

体の動きを高める運動プログラムをつくろう！

<h1 style="font-size: 2em;">班</h1>		<h1 style="font-size: 2em;">回目</h1>		氏名
				氏名
健康コース	スポーツコース			氏名
				氏名
いつ、どこで運動するか				
高めたい動きは	柔らかさ ・ 巧みさ ・ 力強さ			

☆ 3～5種類の運動を選んで、10分間の運動プログラムを立ててみよう！

	1分	2分	3分	4分	5分	6分	7分	8分	9分	10分
プログラム										
振り返り	①～④の4つの視点に沿って、運動を振り返ってみよう								①いつ、どこで運動するか？ ②高めたい動きに関わる運動が組み込まれていたか？ ③自分の体力に応じた運動であったか？強度は？時間は？回数？ ④組み合わせ方は適切だったか？	
アドバイス	次の改善に活かす友達のアドバイス等をメモしておこう									