

令和5年度 倉敷市地域福祉基金助成事業実施アンケート

助成期間: R1年度～R3年度

団体名: Stadio Gullit

一年活動をしての感想

①実施した内容

- ・「KOBA式 体幹☆バランス」のトレーニング
 - ストレッチ、体幹トレーニング、チューブトレーニング、ファンクショナルマットトレーニング
- ・ストレッチポール(ベーシックセブン、ペルコン)
- ・その他
 - ボールコミュニケーション

【参加者の参加動機】

- 動きやすい身体を手に入れたい。 →やせたい。美BODYを手に入れたい。
- 膝の痛みが気になる。 →テニスがうまくなりたい。
- 怪我を予防したい。 →サッカーにいかしたい。

【トレーニングの特徴】

- メディカル発想のカラダに優しい、老若男女、誰でも参加できる安心・安全なトレーニング。
- 「柔軟性」「安定性」「バランス」「運動性」4つの能力強化を重視。
- 効果的にシェイプアップ。ポッコリお腹を解消。筋肉や関節の衰えを予防。
- ケガをしにくい身体づくり。スポーツのパフォーマンス向上。

②参加者の感想

- ・1人で参加して不安だったけど、継続できて満足しています。
- ・運動不足が解消できていると思います。
- ・会場が広くて良いです。鏡の部屋(多目的室)自分の姿が見えて良いです。
- ・説明が分かりやすいです。
- ・体幹バランスってスポーツをする上で大切だなと実感しました。
- ・プロジェクターのおかげでイメージがつきやすいです。
- ・色々なバランストレーニングができて面白いです。

③地域福祉基金の有用性

- ・プロジェクターとタブレットを利用し、画像や映像で動作確認を行うことでより効果的なレッスンが展開できた。特に意識するポイントや注意点を随時目視にて確認や意識づけができたことは、体幹バランストレーニングの効果を高めることにつながったと思う。
 - ・筋肉の名前や画像をプロジェクターでスライド描写したことによって、参加者の方の知識アップにつながった。
 - ・増量できたファンクショナルマットにより、1人1人が効果的にトレーニングを行えるだけでなく実施するバランス歩行トレーニングなど幅広いトレーニングメニューが実施できた。
 - ・ふあふあボールを利用したボールコミュニケーションで、参加者のコミュニケーションに役立った。また、バランストレーニングの際にも利用することで、トレーニング種目のバリエーションが増え、参加者の方が楽しめた。
 - ・ファンクショナルポールやマーカー・ハードルの活用により、参加者のスキルやレベルに応じた強度の種目が実践できた。
- 以上、参加者の要望を満たし、満足度を上げるとともに、より効果的で適切なトレーニングになったのは、地域福祉基金を利用することができたおかげです。

④今後の展開・夢

- ・今後も、健康づくりを推進し、倉敷市民の健康寿命延命に貢献する。
- ・スポーツ愛好家(学生やアスリート含む)のためのケガ予防に貢献する。
- ・ジュニアアスリートの競技力アップの手助けをする。
- ・当面は、健康づくり・ケガ予防・スポーツパフォーマンス向上を目的とした現在の事業を継続し将来的にはフットサル施設の誘致やウォークラリーのような町おこしイベントの開催など幅広い分野で、倉敷市の活性化のために貢献する。

※このアンケートは、地域福祉基金の助成を受けたことのある団体から、事業開始後5カ年度の期間提出していただくものです。