2025年6月19日
城西大学水田記念図書館

学生アドバイザー企画 第29回ライブラリーラウンジ
「ロコモティブシンドロームと筋肉の理解」
アンケート集計結果

1. 企画の概要

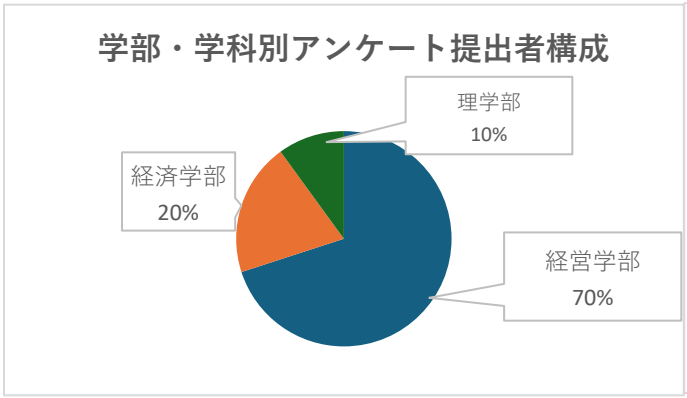
概要	前半：立ち上がりテストやツーステップテスト、体組成計による測定をもとにロコモティブシンドロームの危険性があるか調べた。（講師：経営学部マネジメント総合学科　石倉恵介先生） 後半：ロコモティブシンドロームを予防するために自宅で簡単にできる筋肉により負荷をかけられる自重トレーニングを実践した。 筋肉・筋トレに関する図書15冊を紹介し、図書館1階特設コーナーに展示した。
目的	学部・学科を超えた交流を図る。 大学に入り運動をしなくなってしまった学生に向けて筋肉について理解し、運動する機会をつくる。
実施日	2025年6月19日(木)
時間	15:30～17:25(4限)
場所	体育館1階格技室1
対象者	学生
司会・進行	学生アドバイザー幡谷(経営学部マネジメント総合学科4年)
企画代表挨拶	学生アドバイザー川添(経営学部マネジメント総合学科4年)

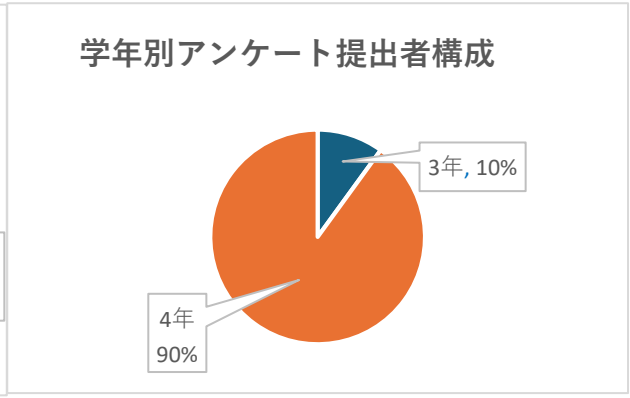
2. 企画の結果

参加人数：21名 （学生11名、アドバイザー6名、教職員4名）、講師：1名

アンケート提出者：10名　　単位:名

学部	3年	4年	合計
経営学部		7	7
経済学部	1	1	2
理学部		1	1
合計	1	9	10

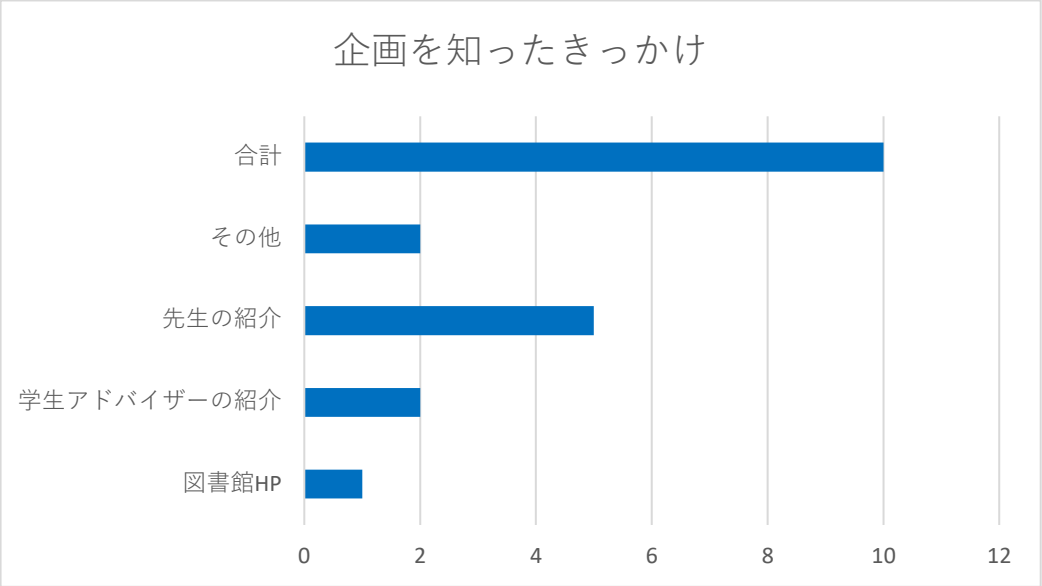




3. アンケート内容とその内訳

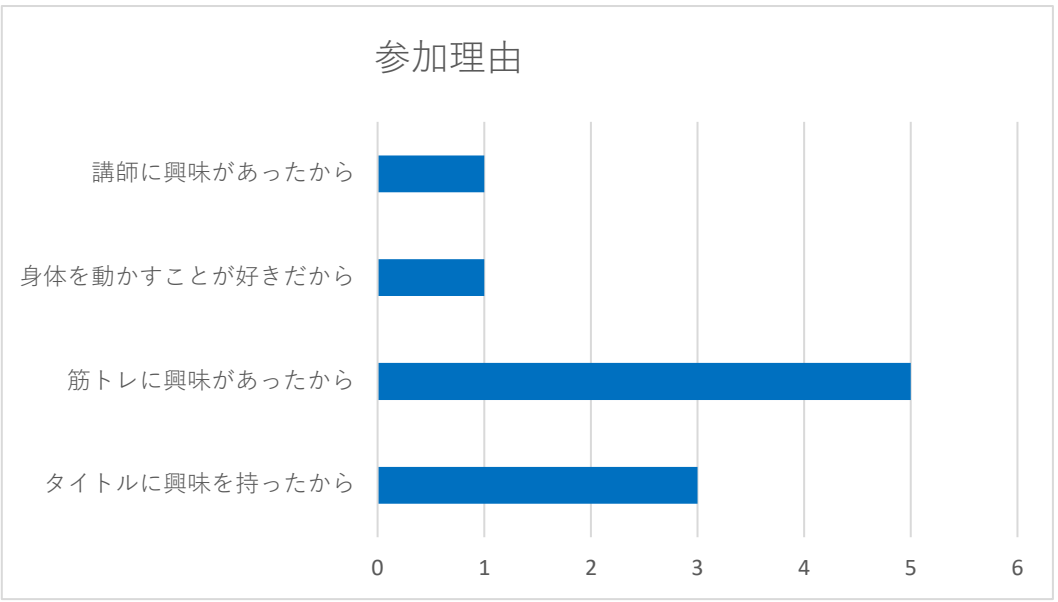
1) 今回の企画をどこで知りましたか？（複数回答可）

図書館HP	1
学生アドバイザーの紹介	2
先生の紹介	5
その他	2
合計	10



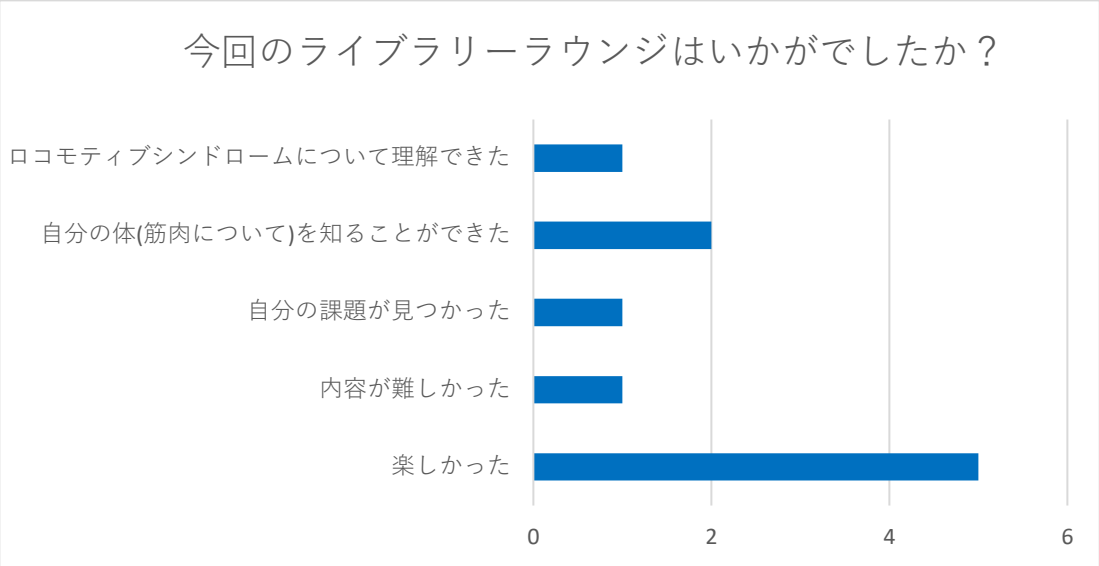
2) 今回のイベントに参加した理由は何ですか？（複数回答可）

タイトルに興味を持ったから	3
筋トレに興味があったから	5
身体を動かすことが好きだから	1
講師に興味があったから	1
合計	10



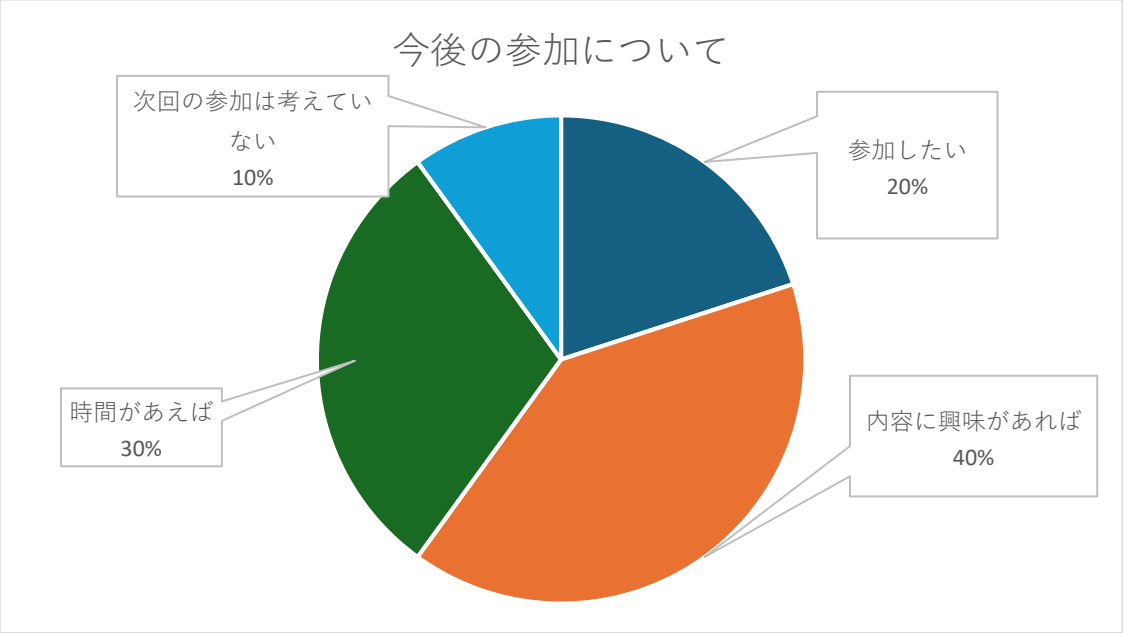
3) 今回のライブラリーラウンジはいかがでしたか？（複数回答可）

楽しかった	5
内容が難しかった	1
自分の課題が見つかった	1
自分の体(筋肉について)を知ることができた	2
ロコモティブシンドロームについて理解できた	1
合計	10



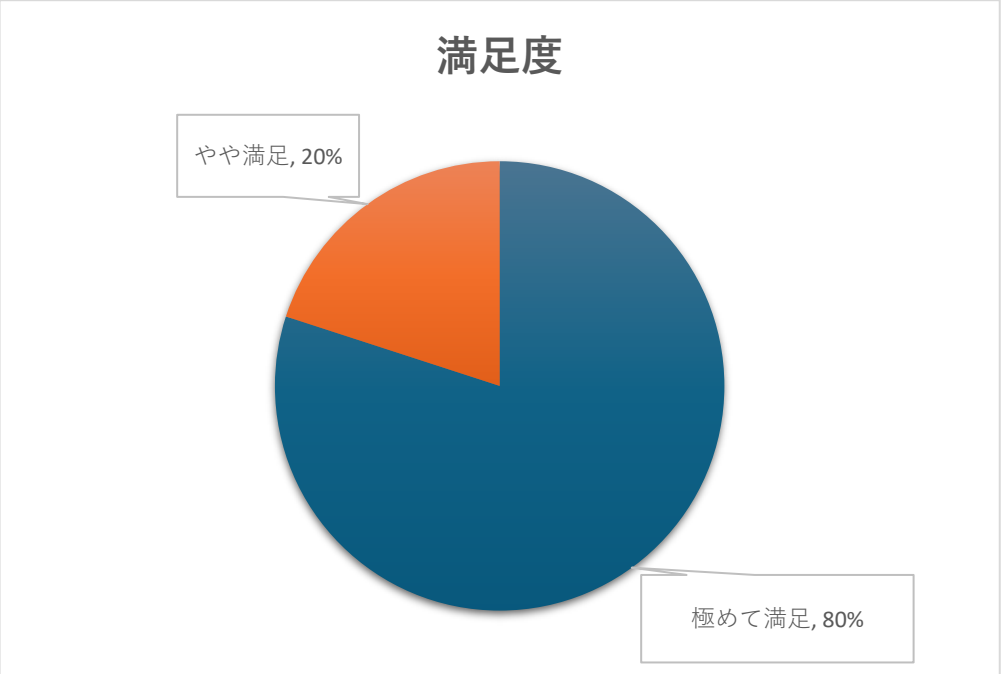
4) 今後このような企画を開催した場合、参加したいと思いますか？

参加したい	2
内容に興味があれば	4
時間があえば	3
次回の参加は考えていない	1
合計	10



5) 今回の企画の満足度を教えてください

極めて満足	8
やや満足	2
どちらともいえない	0
やや満足不満	0
不満	0
その他	0
合計	10



6)今後どのようなテーマの講演会に参加してみたいですか

テーマ
就活
絵画
自分の身体のしくみについて
読書

7)LLの感想

意見・感想
楽しかった
疲れました
普段筋トレもやらないが、知らないことをたくさん知ることができて面白かった 1人でも寂しくなく参加できた
からだを動かすことができて楽しかった

以上