

## 「登山と運動生理」実技講座評価カード

それぞれの項目に評価をお願いします。

回答は、回答欄に A,B,C を記入ください。下記コメント欄にはなんなり記入ください。

氏名： \_\_\_\_\_

1 講習方法について(全般)

A・適切だった B・工夫が必要 C・どちらとも言えない 回答 ( )

2 山行ルート・山行時間について

A・適切だった B・工夫が必要 C・どちらとも言えない 回答 ( )

3 歩き方と疲労の関係について理解できましたか?

A・理解できた B・理解できなかった C・どちらとも言えない 回答 ( )

4 呼吸法について理解・実践できましたか?

A・理解できた B・理解出来なかった C・どちらとも言えない 回答 ( )

5 水分、食事のとり方について理解・実践できましたか?

A・理解できた B・理解できなかった C・どちらとも言えない 回答 ( )

ご意見・ご要望など

(なんなり記入ください。工夫が必要と思われた点具体的に指摘いただくと助かります。)

--