

2 ふりかえって前にすすもう!



準備物

- ☑ 「ふりかえって前にすすもう」カード

大人も子どもも、がんばって取り組んでも、うまくいかないことがよくあります。でも、へこたれずに前に進むためには、立ち止まって、振り返ることが大事です。振り返ることで、前に進むべき道が見えてきます。

活動 1

「かつどう」と「ふりかえり」



ふりかえって前にすすもうカード

かつどう	かえる
ふりかえり	つづける
はげまし	

今日は「ふりかえって前にすすもう」カード（➡資料1 P28参照）を使って、「ふりかえり」の練習をします。

最近やってみた活動を思い浮かべ、その中から1つ選びます。サッカーの試合をした、みんなでそうじの“ほうしかつどう”をした…など、いろいろな取り組みの中から1つ選び、「かつどう」の枠に書きましょう。次に、「ふりかえり」の枠に、やってみてどうだったか、良かったことを中心に書きます。



指導のヒント

次のステップを目指すためには、現状を把握することが大事です。本人も“周囲の人”も、できたことを認めることから始めましょう。マラソンに例えるなら、記録ではなく、最後まで走れたら、まずそれを評価します。こうすることで、自己肯定感が育ち、取り組む意欲が高まり、次の目標が見えてきます。



活動 2

「つづける」ことを確認します

次にもう一度同じことをするとしたら…と考えて、「ふりかえり」を参考に、同じやり方で取り組みたいことを「つづける」の枠に書きます。例えば、「次の大会でも、最後まであきらめずにがんばって走る」などです。



活動 3

「かえる」ことはないか考えます

今回やってみて、次は変えたいことを「かえる」の枠に書きます。例えば、「友だちを誘って、練習を週2回にふやす」と「マラソンの得意な人に、練習の仕方を教えてもらう」などです。

活動 4

「はげまし」をもらおう

最後は、「はげまし」の枠です。先生やおうちの人にはげましの言葉を書いてもらう、カードを交換しお互いに書きあう、などの方法があります。今日は、近くの人と交換し、互いにはげましの言葉を書きましょう。



「ふりかえって前にすすもうカード」

かつどう	かえる
ふりかえり	つづける
はげまし	

笑顔があふれるゲーム

すすめ、とまれ、ふりかえり

紙皿を1人1枚用意します。参加者は部屋の一方に、紙皿を頭に乗せて立ち、リーダーの「すすめ」の合図で前進し、「とまれ」で止まり、「ふりかえり」で後ろを見ます。紙皿を落としたら、スタート位置に戻ります。部屋の反対側に落とさずに着いたら、全員が着くまで、応援します!

