

授業前

名前 _____

今の状態について、どのくらいの位置にいますか？ ○印をつけてみましょう。

	とても←少し← 0 →少し→とても					
ドキドキしています	<u>2</u>	1	0	1	<u>2</u>	のんびりしています
肩がこっています	<u>2</u>	1	0	1	<u>2</u>	肩は楽な感じですよ
イライラした気分	<u>2</u>	1	0	1	<u>2</u>	ゆったりした気分
緊張しています	<u>2</u>	1	0	1	<u>2</u>	おちついてます
つかれています	<u>2</u>	1	0	1	<u>2</u>	元気です
不安な気持ち	<u>2</u>	1	0	1	<u>2</u>	ほっとした気持ち



授業後

名前 _____

今の状態について、どのくらいの位置にいますか？ ○印をつけてみましょう。

	とても←少し← 0 →少し→とても					
ドキドキしています	<u>2</u>	1	0	1	<u>2</u>	のんびりしています
肩がこっています	<u>2</u>	1	0	1	<u>2</u>	肩は楽な感じですよ
イライラした気分	<u>2</u>	1	0	1	<u>2</u>	ゆったりした気分
緊張しています	<u>2</u>	1	0	1	<u>2</u>	おちついてます
つかれています	<u>2</u>	1	0	1	<u>2</u>	元気です
不安な気持ちです	<u>2</u>	1	0	1	<u>2</u>	ほっとした気持ちで
す						

授業の感想を書いてください。