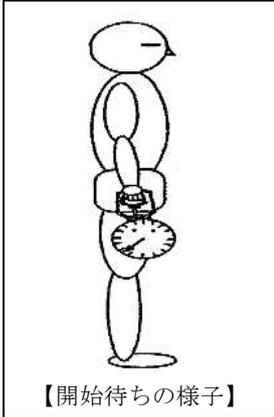


## 握力



【開始待ちの様子】

## 【測定前に…】

「反対の手を1度ぎゅっと握って、緩めた後に大きく息を吸って、  
『小指から一気にぎゅっ』と握ろう。」

## 【測定後に…】

「力いっぱい握れたね。」「声に合わせて力を入れられたね。」  
「力いっぱい握っていることが伝わってきたよ。」  
「逆の手も同じように力を出し切ろうね。」

## 上体起こし



【開始待ちの様子】

## 【測定前に…】

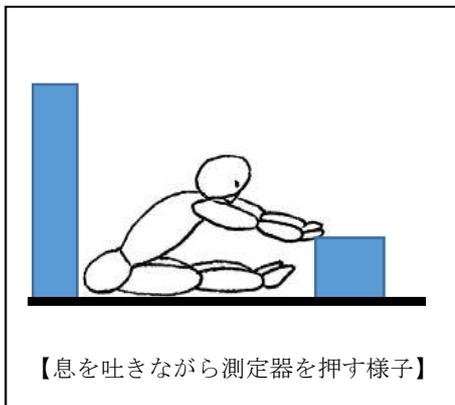
「あごを引いて、おへそを見たまま、起き上がるときに  
『お腹に力を入れて勢いよく』

起き上がろう。」

## 【測定後に…】

「素早く起き上がったね。」「あきらめずに続けられたね。」  
「動かないようにしっかり押さえてあげられたね。」

## 長座体前屈



【息を吐きながら測定器を押す様子】

## 【測定前に…】

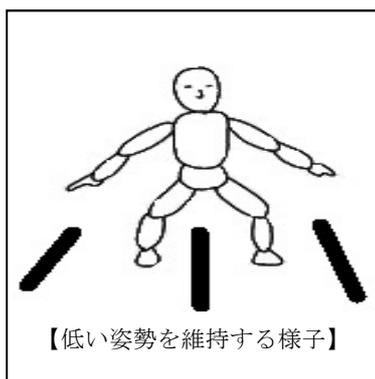
「つま先は前に伸ばして、大きく息を吸って、  
『息をふ～とはきながら』

膝を見たまま測定器を動かそう。」

## 【測定後に…】

「息をはくタイミングに合わせて体を前に倒せたね。」  
「膝を見たまま測定器を遠くまで動かせたね。」  
「しっかり伸びきることができたね。」  
「1回目より、記録がよくなったね。」

## 反復横とび



【低い姿勢を維持する様子】

## 【測定前に…】

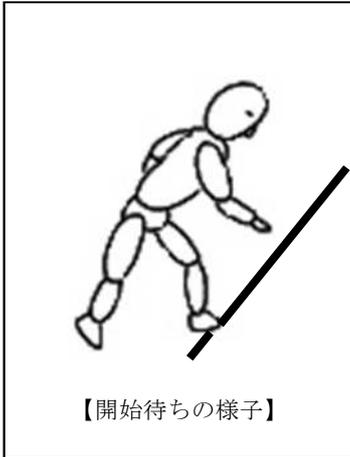
「スタートの構えから、移動するときは

『低い姿勢のまま』素早く、動き続けよう。」

## 【測定後に…】

「低い姿勢で素早く動けたね。」「リズムが良かったよ。」  
「動くときにキュッキュッと音がしていたね。」  
「うまく外の線を踏んでいたね。」「ナイスステップ！」

## 20m シャトルラン



### 【測定前に…】

「スタートからの加速を意識して、  
音階の『ファ・ソで真ん中』まで進むよ。」

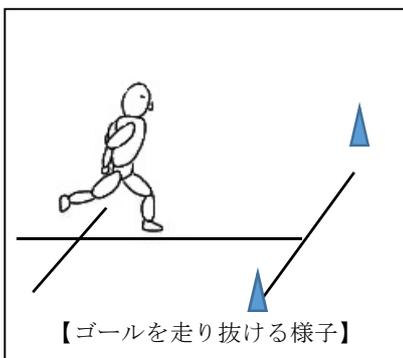
### 【測定中に…】

「疲れてきたら『腕を振って』、がんばるぞ！」

### 【測定後に…】

「音階のリズムに合わせて走れたね。」「疲れた時に腕が振れたね。」  
「あきらめずに粘れたね。」「ナイスラン！」

## 50m 走



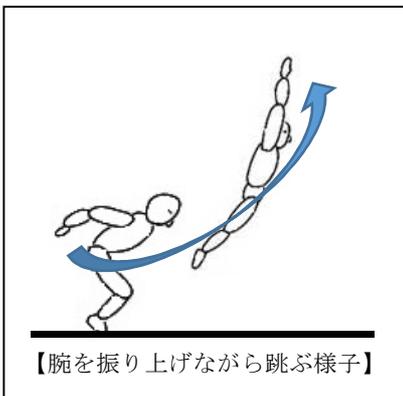
### 【測定前に…】

「スタートしたら、目標物を目指して、  
『ゴールラインを走り抜けよう』。」

### 【測定後に…】

「スタートのタイミングがばっちりだったね。」  
「スタートからの加速ができたね。」  
「ゴールラインを走り抜けられたね。」「ナイスラン！」

## 立ち幅とび



### 【測定前に…】

「手の振り大きく『いち・に・さん』で  
『勢いよく振り上げながら』とび出すよ。」

### 【測定後に…】

「手の振りをうまく使えたね。」「ふわっと跳べたね。」  
「着地が上手だったよ。」「ナイスジャンプ！」

## ボール投げ



### 【測定前に…】

「〇〇を狙って、  
『大きく一歩踏み出しながら』  
力いっぱい腕を振って投げよう。」

### 【測定後に…】

「大きく一歩を踏み出せたね。」「大きく腕が振れたね。」  
「ステップも使えたね。」「ボールを投げ出す角度がよかったよ。」  
「腕がきれいに振れていたよ。」「体全体を使って投げられたね。」