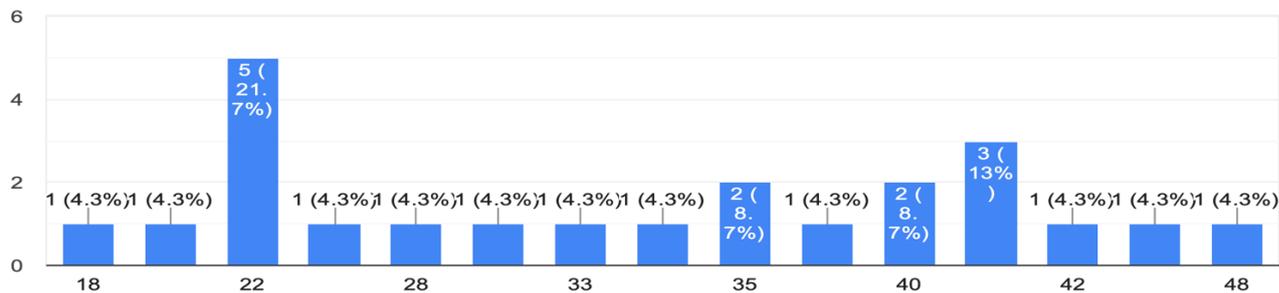


## 2022年 ダイナミックウォーミングアップについてのアンケート結果

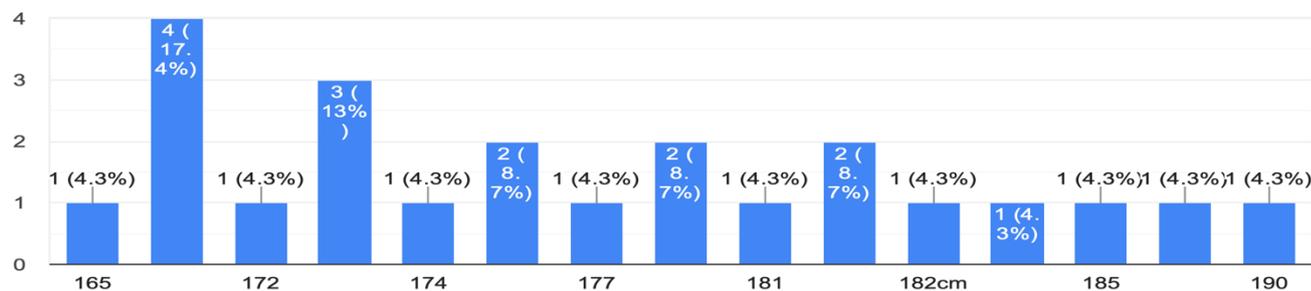
### 年齢

23件の回答



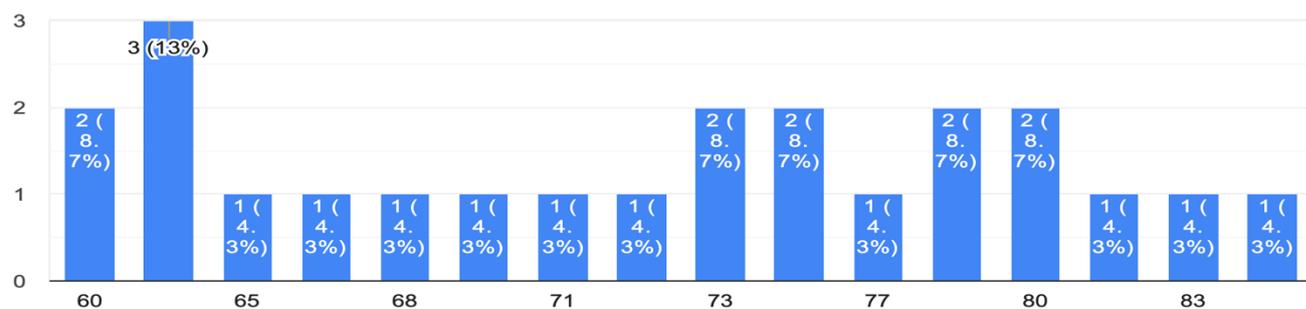
### 身長

23件の回答



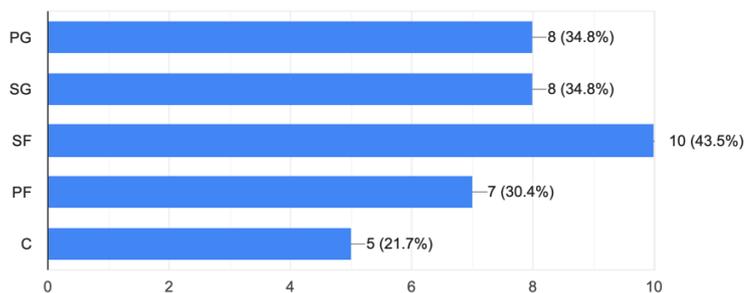
### 体重

23件の回答



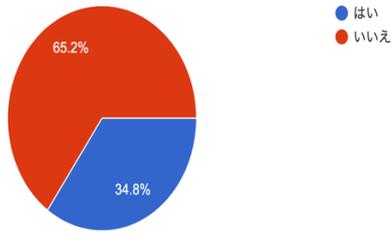
### ポジション (複数回答可)

23件の回答



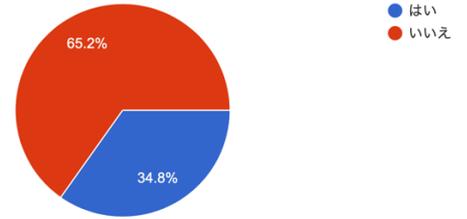
今年怪我をして病院(整骨院は含まない)に行きましたか？

23件の回答



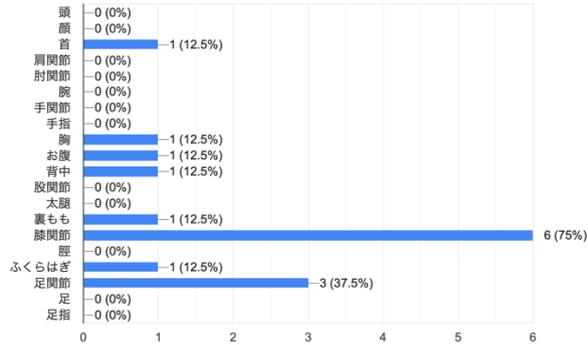
今年怪我をしたが病院に行かなかった事がありますか？

23件の回答



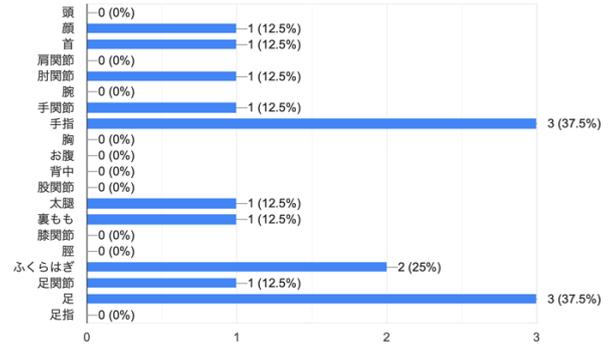
前設問ではいと答えた人はどの部位を怪我しましたか？(複数回答可)

8件の回答



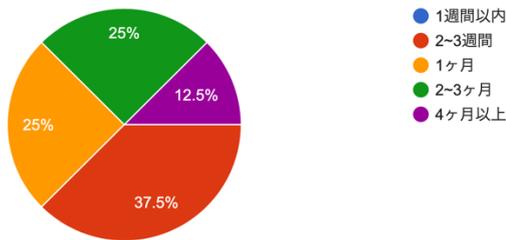
前設問ではいと答えた人はどの部位を怪我しましたか？(複数回答可)

8件の回答



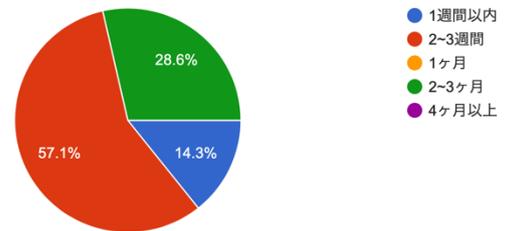
前設問ではいと答えた人はどのくらいの期間休止しましたか？

8件の回答



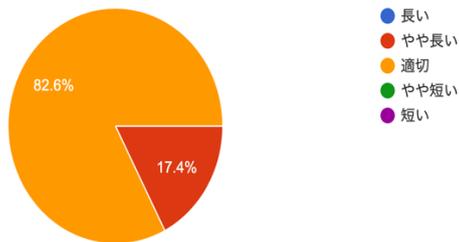
前設問ではいと答えた人はどのくらいの期間休止しましたか？

7件の回答



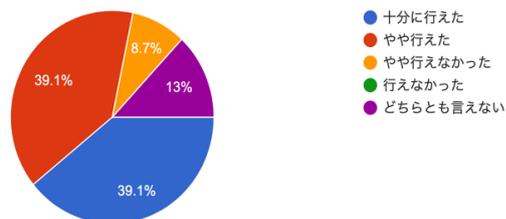
ダイナミックウォーミングアップの所用時間はどう感じますか？

23件の回答



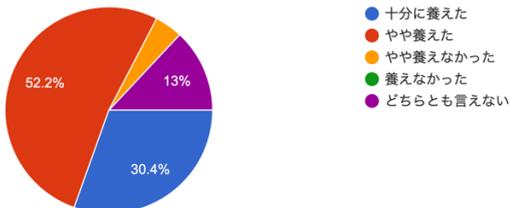
ダイナミックウォーミングアップで体の柔軟は行えましたか？

23件の回答



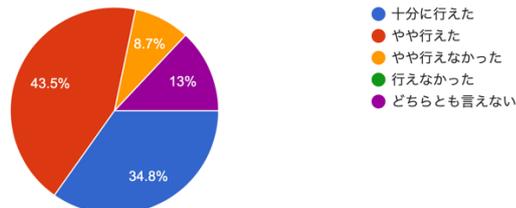
ダイナミックウォーミングアップで体を動かす感覚を養えましたか？

23件の回答



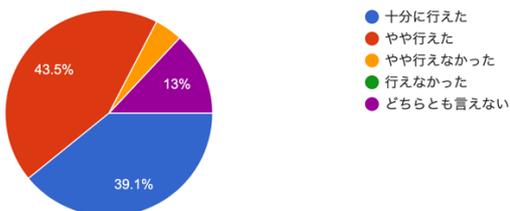
ダイナミックウォーミングアップで体を暖める事はできましたか？

23件の回答



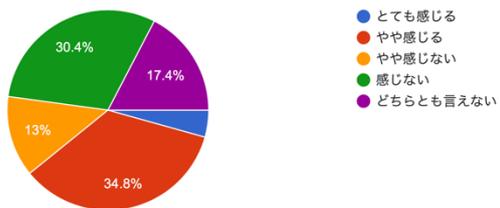
ダイナミックウォーミングアップで呼吸をあげる(息が上がる)ことができました

23件の回答



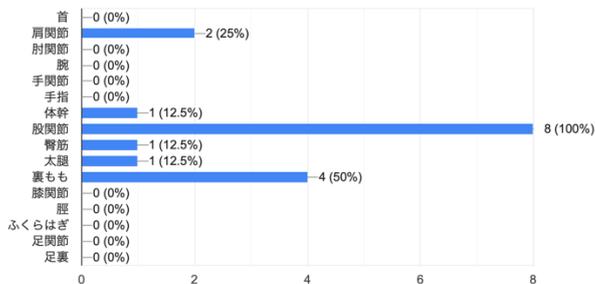
ダイナミックウォーミングアップを行なって体が柔らかくなったと感じましたか？

23件の回答



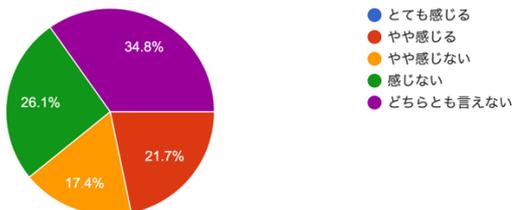
前設問でとても感じる、やや感じると答えた人はどの部位ですか？(複数回答可)

8件の回答



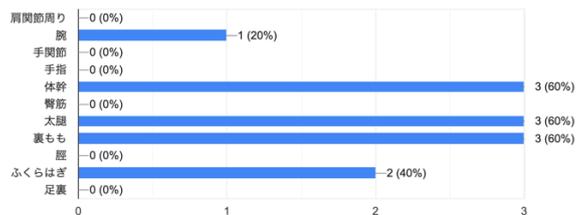
ダイナミックウォーミングアップを行なって筋力がついたと感じますか？

23件の回答

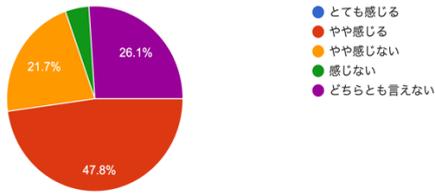


前設問でとても感じる、やや感じると答えた人はどの部位ですか？(複数回答可)

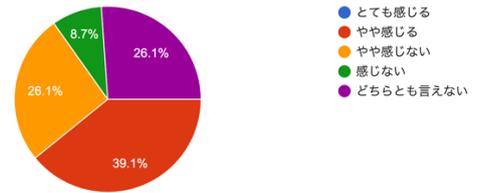
5件の回答



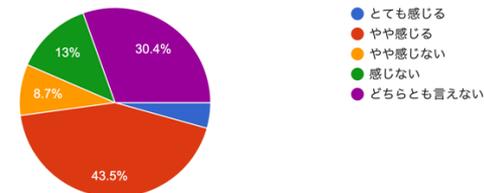
ダイナミックウォーミングアップを行なって自分の...動かす事ができるようになったと感じますか？  
23件の回答



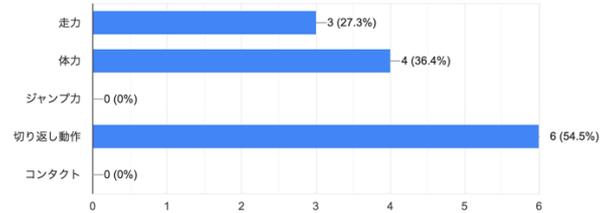
ダイナミックウォーミングアップを行なってアジリティ(俊敏性)はついたと感じますか？  
23件の回答



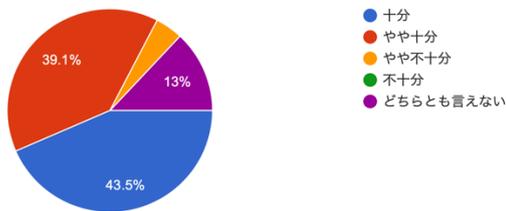
ダイナミックウォーミングアップを行なってパフォーマンスは向上したと感じますか？  
23件の回答



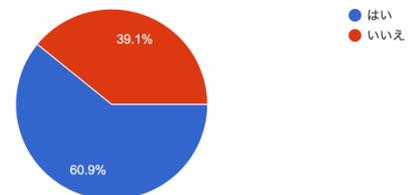
前設問でとても感じる、やや感じると答えた人はどんなパフォーマンスですか？(複数回答可)  
11件の回答



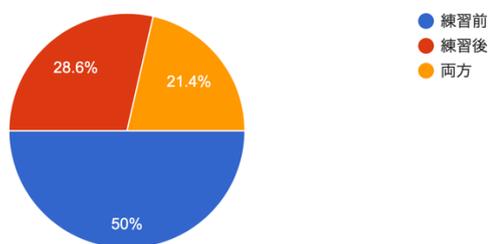
ダイナミックウォーミングアップの内容は？  
23件の回答



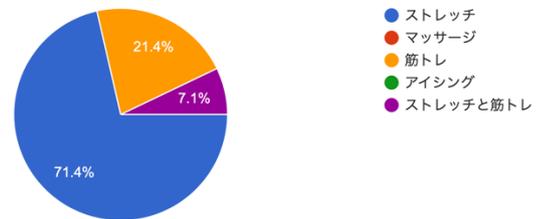
ダイナミックウォーミングアップ以外に練習前後で自ら行っていることはありますか？  
23件の回答



前設問ではいと答えた人、どのタイミングで行なっていますか？  
14件の回答



前設問で回答した人、その内容はどんな事を行っていましたか？  
14件の回答



今回ダイナミックウォーミングアップを導入した結果

- ・実施時間は適切と感じてもらった
- ・柔軟性の向上は一定の効果を感じている選手が多かった。
- ・一方で、筋力やパフォーマンスに対してはあまり影響を感じていない結果となった。

今後は内容を一部改良していく必要がある。特に筋力やパフォーマンス系について。

また、実施している様子について

- ・真面目に取り組んでくれている選手が多く感謝している。
- ・しかし十分に内容を理解し、実施できているかは疑問が残る

これについては定期的に説明文と動画を再送する事と実施時に声かけし改善を目指す。

以上