

練習前の質問

G=今からの練習では、どんなことができるようになりたいですか。

R=そのことは、今のあなたはどのくらいできていますか。

O=達成のためには何をすればよいですか。

がんばる以外に、具体的な方法をいくつかあげてください。

例 具体的な技術 自分の意識 数値目標 他者の援助 など

W=それでは達成できるようやってみましょう。

練習後の質問

G=やりたかったことは何でしたか。

R=どのくらい達成できましたか。できた内容は100点満点で
何点ですか。

O=できた_____点はどういうところですか。

O=できなかった_____点はどういうところですか。

O=次回は何を身につけたいですか。

W=つづけて取り組んでいきましょう。