

サンサン女子大 第22回講座『バランスボール運動不足解消』 アンケート結果

第22回講座「バランスボール運動不足解消」のアンケート結果から、参加した学生の声を紹介します。

- ・ みんなでわちゃわちゃしながら楽しく運動できました。いい汗がかけました。デトックス。
- ・ ボールでこんなに色々な筋肉を動かして鍛えることがすごいと思った。
- ・ 有酸素運動を続けたい。リンパには24時間かけて効いていくことがびっくりした。
- ・ 体だけでなく脳トレもあったので、びっくりしたが良かった。
- ・ 普段使わない身体の部分がかえって気持ち良かった。
- ・ 持ってはいるけど、押し入れのこやしになっているバランスボールを出してみようかと思いました。
YouTubeを見ながらでも部屋でできそうですね。
- ・ いい運動になりました。姿勢が良くなりました。またやってみたいです。
- ・ 手・足を別々に動かしながらの運動だったので、頭の体操にもなりました。楽しかったです。
- ・ バランスボールの座り方と動き方、どこに効果があるのか聞きながらできたこと。
- ・ リズムに乗ってとても楽しかった！！脳内大パニックでした！
- ・ 体の使い方がよくわかりました。
- ・ 弾むだけでもすごく運動量があり、楽しくできた。
- ・ 運動不足なので楽しく続けられる運動を探しています。とても参考になりました。
- ・ 指先に脳から指令が行っていないことがわかりました。少しずつ鍛えていきたいです！！
- ・ 動きがハードだったが、楽しくできる運動でした。使っていない筋肉を実感できた。
- ・ 音楽を聞きながら楽しくできて良かったです。ありがとうございます。
- ・ 音楽に合わせて楽しく運動ができ良かった。
- ・ 先生ありがとうございました。元気が出ました。
- ・ とっても楽しかったです。毎日やってみたいと思いました。流れている音楽も好きでした。
- ・ とっても楽しい時間でした。
- ・ 気持ちよいストレッチになりました。
- ・ 初めての体験でした。以前子どもが使っていたボールが家の押し入れで眠っているので、この機会にぜひぜひ、毎日（とはいかないかもですが）やっていきたいです。
- ・ またぜひやってみたい。