【行い方の例】

体ほぐしの運動を実生活に
生かそう
用具を用いて
リズムに乗って
友達が軽やかに弾んでいると、
どんな気持ちになりますか
僕の動きが
仲間の動きを
変えた
自分が軽やかで楽しく弾んでいる
動きを見ている友達は
どんな表情をしていましたか
あなたの心が軽くなった
と感じたとき、友達の心は
どうなっているかな
みんなが笑いながら
動いていると自然と自分も
声をあげて笑っていた
みんなの気持ちが自分に
すごく影響すると思った
ペアでストレッチ
体の調子に合わせた
取り組み方がある
気付き
自己の心や体が
仲間の心や体に
及ぼす影響に気付く
仲間と動いたり対応したりして
運動を通して学びを深め実生活に
生かそうとすることが求められます。
体の柔らかさ、硬さは
人によって違いがある
友達を信頼するという
心の動きを感じられましたか
体が重く感じるときは、
いつも以上にゆっくりと
伸ばすと心もほぐれる
調整
自己だけでなく
仲間の心や体の
調整ができるように
交流
仲間の心や体が
自己の心や体に
及ぼす影響に気付く
不安な
気持ちがあっても
仲間の助けがあると
信頼する気持ちに
変化する
お互いに体の調子を
確かめ合いながら動かすと
相手の調子がわかる
気持ちが沈むときと
気持ちが軽くなるときは、
体の調子と関係あるかな
仲間と協力し課題に挑戦
組み合あせよう 構成しよう
組み合わせよう 構成しよう
手をもってもらって
人の助けを借りると
気持ちが安定する
歩いたり走ったり跳んだり
みんなと一緒に
動いていると
仲間はとても大切だと
感じられる
普段の生活でも
歩いたりストレッチをしたり、
運動を組み合わせて行って
気分転換をしたい
体ほぐしの運動を
勉強や仕事の合間に行って
ストレス解消したい
※
教師の言葉
生徒の言葉

第２節