	4	0	12※	(※用紙両面刷り見落としの可能性)

### 6 今後希望する講習

- 正しい座り方
- ストレッチ
- 普段の生活の中で筋肉をつける方法
- 腰痛対策
- 靴の選び方

### 7 ご意見、ご感想

- 未病で生涯を送ればと願っています。大変有意義なイベントですので広く普及して下さい。(70歳代・男性)
- 砂浜を歩くことによって指の使い方をより知ることが出来ました。(60歳代・女性)
- 砂浜を歩くことが無かったので、久々に楽しかったです。(60歳代・女性)
- このような講座が定期的で開催されると嬉しいです。(50歳代・女性)
- 砂浜歩行後の圧力の変化や重心、歪を目で見ることができ、分かりやすかったです。(40歳代・女性)
- 今回のような、分かりやすい講座を希望します。(60歳代・男性)
- 測定に時間がかかりすぎている。(80歳代・男性)