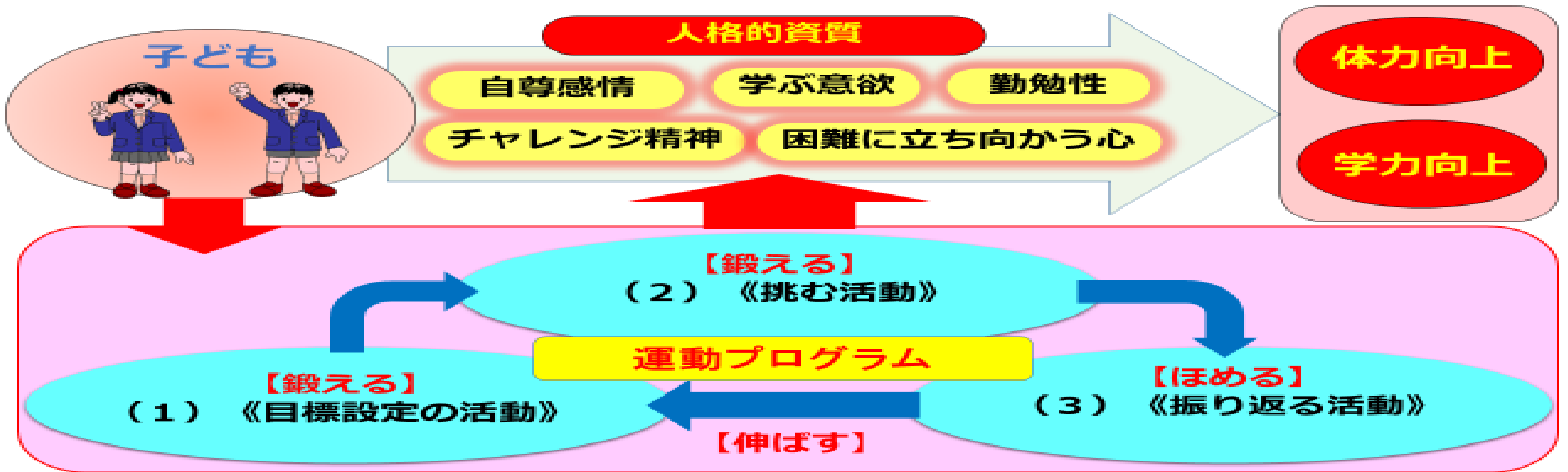


「鍛ほめ福岡メソッド」を取り入れた『運動』を通じた鍛ほめプロジェクト



(1) 目標設定の活動

10月 今月のめあて
脈が25~30になるようにちょうどいいペースで走ろう!

【鍛える】 (1) 《目標設定の活動》

ポイント
運動を楽しむこと、運動を続けることを目標に!

鍛ほめノートの活用

今月のめあて(例)
○脈が25~30になるようにちょうどいいペースで走ろう。
○友達と笑顔で話しながら運動しよう。
○10分間の運動を続けよう。

(2) 挑む活動

デュアルタスク (～をしながら)

しりとり じゃんけん

楽しむ工夫を!

【鍛える】 (2) 《挑む活動》
ニコニコペースで10分間の運動 (週に3回)

ポイント
自分でニコニコペースをつかむこと、運動を続けることに挑む!

ニコニコペースの運動とは

RPE	きつさ	ペース
20		
19	非常にきつい	しかめっ面ベース
18	かなりきつい	😞
17	きつい	ガンバリベース
16	ややきつい	😓
15	きつい	ニコニコペース
14	きつい	ニコニコペース
13	ややきつい	ニコニコペース
12	きつい	ニコニコペース
11	きつい	ニコニコペース
10	きつい	ニコニコペース
9	かなりきつい	ニコニコペース
8	きつい	ニコニコペース
7	きつい	ニコニコペース
6	きつい	ニコニコペース

【疲れて長く続けられないペース】
息 : ゼーゼー、ヒーヒー
心臓 : バクバク
あたま : 回転速くなる
笑顔 : ニコニコが少ない

【ずーっと続けられるペース】
息 : ハッハッ
心臓 : ドキドキ
あたま : お話やクイズができる
笑顔 : ニコニコたくさん

「きつくない」ジョギング

アツカフ X

就実大学: 森村 和浩 氏
資料より一部改変

(3) 振り返る活動

7月 今月のめあて
歩かないで楽しく走る。

1 達成できた	2 楽しかった	3 最後まで走り続けた
1	2	3

月	15分間の歩数	運動の強さ
月		
火	24	12
水	25	11
木		
金	29	10

今月のふりだし
歩かずに楽しく走れた、スピードやリズムもよかったと思う。二学期もがんばりたい。

(〇〇先生) から
2学期も、そのスピードとリズムを守るといいね!!

ポイント
めあての達成について振り返る! 指導者・子ども同士で頑張りを認める!

【ほめる】 (3) 《振り返る活動》

鍛ほめノートの活用