

授業振り返り用紙 年 組 番 氏名

2時間目 ダイナミック・ストレッチング1

◎体を動かしてみてもうでしたか

1楽しかった 2普通 3つまらなかった

◎運動量はありましたか

1しんどかった 2ちょうどよかった 3もの足りなかった

◎運動後の心身の変化があれば書いてください。

例》からだが軽くなった、気分が悪くなったなど

3時間目 ダイナミック・ストレッチング2

◎正しい形でストレッチングができましたか

1できた 2まあまあ 3できなかつた

◎運動量はありましたか

1しんどかった 2ちょうどよかった 3もの足りなかった

◎自分で意識したことを書いてください。

例》ゆっくりと大きく、目線、リズム感など。