

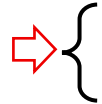
< 自己評価 >

=自分のやった事／出来た事／出来なかった事を知る=

高校2年3年生の実習が終わり、報告をみると…スイッチ的には疑問が一杯!!!!

実習で自己評価○だけど、【スイッチでなんで出来ていない？どーいうこと？】という感じです”(-“-)”

実習での自己評価は
満点だけど、本当に??



※△や×より○がいいので、○を付けている。
※目標など、文字を書いているだけ！

そもそも
自己評価ってなに？



評価項目に対しての
自分の行動が分かっ
ていない！

「出来なかった」
事に気づいて
いない。

そうなるってー！！
スイッチは(では)そこを追求します！

「出来なかった」事への
報告や表現の仕方が
分からない。

注意されたけど
直せなし…。

目的は……。

自分の行動の理解と認知！です。
△や×はダメではなく、必要な事！
学生は、間違える事、失敗する事
も(が)大事！ を伝えます★

△や×=ダメ！
○出ないといけない！
と思っている。

「スイッチは、練習するところ！ 失敗と間違いをして、出来る様になろう！」

と、日頃から伝えています！ 経験している事、出来る事、分かっている事を適当に曖昧にやると怒られます！
「分かりません」／「出来ません」などを言える勇気！への背中押しもしています！

< サーキットトレーニングのあれこれ～ >

サーキットトレーニングとは？

「無酸素運動（筋トレや短距離走）」と「有酸素運動（ストレッチや長距離走）」を短時間で
交互に行うトレーニング方法。

【運動×運動】だけでなく【運動×知能や作業】とする事で、きついけど楽しく取り組みます！また、プラス
してコミュニケーションにもなっています！ 今はあれもこれも、サーキット方式で行うと盛り上がります(^)/

【スイッチでは、様々な方法で行っています！】

●筋トレサーキット ●山サーキット ●コミユトレサーキット ●ミッションボードサーキット などなど…

スイッチメンバーのすごい所は…

スイッチメニューなので、決して楽ではないのですが…

「キツツイのに、なぜかハマって、やりたくなる！楽しんでやれちゃう！」

