

体ほぐしの運動を行ってみて

組 番 名前

今までの運動とは何か違った感じがしていませんか？ 仲間と運動することは今までの経験の中であったかもしれませんが、自分の体や仲間の体について考えたり、自分の体を調整したりすることを深く考えたことは今まであったでしょうか？ これが「体ほぐしの運動」です。

運動（体育の授業）にはこんなものもあることを覚えておいてください。それでは授業を終えて自分が感じたままを振り返り用紙に記入しましょう。

「体ほぐしの運動」をしてみてくださいか？

経験した運動の中で、どんな運動が気に入りましたか？ またそれはなぜですか？

（スキップ）という運動（体をブランブランさせて気持ちよかった）という理由です。

（ ）という運動（ ）という理由です。

（ ）という運動（ ）という理由です。

（ ）という運動（ ）という理由です。

自分の体について何か気付いたことはありませんか？

仲間の体について何か気付いたことはありませんか？

（武蔵）君の（ストレッチで足を開いて体を前に倒す時、床までべったりついて体がやわらかい）という所

（ ）君の（ ）という所

（ ）君の（ ）という所

（ ）君の（ ）という所

どんな運動で体の調子を整えようとしてしましたか？ またその運動を通してどんな気分になりましたか？

（体がきれる）感じの時（ダッシュ）という運動を行ったところ（スピードに乗れて快調）という気分になった。

（ ）感じの時（ ）という運動を行ったところ（ ）という気分になった。

（ ）感じの時（ ）という運動を行ったところ（ ）という気分になった。

（ ）感じの時（ ）という運動を行ったところ（ ）という気分になった。

仲間とどんな声かけや交流をしましたか？

（小次郎）君の（上手にボールを扱えるね）という言葉聞いて（自分のことをしっかり見てくれるのでうれしい）と思った。

（ ）君の（ ）という言葉聞いて（ ）と思った。

（ ）君の（ ）という言葉聞いて（ ）と思った。

（ ）君に（ ）という言葉かけて（ ）と思った。

（ ）君に（ ）という言葉かけて（ ）と思った。