**【指示書】　３つのＲを取り入れた休日の過ごし方**

レスト（Ｒｅｓｔ）、レクリエーション（Ｒｅｃｒｅａｔｉｏｎ）、リラックス（Ｒｅｌａｘ）の３つのＲ（下記資料参照）を取り入れた、心身の回復に有効な休日の過ごし方についてチームで話し合ってください。

話し合った内容を参考に、各自で３つのＲを取り入れた具体的な休日の過ごし方の計画を立ててください。

 **【 留意事項 】**

* ３つのＲをバランスよく取り入れてください。
* 休日のスケジュールに沿って計画を立ててください。

　**【 資料の作成方法・枚数 】**　パソコン使用、手書きのいずれでも可。Ａ４用紙１枚。

　**【 締　切 】**　　　時　　分（プレゼンテーションは10分間）

