

① 自分のコースとねらいを再確認しよう！！

スポーツコース	調和のとれた体力の向上を図ったり、選択した運動やスポーツの場面で必要とされる体の動きを高めるために、効率のよい組合せやバランスのよい組合せで運動の計画を立てる。
健康コース	運動不足の解消や体調維持のために、食事や睡眠などの生活習慣の改善も含め、休憩時間や家庭などで日常的に行うことができるよう効率のよい組合せやバランスのよい組合せで運動の計画を立てる。

② コースのねらいをふまえた上で、仲間と意見を出し合い、バランスのよい組み合わせで、実生活に生かせるような運動計画をつくろう

順番	運動の種類	量・回数・時間	強度 (A~C)
1	柔 巧 力		
2	柔 巧 力		
3	柔 巧 力		
4	柔 巧 力		
5	柔 巧 力		
6	柔 巧 力		

③ グループで作成した運動計画を実践しよう

④ 実際にやってみてどうだったか考えよう

⑤ コースのねらいをふまえて、修正してみよう

量・回数・	強度 (A~C)

◎学習の振り返り

グループの活動	個人の振り返り
みんなで楽しく活動することができましたか。 5・4・3・2・1	意見を言うことができましたか。 5・4・3・2・1 めあては達成出来ましたか。 5・4・3・2・1

感想 (気づいたこと、思考したこと、工夫したこと、改善点や感じたこと、などを書きましょう)
