



## 《MEMO》

本単元の出口の姿として、自分が仲間をリードして「体ほぐしの運動」を行います。毎回の授業の中で、「この運動は気持ちがいい」「調子を整えることができる」「仲間とやって楽しい」と思える運動をメモに残しておこう。

運動の種類	形態	運 動	いるもの
例) やや活動的 のびのび	ペア	相撲シリーズ	なし

### 3 時間目の授業（自分たちで創りあげる運動）

順（名前）	運動の種類	形態	運 動	いるもの
1（ ）	やや活動的 (のびのび・ハード)			
2（ ）	静的 リラックス			
3（ ）	活動的 ハード			
4（ ）	やや活動的 (のびのび・ハード)			
5（ ）	静的 リラックス			