**「ここで一言」**

**握　力**

【測定前に…】

【開始待ちの様子】

「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**

【測定前に…】

【開始待ちの様子】

「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…】

「素早く起き上がれたね。」「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**

【測定前に…】

【息を吐きながら測定器を押す様子】

「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**

【測定前に…】

【低い姿勢を維持する様子】

「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！」

**「ここで一言」**

**２０mシャトルラン**

【測定前に…】

【開始待ちの様子】

「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…】

【ゴールを走り抜ける様子】

「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…】

【腕を振り上げながら跳ぶ様子】

「手の振りは大きく『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…】

【大きく一歩を踏み出す様子】

「○○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。」