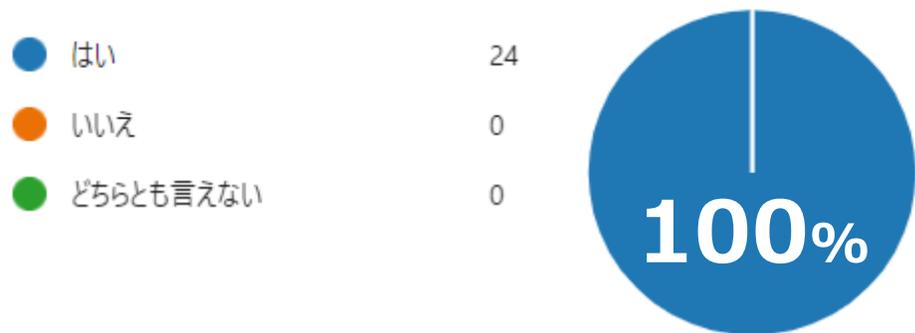


2022年11月3日開催分
出張型運動セミナー
スタートアップ編

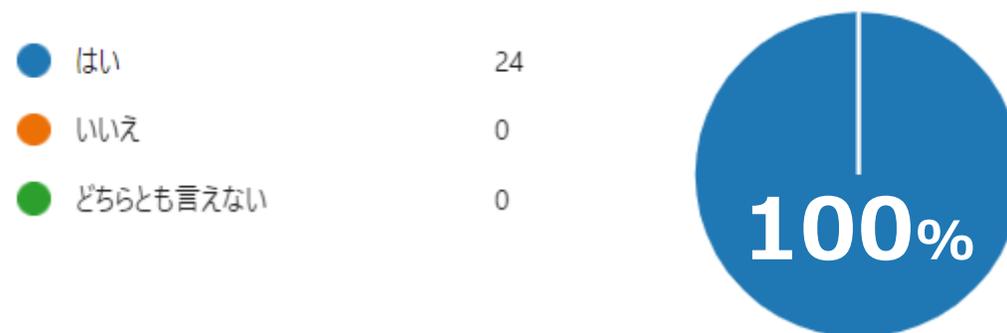


👉 「参加者満足度」 **100%** 👉 「明日からの実践度」 **100%**

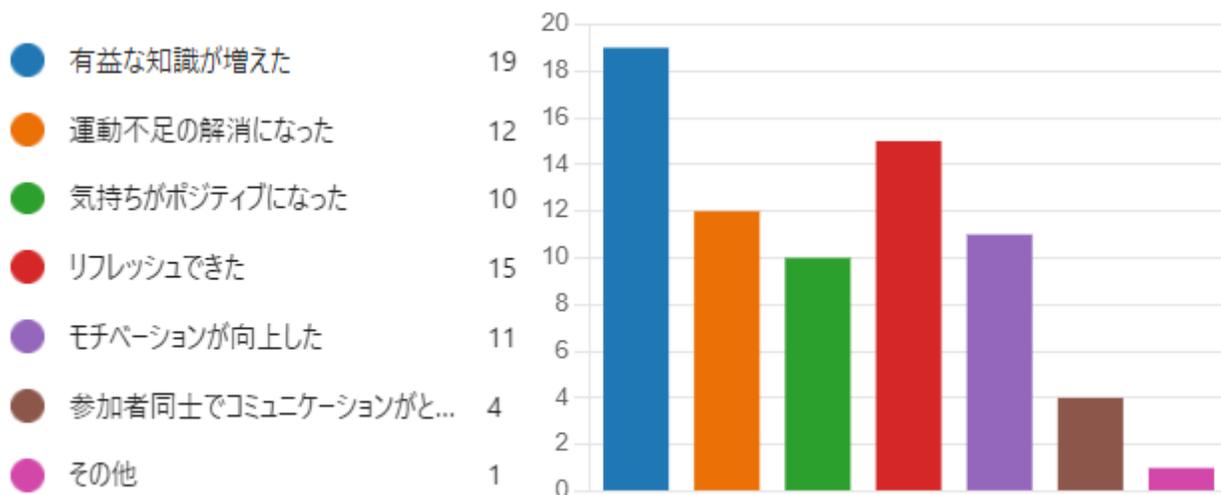
Q) 本日セミナーに参加して良かったですか？



Q) 本日のセミナー内容を明日から実践してみたいですか？



Q) 参加して良かったと感じる理由（複数回答）



半数以上の方が知識習得にも繋がり、運動実践等でのリフレッシュもできた。セミナー内容は実践への動機付けにも繋がった結果になっている！

【参加理由：その他の回答】
 少し汗もかき、気持ちよかったです。体の各部分の筋肉を動かすことが出来て最高でした。

BEFORE

Q) 普段の（これまでの）健康に対する意識について

- 行動を実行し、6か月以上経過して... 4
- すでに行動を実行している。 9
- 近いうちに行動にうつしたいと思って... 7
- 必要性は理解しているが、行動にう... 4
- 必要性は感じていない。 0

46%



- 行動を実行し、6ヶ月以上経過している
- すでに行動を実行している
- 近いうちに行動にうつしたいと思っている
- 必要性は理解しているが、行動に移せていない
- 必要性を感じていない

AFTER

Q) セミナー受講後の、健康に対する意識変化について

- すでに実施しているものにプラスする。 12
- 明日から実践する。 9
- 近いうちに行動にうつしたいと思って... 3
- 必要性は理解したが、行動にうつせ... 0
- 必要性は感じない。 0

88%



- すでに実施しているものにプラスする
- 明日から実践する
- 近いうちに行動にうつしたいと思っている
- 必要性は理解したが、行動にうつせない
- 必要性は感じない

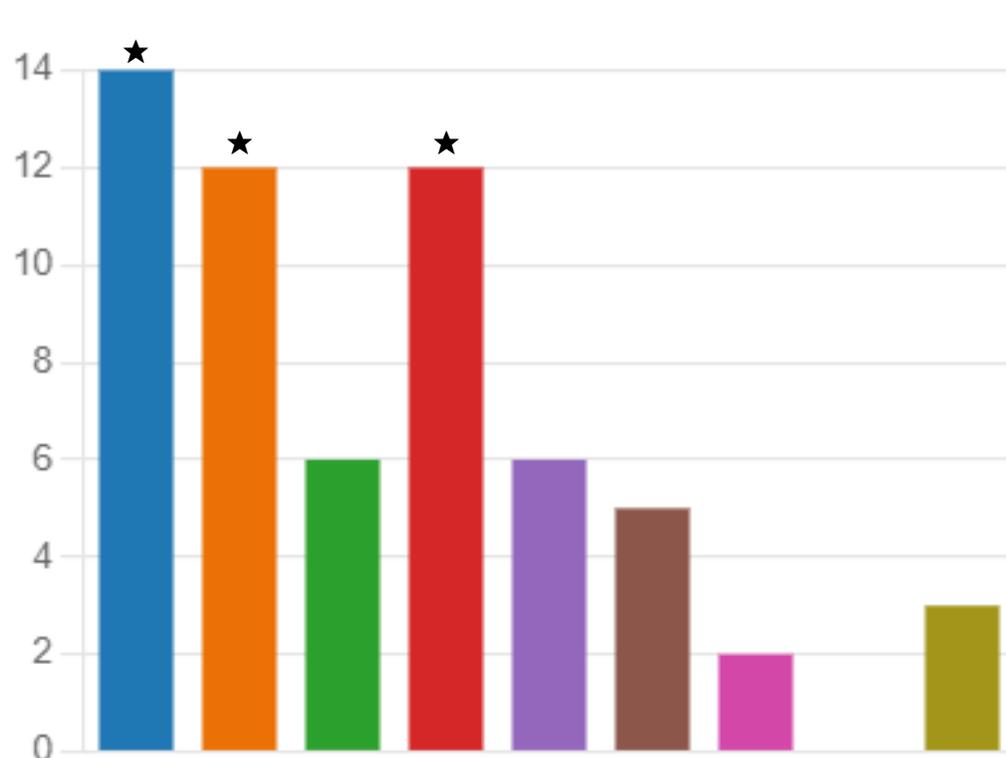
BEFORE)

全体の約5割弱はまだ行動移せていない

AFTER)

全体の88%の方が行動変容を期待できる結果となった

Q) 現在、健康面で困っていること（複数回答可） ない場合は「その他」を選択



- 体の痛み（肩こり、腰痛など）
L14名
- 運動面（体力の低下、運動不足など）
L12名
- 食事面（食生活の偏り、食事時間が不規則など）
L6名
- 体の変化（体重増加、肥満、健康数値の悪化など）
L12名
- 睡眠に関する悩み（寝つきが悪い、目覚めが悪い、日中眠くなるなど）
L6名
- 女性特有の悩み（冷え、むくみ、肌荒れなど）
L5名
- メンタル面の不調（気分が落ち込む、ストレスが溜まっているなど）
L2名
- 特になし
L0名
- その他
L3名

👉 食事に対する悩みよりも身体的な健康課題が半数以上の割合を占めている

2人に1人が**「体の痛み」「運動不足・体力の低下」「体の変化」**に悩まれている

日常的に車の使用率も高い傾向にあるため、日ごろの運動習慣が定着していないことも考えられる

セミナーでどのような意識変化がありましたか？また、これから何を実施されますか？※食事・運動の具体的な内容と頻度もご記入ください。

- 正しい負荷のかけ方を理解したので積極的にトレーニングに取り組みたいと思いました。
- 無理しないように運動習慣をつけたいです。スクワット頑張ります。
- 和食を中心にバランスよく食事を作ります。
- 呼吸の吸う・はくを意識して丁寧にしていきたい。

セミナーのご意見や感想など、ご自由にご入力ください。どんなことでも結構です。

- 楽しい時間でした。ありがとうございました。
- 使っていない筋肉が確認出来ました。痛気持ちよかったです。
- 実践が大切だということが分かり、「休む」「実践」「食事」を関連づけて継続する大切さを再認識出来ました。また、丁寧で理解しやすかったです。小刻みでリズム感よく、実践・指導が良かったです。
- 無理なく身体が動かせて良かったです。TV等の運動番組を見ながらすることはあるが、自分一人でも出来ることが見えました。