

【FCD トレーニング終了アンケート】

※Google Forms により Web 上で実施



FCDトレーニング終了アンケート

「フリーダムコラボレーションダンス（FCD）による運動実施率向上プロジェクト」参加について以下の質問にお答えください（自由記述の項目については、ご忌憚のないご意見をご記入ください）

忙しい年末、日々ご協力いただき本当にありがとうございました。最後にご意見を伺えれば幸いです。

*必須

ID番号*

個人にふられたID番号を入力してください。（※FCD-xxのxxの数字部分のみを入力してください）

回答を入力

① FCDレッスンについて*

選択

② FCDレッスンの内容について*

選択

<選択肢>

①FCD レッスンについて、④自宅トレーニングについて

「楽しかった」「まあ楽しかった」「あまり楽しくなかった」「楽しくなかった」

②FCD レッスンの内容について、⑤自宅トレーニングの内容について

「とても良かった」「まあよかった」「あまり良くなかった」「良くなかった」

⑥ 自宅トレーニングで感じたこと（複数回答可） *

- リフレッシュできた
- 録画だったので家族も一緒に取り組めて楽しかった
- もっと長くても良かった
- ライブ配信だったらもっと良かった
- 色々なレッスンが選べたら良かった
- 忘れずに取り組むのに苦労した
- その他: _____

⑦ 期間中、レッスンや自宅トレーニングで、めんどくさい、辛いなど挫折しそうになることがありましたか？ *

選択 ▼

⑦-1 どんな時に挫折しそうになったか教えてください。 *

⑦で4「全くなかった」を選んだ方は、「なし」と入れて下さい。

回答を入力

⑦-2 挫折しそうになった時、どのような方法でその気持ちを高めましたか、教えてください。 *

⑦で4「全くなかった」を選んだ方は、「なし」と入れて下さい。

回答を入力

<選択肢>

⑦期間中、レッスンや自宅トレーニングで、めんどくさい、辛いなど挫折しそうになることがありましたか？

「頻繁にあった」「時々あった」「あまりなかった」「全くなかった」

⑧ 今回のプロジェクトへの参加が、今後の自身の運動継続に与える影響について教えてください。*

選択

⑨ 運動を継続するとした場合、ネックになるのはどんなことですか？3つお選び下さい。*

- 時間の調整
- プログラムの楽しさ
- 腰痛や肩こりの解消、ダイエットなど明らかな結果が出るかどうか
- 通うこと
- オンライン環境（通信状態、パソコンやタブレットなどの機器など）
- 金額
- 金銭的、時間的に家族の理解が得られるか
- 友人と参加できるか
- その他: _____

⑩ 全体を通しての感想や意見をお書きください。*

回答を入力

⑪ 指導スタッフへのご意見をお書きください。*

回答を入力

送信

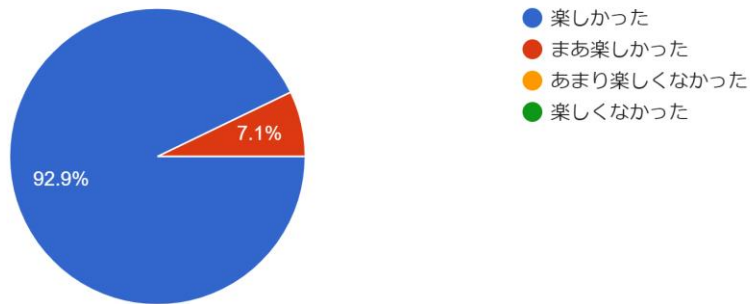
<選択肢>

- ⑧ 今回のプロジェクトへの参加が、今後の自身の運動継続に与える影響について教えてください。
「継続したいと思う」「まあ継続したいと思う」「あまり継続したいとは思わない」「継続したいと思わない」

【アンケート集計結果】

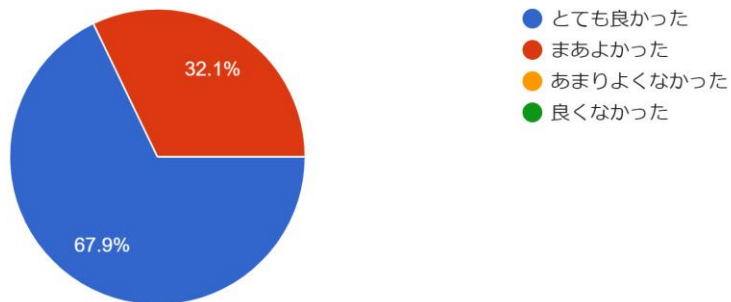
① FCDレッスンについて

28件の回答



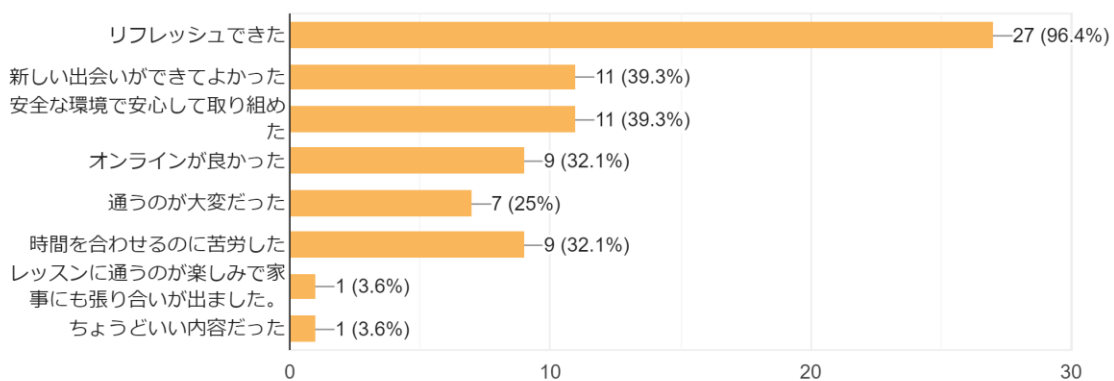
② FCDレッスンの内容について

28件の回答



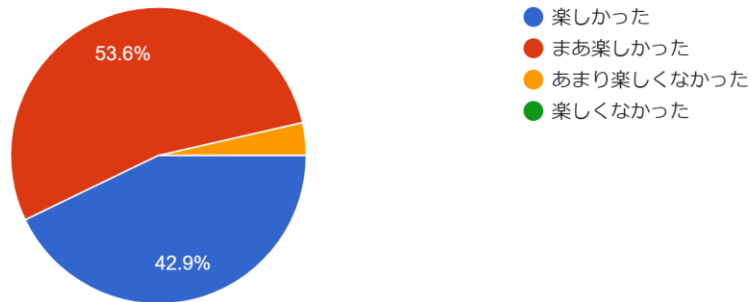
③ FCDレッスンでの参加について感じたこと（複数回答可）

28件の回答



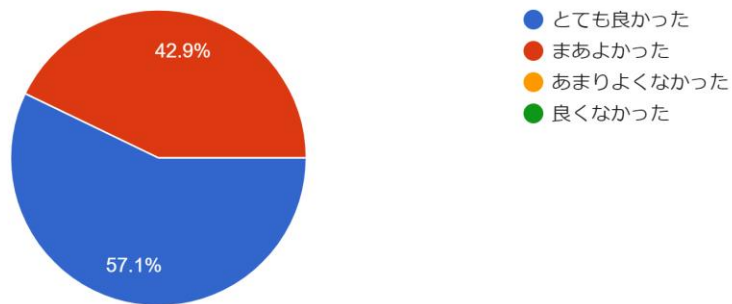
④ 自宅トレーニングについて

28件の回答



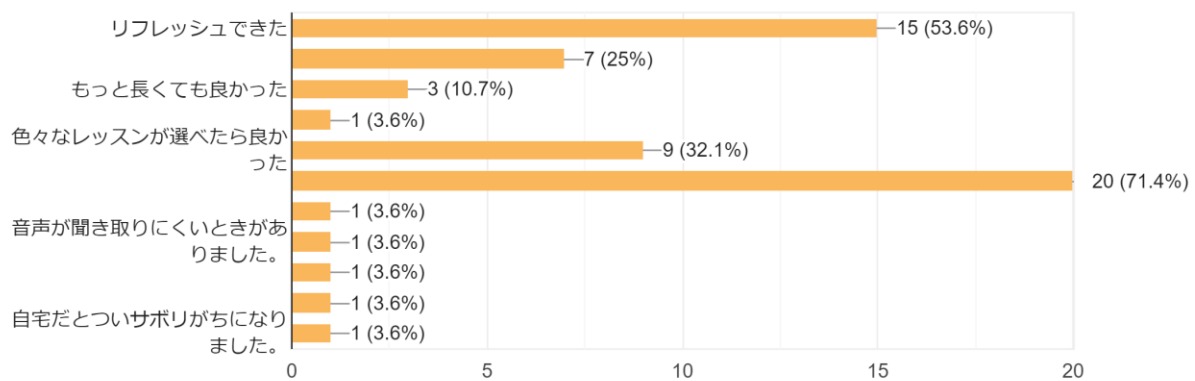
⑤ 自宅トレーニングの内容について

28件の回答



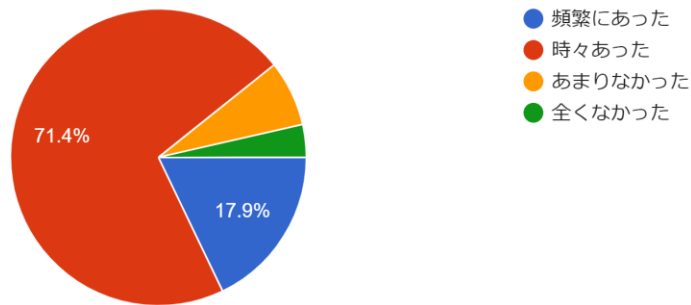
⑥ 自宅トレーニングで感じたこと（複数回答可）

28件の回答

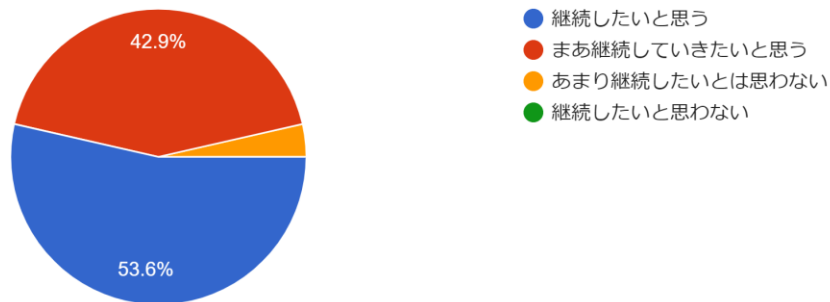


⑦

期間中、レッスンや自宅トレーニングで、めんどく...辛いなど挫折しそうになりましたか？
28件の回答



⑧ 今回のプロジェクトへの参加が、今後の自身の運動継続に与える影響について教えてください。
28件の回答



⑨ 運動を継続するとした場合、ネックになるのはどんなことですか？3つお選び下さい。
28件の回答

