

最終振り返りシート

Q1 伸ばしたい力ごとの目の達成状況のうち、あてはまる記号を書きましょう。

- A 目標を途中で上げて、それも達成することが出来た。
- B 最初に設定した目標を達成することが出来た。
- C 目標を途中で下げて、それを達成することが出来た。
- D 目標を達成することが出来なかった。

伸ばしたい力	跳躍力	投力		
あてはまる数字	A	D		

Q2 伸ばしたい力ごとの記録の伸びについて、あてはまる記号を書きましょう。

- A 最初の記録よりも伸びた。
- B 最初の記録より伸びなかった。

伸ばしたい力	跳躍力	投力		
あてはまる数字	A	A		

Q3 プログラムを行った感想として一番近いところに○印をつけてください。

①目標を立ててチャレンジすることを楽しいと感じましたか？

感じた

どちらともいえない

感じなかった

②目標を持って頑張ることで自分の力を伸ばせると感じましたか？

した

どちらともいえない

しなかった

③目標達成に必要なことを自分で考えることでやる気が出ましたか？

出た

どちらともいえない

出なかった

④目標達成に必要なことを自分で考えることで上達しやすいと感じましたか？

感じた

どちらともいえない

感じなかった

⑤ひとつのことを粘り強く頑張れる自信が持てましたか？

持てた

どちらともいえない

持てなかった

⑥身体を動かすことを楽しいと感じましたか？

感じた

どちらともいえない

感じなかった

⑦見通しを持って日々の生活を過ごすことが出来ましたか？

出来た

どちらともいえない

出来なかった

⑧また何か目標を見つけて頑張りたいと思いますか？

思う

どちらともいえない

思わない

Q4 プログラムに取り組んで感じたことを自由に書いてください。

体力テストも、練習をきちんと行えば、記録が伸びることが実感できて良かったです。来年の春の体力テストの時に、この練習を思い出して、実践してみたいです。来年が楽しみです。

お疲れ様でした。プログラム終了後も、規則正しい生活を心がけ、怪我や病気に気をつけて、残りの夏休みも楽しく過ごしましょう。

