

スポーツ庁

身体診断「セルフチェック」「改善エクササイズ」の手引き
～スポーツを通じたライフパフォーマンス向上を目指す皆様へ～





スポーツ庁長官

この度、スポーツ庁では、運動・スポーツを通じたライフパフォーマンス向上を推進するための取組として、指導者向けに身体診断「セルフチェック」「改善エクササイズ」の手引きを作成しました。

現代の忙しい生活の中で、運動・スポーツを日常生活に取り入れることは、私たちの身体だけでなく、心にも良い影響を与えます。運動・スポーツは体を動かすという人間の本源的な欲求にこたえるものであり、生涯にわたって、心身共に健康で文化的な生活を営む上で不可欠なものです。

運動・スポーツを実施することで得られる効果は、体力向上、健康増進、メンタルヘルス、生産性向上など多様です。この効果を高めるには、心身の維持・向上が必要な機能に着目し、目的をもって運動をすることが重要です。そのためには、単にスポーツやエクササイズを行うだけでなく、自身の身体機能の状態を理解し、自身に適した運動・スポーツをすることが重要です。

本手引きでは、自身の身体状態を知るための「セルフチェック」と、可動性・筋力・バランス等の改善を図る「改善エクササイズ」を、部位ごとに機能が低下していると起こりうる問題点を交えて紹介しています。これらは、アスリートだけでなく、子供から高齢者まで幅広い世代において、日常生活における体力向上や怪我の予防等に役立ちます。

運動・スポーツは心と身体の適応能力を高め、困難に直面したときにもそれを乗り越える力(ライフパフォーマンス)を育むことができます。また、ライフパフォーマンスは、私たちが活力ある日々を過ごすことができ、より健康的で充実した社会を作るために必要な要素です。セルフチェックや改善エクササイズを通して、身体の機能を向上させることで、仕事や日常生活での生産性を維持し、充実した毎日を送ることにつながります。

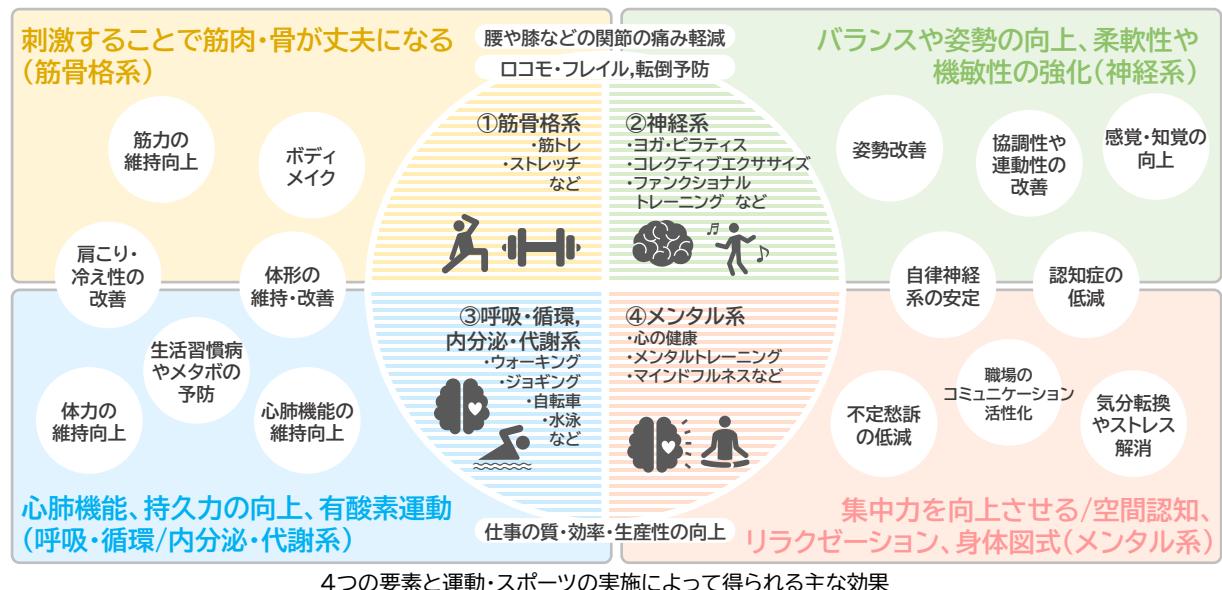
日頃運動指導に当たっている指導者の皆さんには、本手引きを積極的にご活用いただき、一般の方々に「セルフチェック」「改善エクササイズ」を指導していただくとともに、ぜひ指導者の育成にもご協力いただきたいと考えています。

将来的には、皆さんのご協力のもと、全国に「セルフチェック」「改善エクササイズ」が普及し、個々の身体機能や状況に即した適切な運動・スポーツの実施環境が整備され、多くの人々のライフパフォーマンスが向上することを期待しております。

運動・スポーツに関する4つの要素と 心身に多様な変化を与える運動・スポーツ

スポーツ庁では、スポーツの実施に関し、広く一般に向けた普及啓発や環境整備を行うなど、国民のスポーツ実施率を向上させるための施策を推進してきましたが、**運動・スポーツの効果を高めるなど、質的な視点を持った取組を更に推進していくことが重要**であると考えます。

運動・スポーツは、体力の維持・向上、体重管理、自己免疫力の向上、ストレス解消等、心身の健康の保持増進に様々な効果が期待できます。また、こうした効果を高めるには、**運動・スポーツに関する4つの要素(①筋骨格系、②神経系、③呼吸循環・内分泌代謝系、④メンタル系)**に焦点を当て、運動・スポーツの効果や影響に着目し、それに適した方法や目的を定めた運動・スポーツを実施することが重要です(下図)。

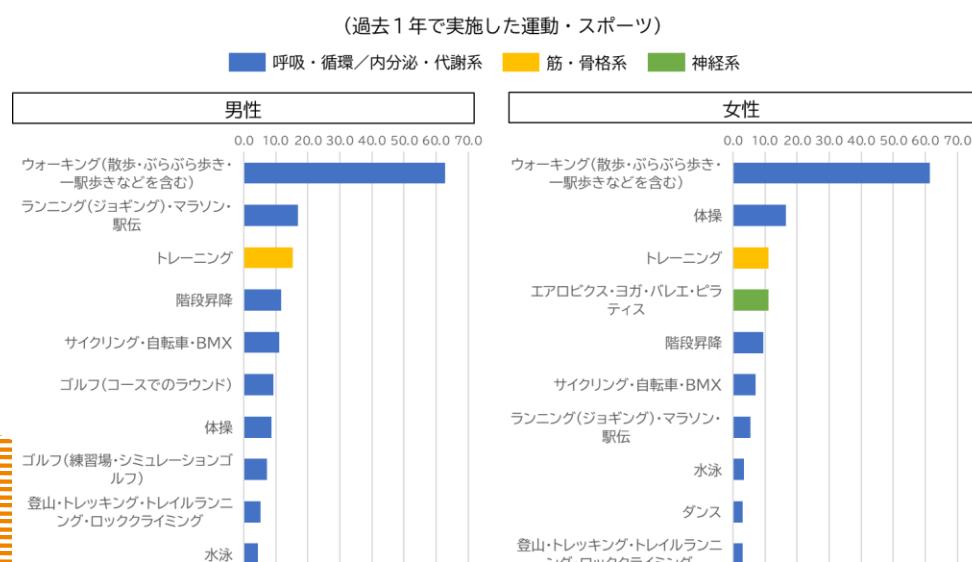


4つの要素と運動・スポーツの実施によって得られる主な効果

また、同じ要素に焦点を当てた運動・スポーツを繰り返すだけではなく、4つの要素を様々な組み合わせで実施することも必要です。焦点に変化を与えて運動・スポーツの計画を立てることは、運動・スポーツのバリエーションを増やし、さらには継続につながります。しかし、実際に行われている運動・スポーツは、「呼吸・循環/内分泌・代謝系」に偏っている状況です(下図)。

こうしたことも踏まえつつ、加齢等の影響を受けやすい筋骨格系の機能については、身体診断「セルフチェック」動画等を用いて自身の状態を把握することが重要であり、これによって自主的に身体への意識及び関心を高めることができ、効果的な運動・スポーツの実施に寄与することが期待されます。

そのため、自身の身体機能の状態を知ることができる「セルフチェック」の啓発を図り、個々の状態・状況に即した適切な運動・スポーツが実施されるための取組の充実が必要となっています。



※令和6年度スポーツの実施状況等に関する世論調査

01 「目的を持った運動・スポーツ」推進の狙い

- (1) ライフパフォーマンスの向上に向けて P.3
- (2) 「目的を持った運動・スポーツ」とは P.4

02 「セルフチェック」「改善エクササイズ」

- (1) 身体診断「セルフチェック」「改善エクササイズ」とは P.6
- (2) 「セルフチェック」「改善エクササイズ」の科学的根拠 P.7
- (3) セルフチェック実施事例 P.9
- (4) 運動器の機能に加えて神経系の機能を高めるべき理由 P.11
- (5) 実践方法
 - ①首の可動性 P.12
 - ②肩の可動性 P.15
 - ③肩甲骨の可動性 P.17
 - ④胸椎の可動性 P.19
 - ⑤上体の筋力 P.22
 - ⑥股関節の可動性 P.25
 - ⑦股関節と背骨の可動性 P.28
 - ⑧上半身と下半身の可動性と、身体の安定性 P.31
 - ⑨体幹部の筋力 P.33
 - ⑩下半身の筋力 P.35
 - ⑪足首の柔らかさ P.38

03 コラム

- 企業での実践例 P.40
- 室伏長官が考案・実演する「紙風船エクササイズ」 P.41

appendix

- スコアリング表 P.43
- スケジュール P.45
- ツールについて P.46

「目的を持った運動・スポーツ」推進の狙い

(1) ライフパフォーマンスの向上に向けて

日頃の運動の定着に向けた支援や取り組みでは、どのような運動をお勧めしていますか？
 例えば、「生活習慣病予防」や「心と体の健康を保つ」という目標に対し、「ウォーキング」は取り入れやすい運動のひとつではないでしょうか。そのウォーキングの歩数や時間、頻度等は、どのように提案されているでしょうか。
 例えばウォーキングという運動でも、「目的を設定しそれに応じた歩き方」の工夫を行うこと
 (「目的を持った運動・スポーツ」を実施すること)で、「心身への様々な効果を発揮できます。



スポーツ庁では、一般の人々が日常で抱える課題の解決や生活の質の向上に繋がる様々な知見を、国民一般への指導や運動の定着に向けた支援や取り組みの場で活用いただきたいと考えています。

一人ひとりのライフパフォーマンスの向上を目指そう！



運動・スポーツを実施し、それぞれのライフステージにおいて最高の能力が発揮できる状態(ライフパフォーマンスの向上)を目指すことによって、健康の保持増進はもとより、QOL(Quality of Life, 生活の質)を高めること等、生きがいのある充実した生活を送ることに寄与できます。



運動・スポーツの効果を高めるためには、心身の維持・向上が必要な機能に焦点を当て、その効果や影響に着目し、それに適した方法や目的を定めた運動・スポーツ(「目的を持った運動・スポーツ」)を実施することが重要です。

スポーツを通じたライフパフォーマンスの向上を実感してもらおう！



運動・スポーツを通じた一人ひとりの心身の健康維持増進、ライフパフォーマンスの向上は、体感し実感することで、QOL(Quality of Life, 生活の質)を高めることに繋がると考えます。健康診断結果や運動を実施した際のデータ等を運動実施者一人ひとりに可視化し変化を体感し実感してもらうことが動機付けにもなり、継続して運動を日常生活に取り入れることが可能となります。

スポーツ医・科学ではトップアスリートに対する、運動機能の維持向上や患部のケア、リハビリテーション、再発予防等の研究や実践を通じ、一般の人々が日常で抱える課題の解決や生活の質の向上にも繋がる様々な知見が蓄積されております。

これらのノウハウを活かし、効果的でライフパフォーマンス向上に繋がる、「目的を持った運動・スポーツ」を指導していきましょう！



スポーツ庁 ライフパフォーマンス向上に向けた「目的を持った運動・スポーツ」の推進について
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/shingi/001_index/bunkabukai002/toushin/1420006_00001.htm

スポーツを「する」ことを通じた「楽しさ」や「喜び」、「ともに」行いつながりを感じることや、性別、年齢、障害の有無等にかかわらず多様な人々のスポーツを通じたライフパフォーマンスの向上に向けて、心身の維持・向上が必要な機能に焦点を当て、運動・スポーツの影響に着目し、新たな方向性を示しています。



「目的を持った運動・スポーツ」推進の狙い

(2)目的を持った運動・スポーツとは

スポーツは、体を動かすという人間の本的な欲求にこたえるものであり、スポーツを支える土台としてのコンディショニング※や、その方法としての多様な目的を持つた運動(エクササイズ・トレーニング)とともに人間の潜在的身体能力を開拓するものと捉えることができます。※最高の能力を発揮出来るように精神面・肉体面・健康面等から心身の機能を調整すること。

4つの要素とは

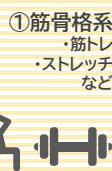
運動・スポーツに関する4つの要素(筋骨格系、神経系、呼吸循環・内分泌代謝系、メンタル系)に焦点を当て、目的を明確化して運動・スポーツを実施。心身に多様な変化を与えられ、得られる効果や適応性を高めることができます。

■ 4つの要素と運動・スポーツの実施によって得られる主な効果(イメージ)

刺激することで筋肉・骨が丈夫になる (筋骨格系)

- 筋力の維持向上
- ボディメイク
- 肩こり・冷え性の改善
- 体形の維持・改善
- 体力の維持向上
- 生活習慣病やメタボの予防
- 心肺機能の維持向上

腰や膝などの関節の痛み軽減
ロコモ・フレイル、転倒予防



心肺機能、持久力の向上、有酸素運動 (呼吸・循環/内分泌・代謝系)

仕事の質・効率・生産性の向上

バランスや姿勢の向上、柔軟性や機敏性の強化(神経系)

- 姿勢改善
- 協調性や連動性の改善
- 感覚・知覚の向上
- 自律神経系の安定
- 認知症の低減
- 不定愁訴の低減
- 職場のコミュニケーション活性化
- 気分転換やストレス解消

集中力を向上させる/空間認知、リラクゼーション、身体図式(メンタル系)

<具体的な運動実施例>

筋骨格系

両脚スクワット



- ①両脚を肩幅と同じ幅に開いて立つ
- ②つま先と膝を同じ方向に向ける
- ③背筋を伸ばした状態で、お尻を後ろに突き出すように、膝と股関節を深く曲げて、上半身を深く倒す
- ※膝だけでなく股関節を使って曲げないと膝を痛める可能性がある等、正しいフォームを意識しましょう。
- 太ももの前と裏に自分の体重を感じると効果的です。

下肢筋力の向上、足・股関節の可動性の向上等の効果

呼吸・循環/内分泌・代謝系

ウォーキング等



- ①ウォーキングの機会・量を増やす(階段昇降や一駅歩く、コピー機の前の足踏みを推奨等)
- ②慣れてきたら時間やペースを増やす(歩く時間と距離を長くする、早歩き・ジョギング・ランニングとペースを速める、軽めのスクワットを多くする等)

下肢筋力の持久性、心肺機能の維持向上等

神経系

開眼での片脚立ち



- ①手を腰につけ、直立する
 - ②片脚で立ち、直立姿勢を維持しながら、挙げている脚の膝を上げる
 - ③軸足を動かさず、30秒キープする
- ※周囲の状況や必要に応じて補助する等、転倒や怪我に気を付けて行いましょう。
- ※上げている膝の確度を90度に近づけることで、より効果が増します。

体幹、姿勢制御能力の向上、姿勢改善等の効果

メンタル系

企業内のレクリエーション



- ①リラックスして、楽しく参加出来る運動を選ぶ
- ②チーム対抗等、コミュニケーションを積極的に取れるような工夫を行う

リラクゼーション、企業内コミュニケーション活性化等

- ▶ いずれの運動においても安全な環境や方法で実施する等、怪我等には十分気を付けてください。
- ▶ 1つの運動において、複数要素を持ち合わせることや実施方法の工夫で別の要素を持たせることができます。

「目的を持った運動・スポーツ」推進の狙い

(2)目的を持った運動・スポーツとは

ライフパフォーマンスとは

ライフパフォーマンスとは、困難な状況に陥ったとしてもそれを乗り越える力であり、それぞれのライフステージにおいて、環境変化や心身の変化を知覚し心身機能を適応させながら、個々の課題解決や目標達成に向けて発揮できる能力と整理されています。例えば高齢者であれば、寝たきりにならず家事や外出、社会参画することができるなど、生活活動の機会を維持・向上できる能力、また、働く世代・子育て世代であれば、元気に通勤し家事・子育てをキビキビと行うことができるなど、仕事と家事を両立し、人間関係の構築を図りながら活躍し続ける能力がイメージとして考えられます。

このようなライフパフォーマンスの考え方は、これからの時代を切り拓くために必要な力の一つであり、心身の健康の保持増進はもとより、QOL の向上やWell-being の最大化に資すると考えています。

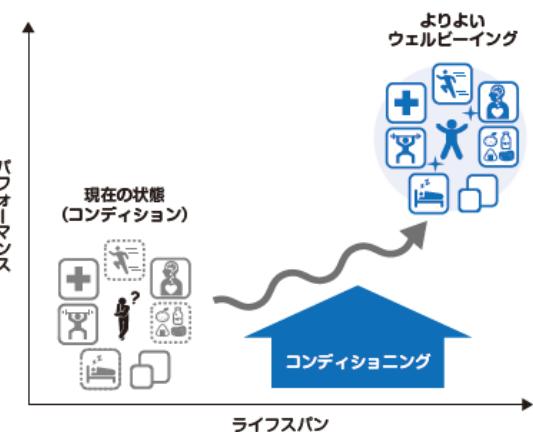
出典:ライフパフォーマンスの向上に向けた目的を持った運動・スポーツの実践に関する実態・ニーズ調査検討委員会 中間取りまとめ

コンディショニングとは

コンディショニングは、スポーツの分野でよく使われている言葉です。

アスリートが高いレベルの競技パフォーマンスを発揮するためには、さまざまな要因を整える必要があります。スピード・パワー・テクニックだけでなく、栄養・睡眠・病気の有無などの健康状態や、モチベーションなどのメンタル、用具・器具の調整、スケジュール、戦略・戦術なども含まれます。そういったさまざまな要因について、多角的な視点を持って現在の状態を評価し、目標に向けて望ましい状態へと整えていくことをコンディショニングといいます。

出典:ウェルビーイングのためのトータルコンディショニングハンドブック

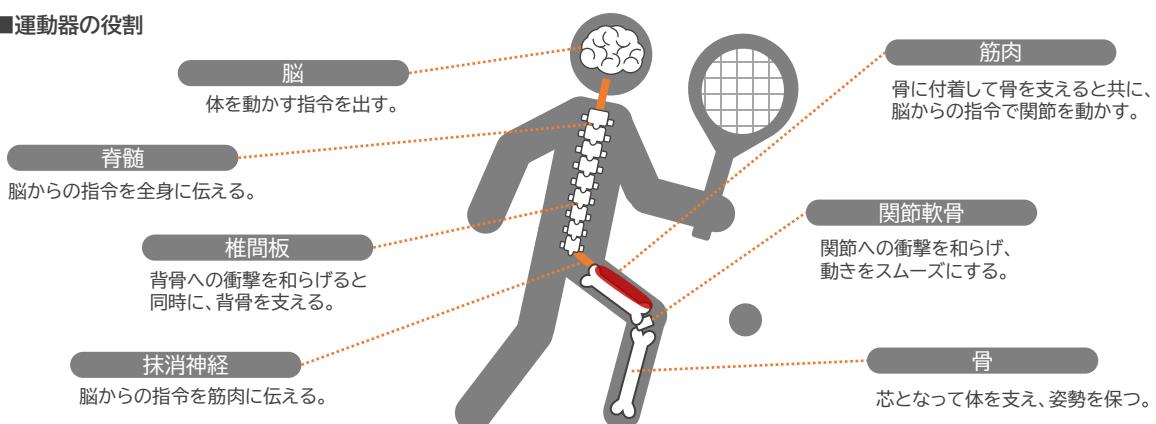


運動器とは

運動器とは、身体運動に関わる骨、筋肉、関節、神経などの総称のことです。

普段何気なく動かしている「体」ですが、私たちが自由に体を動かすことができるのは、「運動器」の働きによるものです。どこか1つでも障害されると、体はうまく動かなくなります。

■運動器の役割



出典:帖佐 悅男. ロコモティブシンドローム:運動器疾患を取り囲む新たな概念, The Japanese Journal of Rehabilitation Medicine, 2013, 50(1); 48-54.

「セルフチェック」「改善エクササイズ」 (1)身体診断「セルフチェック」「改善エクササイズ」とは

【セルフチェック動画】

老若男女問わず自分のペースで簡単に自分の身体の状態を知ることができる「セルフチェック」は、室伏長官が独自に考案したメソッドで、11編の部位毎に自ら模範実演しています。健康的な日常生活のために自分の身体を把握し、意識的に身体を動かすきっかけ作りを目的として制作しました。楽しくチャレンジできます！



スポーツ庁:
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/jsa_00040.html



【改善エクササイズ動画】

「セルフチェック」の部位毎にどこでも簡単に実践可能な改善エクササイズを紹介しております。「セルフチェック」を実施してみて得点の低かった部位を中心に、改善エクササイズを指導することで可動域や可動性、筋力の改善を図ることができます。



スポーツ庁: <https://sports.go.jp/movie/corrective-exercise.html>



自分でできる、道具不要

スポーツの指導現場や学校現場に限らず、ご家庭や職場でも子どもから高齢者まで手軽に取り組むことのできるコンテンツとなっています。e-ラーニング形式で自らの感覚(知覚・認知機能)を使って確認できる方法となっているため、場所を選ばず、道具も必要としない、気軽に自分の身体機能の状態を知る為のツールとして活用できます。



継続する

「セルフチェック」で導き出された改善エクササイズを実施し、自分の変化を知ることは、継続性を高める効果があります。また、やる気や新しいことへの挑戦に繋げていくことができます。無理なく続けることも重要です。企業等では集団単位で継続的に記録を取得することで、施策の検討等に活用することが可能です。



科学的根拠がある

「セルフチェック」の結果とトレーニング中の痛みの強さに関連性があること、「セルフチェック」が専門家による評価(世界的に普及している運動機能を評価するFunctional Movement Screen)と同等に、運動機能を評価することができること、改善エクササイズが痛みの軽減に繋がることが分かっています。

<セルフチェックの際の留意事項>



「セルフチェック」は実施者の運動レベルに合わせて調整し、実施する際は怪我に十分注意し、靴を脱いで実施することを推奨します。



スコアリングの判断に迷った際には、「出来ない：0点(=改善を推奨)」とし、改善エクササイズの実施を推奨してください。



本手引きに掲載の「セルフチェック」「改善エクササイズ」は、体調に応じて無理のない範囲で実施しましょう。障害のある方や医師等から運動を制限されている方は、専門家にご相談の上、身体の状態に合わせて、実施しましょう。

「セルフチェック」「改善エクササイズ」 (2)「セルフチェック」「改善エクササイズ」の科学的根拠

セルフチェックのスコアや改善エクササイズに係る研究によって、以下のようなエビデンスが明らかとなっています。



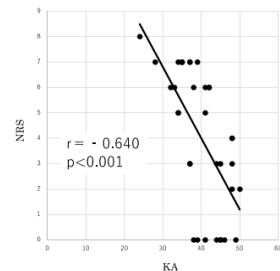
エビデンス①

セルフチェックのスコアが低い人ほど 痛みの程度が強い

健常者を対象に、セルフチェックのスコアと痛みの程度(NRS:Numerical Rating Scale)の間の関係を分析。その結果、セルフチェックのスコアの低さはトレーニング中の痛みと関連する可能性があることを明らかにした(図1)。

※NRSの値は、高いほど痛みの程度が強いことを示す。

【セルフチェックのスコアと痛みの程度の関連】(図1)



出典:Koji Murofushi, et al. The relationship between movement self-screening scores and pain intensity during daily training. The Journal of Medical Investigation. 69(3.4) 204-216; 2022.



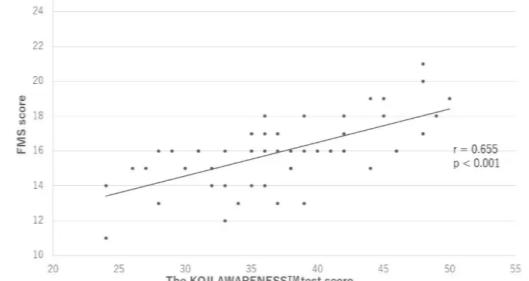
エビデンス②

セルフチェックのスコアが高い人ほど FMSでのスコアも同様に高い

健常者を対象に、運動機能を評価するFMS(Functional Movement Screen)とセルフチェックのスコアの関連を分析。その結果、このセルフチェックを用いたチェックは、専門家によるチェックと同等に身体機能を評価できることが明らかになっている(図2)。

※FMSのスコアは値が高いほど、運動機能が高いことを示す。

【セルフチェックのスコアとFMSのスコアの関連】(図2)



出典:Koji Murofushi, et al. Validity of the KOJI AWARENESS self-screening test for body movement and comparison with functional movement screening. PLoS One. 30:17(12), 2022.

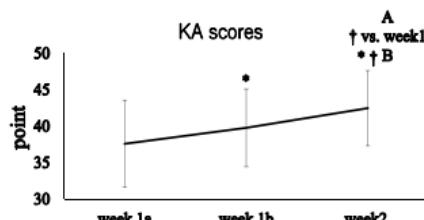


エビデンス③

改善エクササイズを行うことによってセルフチェックのスコアが改善し、痛みが軽減

健常者を対象に、セルフチェックで減点を認めた項目の改善エクササイズを行うことで、スコアが改善し(図3)、痛みが軽減したことがわかっている(図4)。

【改善エクササイズ実施に伴うセルフチェックのスコアの変化】(図3)



Week 1a:介入前、Week 1b:改善エクササイズ指導直後、
Week 2:改善エクササイズ2週間(3回/週)実施後
改善エクササイズを実施することによりセルフチェックのスコアが改善。

【改善エクササイズ実施に伴う痛みの程度の変化】(図4)

	Week 1 a	Week 2
Numerical Rating Scale ^a	4.0 (6.5)	0.0 (0.0) *

^a: Data are reported as median (interquartile range).

*: Significantly lower than Week 1a ($p < 0.05$).

Week 1a:介入前、
Week 2:改善エクササイズ2週間(3回/週)実施後
改善エクササイズを実施することにより痛みの程度が軽減。
※NRSの値は、高いほど痛みの程度が強いことを示す。

出典:Koji Murofushi, et al. The effectiveness of corrective exercises on the KOJI AWARENESS™ score and activity-related pain intensity. The Journal of Medical Investigation. 70(1.2):208-212, 2023.

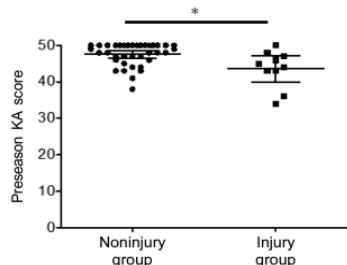


エビデンス④

シーズン前のセルフチェックのスコアが低い選手はシーズン中にランニング障害を発生しやすい

箱根駅伝出場チームの選手を対象に、箱根駅伝に向けたシーズン前のセルフチェックの総スコアとシーズン中に生じたランニング障害との関連を分析。その結果、シーズン前のセルフチェックの総スコアが低い選手はシーズン中にランニング障害を発生しやすいことが明らかになった(図5)。特に、シーズン前のセルフチェックスコアが46点以下の選手は、そうでない選手に比べて、ランニング障害の発生リスクは2.59倍高いことが明らかになった(図6)。

【損傷群と非損傷群のセルフチェックのスコアの差】(図5)



シーズン中にランニング障害を受傷した選手の方がセルフチェックのスコアが低かった。

【ランニング障害の発生とセルフチェックのスコアの関連】(図6)

Parameter	Value
Cutoff score	46.5
AUC (95% CI)	0.764 (0.600-0.930)
Sensitivity, %	73
Specificity, %	63.6
Risk ratio for KA score ≤ 46 (95% CI)	2.590 (1.329-5.047)

*AUC, area under the receiver operating characteristic curve; KA, KOJI AWARENESS.

シーズン前のセルフチェックのスコアは、シーズン中のランニング障害発生リスクの精度の高い予測因子であることを示した。シーズン前のセルフチェックのスコアのカットオフ値は46.5点で、リスク比は2.56であった。

出典:Koji Murofushi, et al. Predictive Value of the KOJI AWARENESS Self-Evaluation System for Running Injuries in Elite Male Long-Distance Runners: A Prospective Cohort Study. Orthop J Sports Med. 2024 Aug 12;12(8):23259671241260517.



エビデンス⑤

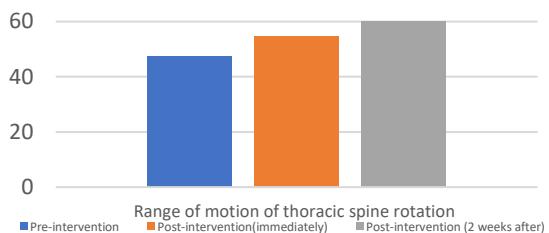
胸椎の改善エクササイズは可動域を改善する

健常者を対象に、セルフチェックの改善エクササイズの一つであるFlamenco Thoracic Spine Rotation Exercise(図7)を実施することで、胸椎の可動性が改善することが明らかになった(図8)。

【Flamenco Thoracic Spine Rotation exercise】(図7)



【Flamenco Thoracic Spine Rotation exercise の実施に伴う胸椎回旋可動域の経時的な変化】(図8)



Flamenco Thoracic Spine Rotation exerciseの実施前(青棒)、実施直後(オレンジ)、2週間実施後(グレー)にかけて胸椎回旋可動域が増加。

出典:Koji Murofushi, et al. Comparative Analysis of Thoracic Rotation Exercises: Range of Motion Improvement in Standing and Quadruped Variants. Acta Med Okayama. 2024 Jun;78(3):251-258.

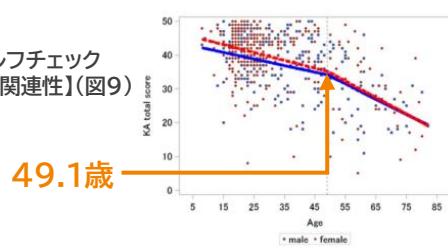


エビデンス⑥

49.1歳を境にセルフチェックの総スコアは低下

90歳以下の健常者723人を対象に、セルフチェックの総スコアと年齢の関連を分析。その結果、加齢に伴いセルフチェックの総スコアは低下し、49.1歳を境にセルフチェックの総スコアは急激に低下することが明らかになった。(図9)。

【年齢とセルフチェックのスコアの関連性】(図9)



出典:Koji Murofushi, et al. Exploring age-related changes in motor function: insights from the peak decline found in Koji Awareness screening test. Sci Rep. 2024 Aug 14;14(1):18903.

「セルフチェック」「改善エクササイズ」 (3)セルフチェック実施事例

事例①

北海道上川郡東川町 『腰痛予防のための運動介入プログラム』

～スポーツ庁：Sport in Lifeプロジェクト「コンディショニングに関する研究
(2)運動機能低下に対する地域における効果的な運動療法のあり方研究」～



参加者 北海道上川郡東川町 計76名
(男性20名、女性56名、平均年齢51歳)

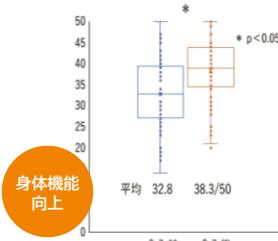
概要 ハイパフォーマンス向上の方法を用いて、国民のライフパフォーマンスを高め、運動器障害の一次予防対策として応用するための方策を明らかにするために、北海道上川郡東川町で腰痛予防のための運動介入プログラムを実施。15名程度を1グループとする集団に分け、週1回90分のセッションを行い、モーターコントロール※(神経系)エクササイズを3ヵ月間継続して実施した。

結果 介入前に比べて、介入後では、口コモ度測定の立ち上がりテストで口コモと判断された人数の割合が減り、「セルフチェック」スコアの改善、腰痛(NRS)の軽減といった運動器の改善効果を認めた他、精神的健康度やプレゼンティ一ズム等への改善効果も認めた。

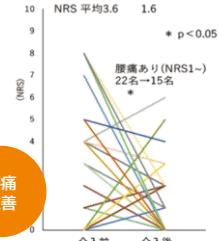
立ち上がりテストの結果



「セルフチェック」のスコア



腰痛(NRS)の改善結果



<本プログラムの継続率>

88%

<参加者のコメント(抜粋)>

- ・全然できなかった動きが、ずっと楽に行くようになった。
- ・車のバック駐車の時に、すごく後ろが見えるようになった。

※モーターコントロールとは、歩く、走る、手を伸ばして物をつかむ、物を操作するといった運動を調整する能力。運動制御・姿勢制御ともいう。

出典：令和5年度Sport in Life推進プロジェクト「コンディショニングに関する研究(運動器機能低下に対する地域における効果的な運動療法のあり方に関する研究)」成果報告書

事例②

早稲田大学 硬式野球部員への介入

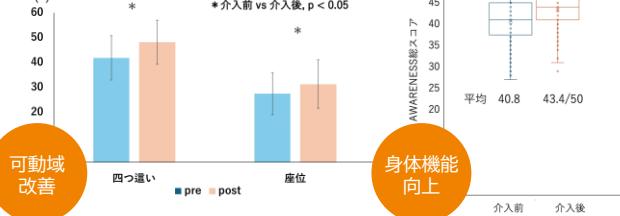
参加者 早稲田大学硬式野球部に所属する選手97名(男性97名)



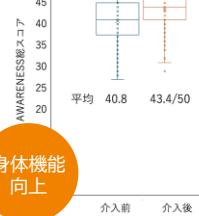
概要 ピラティスをベースとしたモーターコントロールエクササイズを実施した。週に1回、1回約60分を3ヵ月(12週間)行った。実施形式は、基本的に対面、スケジュールの都合上オンラインで実施したほか、リアルタイムで参加できない選手は動画視聴で行うオンデマンド方式で介入を行った。介入メニューは継続性を重視し、1ヵ月に1度、メニュー変更し、3ヵ月で延べ46種目のエクササイズを実施した。

結果 骨盤前後傾自動総可動域は、四つ這いにおいても座位においても介入前に比べ介入後に有意に増加した。四つ這いにおいては介入前後で6.3°、座位においては介入前後で3.8°、有意に増加。セルフチェックの総得点は介入前後で平均3.2点有意に改善した。満点(50点)の獲得者は5名から11名と増え、97名中75名の点数が上がっていた。介入の翌年、本野球部は東京六大学リーグ戦で優勝、全日本大学選手権2位という好成績を残した。

骨盤前後傾 総可動域



AWARENESSスコア



ロールダウン



ASブリッジ



スレッドザニードル



「胸椎の可動性」の変化

	右回旋		左回旋		
	得点	介入前	介入後	介入前	介入後
0点	0人	0人	2人	1人	
1点	29人	6人	31人	13人	
2点	32人	33人	32人	30人	
3点	36人	58人	32人	53人	

出典：令和5年度Sport in Life推進プロジェクト「コンディショニングに関する研究(運動器機能低下に対する地域における効果的な運動療法のあり方に関する研究)」成果報告書

「セルフチェック」「改善エクササイズ」 (3)セルフチェック実施事例

事例③

企業におけるモーターコントロールエクササイズ介入が スポーツ実施率および労働生産性に与える影響

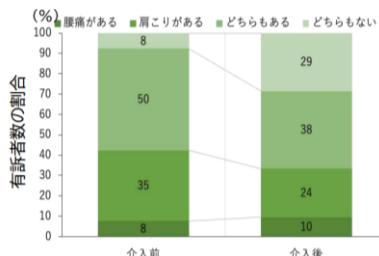
～スポーツ庁:令和6年度 Sport in Life推進プロジェクト
スポーツ人口拡大に向けた取組モデル創出事業～

参加者 労働時間と通勤時間が比較的長く、平日に運動を実施することが困難である20~50歳代の企業勤務者
計25名(男性10名、女性15名、平均年齢48歳) ※当時



概要 青壮年期の企業勤務労働者を対象に、身体の使い方を改善しライフパフォーマンスを向上させる効果を有するモーターコントロールエクササイズ(MCEx)を勤務時間後にオンラインで自宅で実施した。

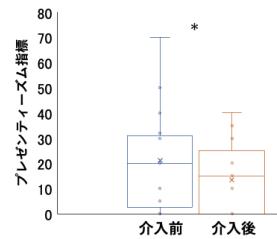
結果 介入の前後で比較すると「腰痛・肩こりを認める人の割合」が減少し、「プレゼンティーアイズム」が改善した。その他、各関節の疼痛の有訴者数、疼痛の程度の減少が3ヶ月のMCEx介入によってみられた。セルフチェックを用いることで身体的な変化を客観的かつ主観的に感じることができ、従業員の「仕事のパフォーマンス」向上に繋がった。また、MCEx介入による運動・スポーツ実施は生活の質へ良い効果をもたらすと考えられる。特に在宅での勤務の場合、心身ともにリフレッシュするきっかけにもなり得る。



<腰痛・肩こりを認める人の割合>

介入前 90%以上

介入後
「肩こりがある」 19%減少
「腰痛・肩こりがある」 12%減少



出典:https://sportinlife.go.jp/doc/offer01/2023/04_wc1.pdf

※病気やけががないときに発揮できる仕事の出来を100%として過去4週間の自身の仕事を評価。
【算出方法】プレゼンティーアイズム=100%-回答値

事例④

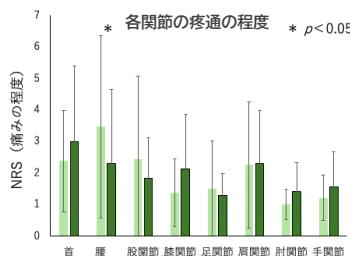
社会福祉法人「こうほうえん」での取組

参加者 法人内のアンケートで腰痛ありと回答した方のうち、本事業に参加を希望した27名 ※そのうち12週間の介入を18名が継続

概要 腰痛等を有する医師や看護師、介護士、保育士等の職員に対してオンラインで腰痛軽減を目的としたモーターコントロールエクササイズ(MCEx)を指導した(右図)。業務内の昼休みの時間に開催し、1回のセッションは約30分間とし、週に1回の頻度で12週間継続した。介入前後でセルフチェックを実施し、自身の運動器機能をチェックした。



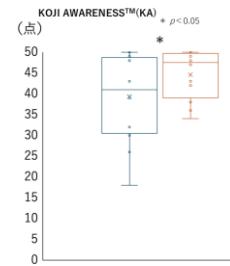
結果 腰痛(0~10:10は考えられる最大の痛み)は介入前が 4.2 ± 2.7 であったが12週間の介入後に 2.8 ± 2.4 に改善し、セルフチェックは介入前が 39.3 ± 10.2 点、介入後は 44.6 ± 5.6 点で、それぞれ介入後で有意に改善を示した。目的を持った運動・スポーツの実施によって身体機能改善のみならず従業員の腰痛の改善に繋がったと考えられる。腰痛の頻度の多い職種に対するMCExの指導は腰痛の予防・再発予防にも効果がある可能性があると考える。



<各関節の疼痛の程度>

介入前 平均 4.2 ± 2.7

介入後 平均 2.8 ± 2.4



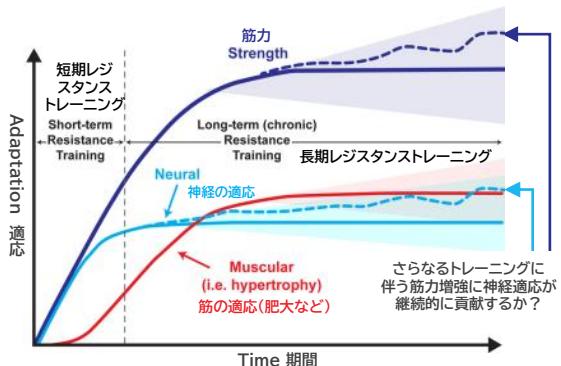
出典:早稲田大学スポーツ科学学術院 金岡研究室

「セルフチェック」「改善工クササイズ」 (4)運動器の機能に加えて神経系の機能を高めるべき理由

トレーニングによる身体の適応の原理

- ▶ トレーニング開始初期に得られる効果は、神経系の改善に伴う部分が大きい(脳から伝わる、筋肉への動きの指令がうまくいき、筋力が向上)。
- ▶ トレーニングを続けていくと、筋肉が肥大し、筋力がさらに向上する。

出典:Pearcey GEP, et al. Eur J Appl Physiol. 2021.



運動・スポーツを通じた心身の健康増進のプロセス(例)

- ▶ 身体作りには時間がかかるが、身体の使い方を身に付ける(神経系の機能が高まる)のは、運動・スポーツを開始した初期から出現。
- ▶ 神経系の機能が高まることで、動きやすさの向上や症状の軽減につながる。
- ▶ このポイントは運動・スポーツの効果を実感する最初のポイントであり、運動・スポーツを継続するためのツイクになる。
- ▶ なお、正しい身体の使い方を身につけないと、筋肉の使い方がうまくできておらず、その結果、関節などに負担がかかり、腰痛や肩痛といった怪我の発生にもつながる。



<体重減少を目的としたウォーキング開始から生じる身体の変化のプロセス(例)>



- トレーニングの効果として、開始直後から生じる神経系の機能の向上が、機能や能力の改善と効果の実感に寄与し、運動へのモチベーションを高め、さらにはその後の継続に繋がる。
- さらには、正しい身体の使い方を習得すること(神経系の機能の向上)は、その後の怪我の予防にも寄与する。

①首の可動性 Neck Mobility(flexion, extension, lateral flexion, rotation)

対象部位の機能が
低下していると
起こりうる問題



長時間のデスクワークやスマートフォンの操作で悪い姿勢(ストレートネックなど)になってしまい、首回りの筋肉が硬くなっている方も多くいます。首回りの筋肉の硬さが習慣的になると頭痛や頸部痛の原因となります。

スコア
6

点満点 (出来る:1点／出来ない:0点)

↓動画を手本に、チェックポイントを確認
【首の可動性】Neck Mobility



1.屈曲



背筋を伸ばし、手を両腰に
当てまっすぐ立つ。



口は閉じたままゆっくりと屈曲させる。
頸が首の根本、鎖骨の間につくかどうか
確認する。この状態で3秒キープできたら加点。



口は開けない

- POINT**
- ▶ 口は必ず閉じる
 - ▶ 胸腰椎の動きがないように注意
 - ▶ 腰が丸まらないように注意

2.側屈(左) 3.側屈(右)



背筋を伸ばし、手を両腰に
当てまっすぐ立つ。



腰に当てた手は体に水平になるようにし、口は閉じたまま
ゆっくりと横に倒していく。頭と腕のラインが一直線になる
まで傾けられたら加点。この動きを左右で行う。



肘は後ろに下げない



肘は後ろに下げない



- ▶ 片方の肩が下がったり、首が横ではなく斜めに下がらないようにする
- ▶ 肩が落ちないようにする
- ▶ 腰に当てた肘が後ろに下がらないように意識する
- ▶ 首が回旋しないように注意する



肩が下がる

①首の可動性 Neck Mobility(flexion, extension, lateral flexion, rotation)

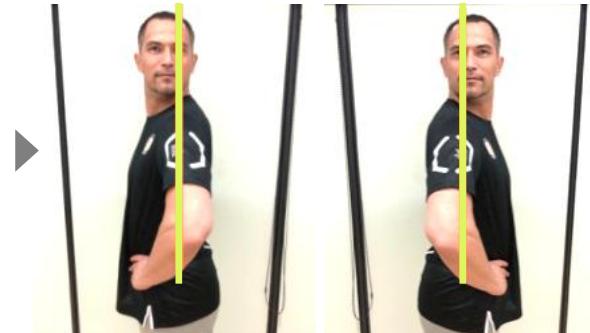
【セルフチェックとスコアリング方法】

鏡やスマートフォン等で姿勢を確かめましょう

4.回旋(左) 5.回旋(右)



背筋を伸ばし、手を両腰に当てまっすぐ立つ。



首を横に向ける時に肩は一緒に開かない

腰に当てた手が体に水平になるように意識し、口は閉じたままゆっくりと頭を横に回旋する。顔の中心が肩のラインまで向いているかどうか確認する。肩と水平になるまで向けたら加点。※左右差も確認。



POINT

- ▶回旋の際は正面を向くことを意識する
- ▶頸椎の屈曲、伸展、側屈に注意し、真っ直ぐ回旋させることを意識する

- ▶片方の肩が下がったり、首が横ではなく斜めに下がらないようにする
- ▶腰に当てた肘が後ろに下がらないように意識

6.伸展



壁に向かって、肘から指先までの長さふたつのところに目印をつける。



足4足分離れたところでスフィンクスのポーズ。



地面につけた肘とひざは90度、背中は水平を意識する目印がはっきり見えるかどうか、首を後ろにまげて確認する。確認出来たら加点。



歩測は正しく



手を握らない



90度を意識する



POINT

- ▶肘と膝の角度は90度を意識する
- ▶手のひらは床向きにつく
- ▶背中が丸まらないように注意
- ▶歩測で距離を測るときは正しく行う

①首の可動性 Neck Mobility(flexion, extension, lateral flexion, rotation)

改善エクササイズ動画は、下記URLもしくはQRコードからご覧いただけます。
動画を手本に、自身の体に合わせて無理せずに行いましょう。

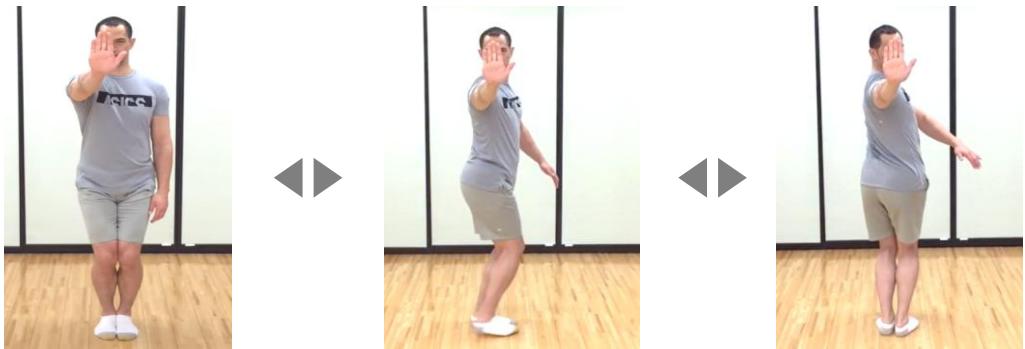


動画はこちらから ▶ 改善エクササイズ【首の可動性】へのアプローチ

【改善エクササイズ】

a.弓引きの動き

手と顔の位置を固定したまま身体を回転させることで、首の可動域を広げる。



腰を落とした状態で立ち、膝を閉じる。一方の手を軽く顔の前に出し、手の甲を見る。

出している方の手と反対側に出来るだけ身体を回転させる。
(無理のない範囲で)

手の甲の位置を固定したままゆっくりと元の位置までもどる。



- ▶前に出した手を変えて、それぞれ3~5回、2・3セットを目安に行う
- ▶無理しない程度に回旋する
- ▶肩甲骨を下制させて行うことの意識
- ▶肩が内旋しないように意識
- ▶正面に視線を向け、腰が反らないように注意

b.パイソン・スクイーズ

自らの腕を首周りに絡めてゆき、ゆっくりとストレッチ。



リラックスした状態で立ち、片方の腕を伸ばしたまま、自分の前に抱え込む。

伸ばした方の腕(付け根)の方向を向くように首をできるだけ回旋。

抱えている側の手で耳を摘まみ、首を固定。伸ばした腕を曲げて手の甲を頭の後ろにつける。

摘まんでいる耳の方に身体を回旋した状態をキープしてストレッチ。体の捻り→腕→首の順で捻りをほどく。



- ▶左右を3~5回、2・3セットを目安に行う
- ▶無理しない程度に回旋する

- ▶肘の固定が離れないように注意
- ▶耳をつまめない人は、近づける



①エクササイズ中に呼吸は止めない

②痛みが出ない範囲でゆっくり行う

③エクササイズの頻度は2日に1回ほどのペースで

②肩の可動性 Shoulder mobility(internal rotation)

対象部位の可動性
が低下していると
起こりうる問題



肩の可動性(肩内旋)が低下していると、日常生活の中でズボン上げなどの動作が難しくなります。この可動性低下は、野球の投球やバレーボールのスパイク時の肩痛発生の原因にもなります。

スコア
2

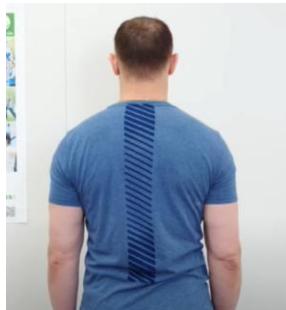
点満点（出来る：1点／出来ない：0点）

↓動画を手本に、チェックポイントを確認

[【肩の可動性】Shoulder mobility](#)



肩(左)・(右)



背筋を伸ばして垂直に立つ。



肩甲骨に触れられない

NG



POINT

- ▶胸腰椎の動きがないように注意
- ▶腰が丸まらないように注意

②肩の可動性 Shoulder mobility(internal rotation)

改善エクササイズ動画は、下記URLもしくはQRコードからご覧いただけます。
動画を手本に、自身の体に合わせて無理せずに行いましょう。

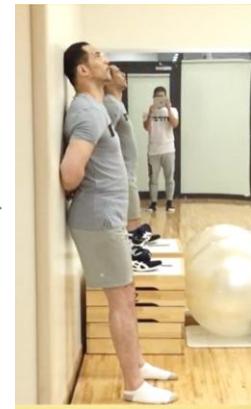
動画はこちらから ► [改善エクササイズ【肩の可動性】へのアプローチ](#)



【改善エクササイズ】

c.ウォールリバースプッシュ

背中を壁に向けて、腕で身体を押し返すことで肩関節の可動域を改善。



壁から一足分離れて立つ。アプローチする側が壁側になるように手を重ねて腰においた状態で立つ。

その状態で、壁に寄りかかる。

手のひらで壁を押しながら、
体をできるだけ遠くまで離し、
ゆっくり元の位置まで戻る。



■手の組み方
アプローチする側が壁側になるように手を重ねる
(壁に接する手と同側の肩にアプローチする)



- ▶重ねる手を入れ替えて、3~5回、2・3セットを目安に行う
- ▶肩前の痛みに気をつける
- ▶手が壁から離れないように気をつける
- ▶セルフチェックでスコアが低かった方の手を壁につけると改善効果がより高くなる



POINT

①エクササイズ中に
呼吸は止めない

②痛みが出ない範囲で
ゆっくり行う

③エクササイズの頻度は
2日に1回ほどのペースで

③肩甲骨の可動性 Scapular mobility(elevation)

対象部位の可動性
が低下していると
起こりうる問題



肩甲骨の可動性(上肢挙上)が低下していると、テニスやバレー、ボーリング、水泳など特に腕を挙上するようなスポーツで肩に問題が発生するだけでなく、腰や足への負担が増える可能性があります。

スコア
2

点満点 (出来る:1点／出来ない:0点)

↓動画を手本に、チェックポイントを確認

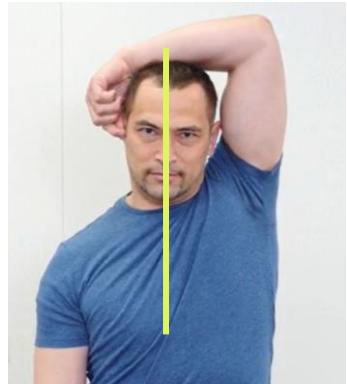
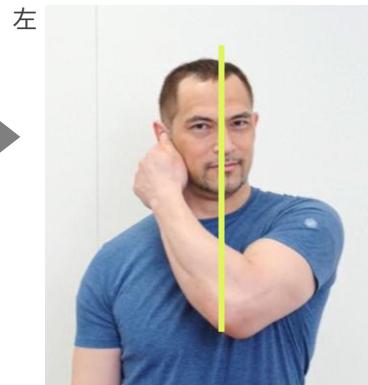
[【肩甲骨の可動性】Scapular mobility](#)



肩甲骨(左)・(右)



親指が前に来るよう親指と人差し指で
反対側の耳たぶを摘まむ。

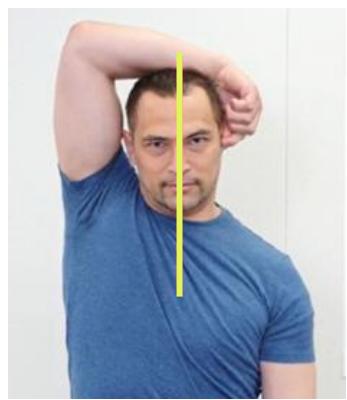
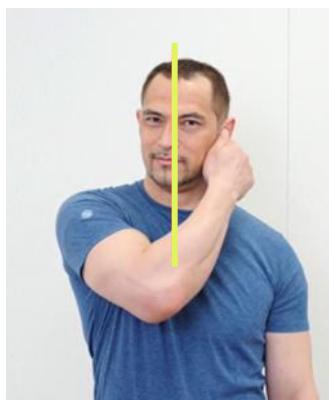


耳を傷める可能性があるため、
手の向きに注意



肘が回らなかつたり、頭が
動いてしまう場合は、加点なし

右



耳たぶを摘まんだまま、肘を顔の前から頭の後ろに回し、顔の前まで戻す。
肘が回らない、頭が動く場合は、可動性が十分ではない可能性がある。



- ▶耳たぶを摘まむ手の向きに注意する
- ▶頭は動かさないようにする
- ▶顔が倒れないように注意する

③肩甲骨の可動性 Scapular mobility(elevation)

改善エクササイズ動画は、下記URLもしくはQRコードからご覧いただけます。
動画を手本に、自身の体に合わせて無理せずに行いましょう。



動画はこちらから ► [改善エクササイズ【肩甲骨の可動性】へのアプローチ](#)

【改善エクササイズ】

d.ウォールエンジェルスライダー

腕を壁につけたまま身体を上げ下げする事で肩甲骨と肩回りの動きを引き出す。



壁から拳一つ分離れて立つ。



手、肘の位置は
変えない



肘、手、背中が壁から離れない
範囲で最大限腰を下ろす。



手の位置を変えずに、
ゆっくりと元の位置まで戻る。

壁に背中全体をつけ、両肘は
肩の高さで90度ほど曲げて、
肘と手首が壁に着くようにする。



- ▶無理のない範囲で3~5回、
2・3セットを目安に行う
- ▶肩と肘が壁から離れないように注意する

- ▶手の甲の位置が動かないように注意する
- ▶腹圧を抜かずに腰をそらさず行う



注意事項

①エクササイズ中に
呼吸は止めない

②痛みが出ない範囲で
ゆっくり行う

③エクササイズの頻度は
2日に1回ほどのペースで

④胸椎の可動性 Thoracic spine mobility(rotation)

対象部位の可動性が
低下していると
起こりうる問題



胸椎の可動性低下は、肩痛や腰痛が発生する原因の1つ。
野球の投球やバレーのスパイクなどさまざまな全身運動において、
胸椎の可動性はとても重要となります。

スコア

6

点満点(出来る:1点／出来ない:0点)

↓動画を手本に、チェックポイントを確認

[【胸椎の可動性】Thoracic spine mobility](#)

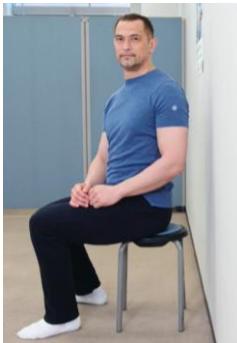
【セルフチェックとスコアリング方法】

鏡やスマートフォン等で姿勢を確かめましょう

1・2 回旋 Level-1(左・右)／3・4 回旋 Level-2(左・右)／5・6 回旋 Level-3(左・右)



■実践前に正しい姿勢をセット



背もたれがない椅子にまっすぐ座る。

壁の前で両手で拳を作り、壁と背中の間に
拳2個分のスペースを空ける。

まっすぐ座り両膝をつける。



肘が回らなかったり、頭が
動いてしまう場合は、加点なし

拳の向きに注意

膝を開かない

POINT
▶腰を反ってしまわない
ように意識

▶拳の向きに注意する

▶膝を閉じて行うように意識
(両膝は開かない)

【セルフチェックとスコアリング方法】

Level-1

Level-2

Level-3

回旋 左



回旋 右



両肘を横に広げ両手を肩に当て、肘が肩の高さで平行にし、水平を保ちながら胸椎を回旋し、壁に肘が当たるか、左右それぞれ確認する。

指先は真っ直ぐのばし、肩の高さで胸椎を回旋させ、指先で反対側の壁をタッチする。左右それぞれ確認する。

クロスしながら鎖骨の上に両手を置き、水平を保ちながら回旋して二の腕が壁につくかどうか、左右それぞれ確認する。



肘だけで壁にあてない



肩のラインよりも上をタッチしない



壁に身体を近づけない



POINT

- ▶膝は閉じて行うように意識する
- ▶足の裏を地面からは離さない
- ▶腰を反つてしまわないように意識する

- ▶Lv1:体を回旋せず、肘だけで壁に当たらない
- ▶Lv2:指先は真っ直ぐのばし、肩の高さで行う
- ▶Lv3:肘は水平を保ち、壁に身体ごと近づけないようにする

④胸椎の可動性 Thoracic spine mobility(rotation)

改善エクササイズ動画は、下記URLもしくはQRコードからご覧いただけます。
動画を手本に、自身の体に合わせて無理せずに行いましょう。



動画はこちらから ▶ [改善エクササイズ【胸椎の可動性】へのアプローチ](#)

【改善エクササイズ】

e. フラメンコ胸郭回旋

両腕で胸の前に地面と水平の円を作り、
その形をキープしたまま身体を回転させることで胸まわりの可動域を改善。
左右で実施。



両腕で胸の前に円を作り、軽く腰を落とした状態で立ち、手はもう一方の手に重ねる。



円を崩さないまま、元の位置に戻る。
反対も同様に行う。

顔と手の甲は正面に向けたまま、
円の形を崩さないように、身体だけ
を一方にできるだけ回転させる。



▶3~5回、2・3セット
を目安に行なう

▶ゆっくりと出来る
範囲で行なう

▶円はできるだけ
崩さないように行う



①エクササイズ中に
呼吸は止めない

②痛みが出ない範囲で
ゆっくり行う

③エクササイズの頻度は
2日に1回ほどのペースで

「セルフチェック」「改善エクササイズ」 (5)実践方法

⑤上体の筋力 Upper trunk extremity stability & strength

対象部位の可動性が低下していると起きたりうる問題



上体の筋力が衰えることでバランスを保つ力が弱くなり、日常生活における転倒のリスクが高まります。また、重い荷物の運搬が難しくなり、日常動作が制限される可能性があります。

スコア

4

点満点 (出来る:1点／出来ない:0点)

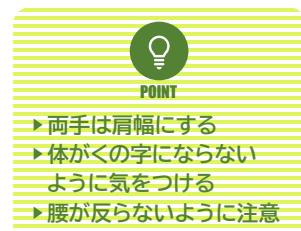
↓動画を手本に、チェックポイントを確認

【上体の筋力】Upper trunk extremity stability & strength

1. Level-1



壁から四足分離れたところに立つ。



写真のように壁に手を付き、目線を下に向けて10秒間保てるか確認する。

2. Level-2



膝をついた状態で腕立ての姿勢を取る。



背中を丸めない



足は地面につかないようにし、両手は肩幅に、肘を伸ばしたまま首、背中、膝まで真っ直ぐになるようにし、10秒間姿勢を保てるか確認する。



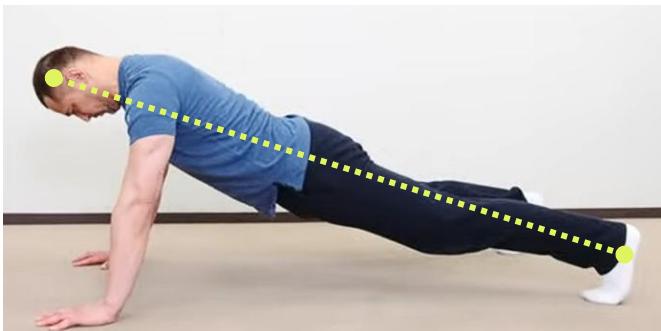
▶背中が丸まらないように気をつける

⑤上体の筋力 Upper trunk extremity stability & strength

【セルフチェックとスコアリング方法】

鏡やスマートフォン等で姿勢を確かめましょう

3. Level-3



両手を肩幅に開き、腕をまっすぐ伸ばして腕立ての姿勢をとる。足も肩幅に開き、つま先でしっかりと地面を抑え、首、背中、足までまっすぐになるようにして、10秒間保てるか確認する。



お尻が上がり、くの字にならない。
背中が反らない。



▶頭を上げずに頭から足まで一直線になるように意識
▶前腕が入らないように注意する

4. Level-4



▶左右に回旋する際、足首を倒しても問題ない

腕立ての状態で5秒間静止する。



そのまま片手で体を回旋し、開いた方の手が反対側の手と一直線になるようにし、そのまま3秒間保てるか確認する。



そのまま続けて手を入れ替え、3秒間保てるか確認する。

⑤上体の筋力 Upper trunk extremity stability & strength

改善エクササイズ動画は、下記URLもしくはQRコードからご覧いただけます。
動画を手本に、自身の体に合わせて無理せずに行いましょう。



動画はこちらから ▶ [改善エクササイズ【上体の筋力】へのアプローチ](#)

【改善エクササイズ】

f. ウエイトシフト・ウォールプッシュ

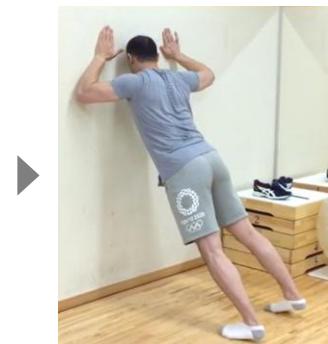
壁についた手の側方に体重を寄せた状態で
腕立て伏せをすることで、肩甲骨周囲筋の筋力向上が期待できる。



壁から3足離れたところに立つ。



両手を肩幅ほどに開き、胸の高さで壁につける。体重は、手の側方に寄せ、手の片側が浮くようにして、頭から踵までまっすぐな状態を保ちながら腕をゆっくり曲げて近づき、ゆっくり元の位置に戻る。



左側に体重をかけている場合



中指を中心として手のひらを半分に分けて、
左手の小指側、右手の親指側に体重がかかる
ように重心を移動する

右側に体重をかけている場合



中指を中心として手のひらを半分に分けて、
左手の親指側、右手の小指側に体重がかかる
ように重心を移動する



▶ 重心を左右移動させて3~5回、2・3セットを目安に行う

- ▶ 女性などは肘の過伸展に注意
- ▶ 手首がかたい場合は、壁から2足離れたところに立って行う



注意事項

①エクササイズ中に
呼吸は止めない

②痛みが出ない範囲で
ゆっくり行う

③エクササイズの頻度は
2日に1回ほどのペースで

⑥股関節の可動性 Hip mobility

対象部位の可動性が
低下していると
起こりうる問題



お尻の筋肉(梨状筋等)が硬くなると股関節が曲げにくくなります。
股関節が曲げにくい人は、座っているときに猫背になりやすく、
ランニングやジャンプで膝に負担が加わりやすくなります。

スコア

8

点満点 (出来る:1点/出来ない:0点)

↓動画を手本に、チェックポイントを確認

【股関節の可動性】Hip mobility



【セルフチェックとスコアリング方法】

鏡やスマートフォン等で姿勢を確かめましょう

1・2 屈曲内旋・外旋(右足)／3・4 屈曲内旋・外旋(左足)



壁から一足と拳一つ分のところに立つ。



片方の脚を、太ももが地面と平行になるまで上げて、膝を壁につける。
肩の高さは水平に保ちながら、肩や体を傾けない。



拳は横向きにしない

右内旋　右外旋



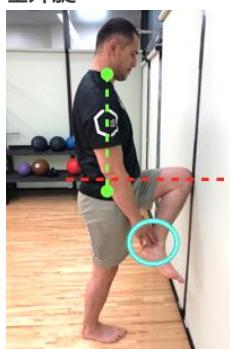
肩の高さは水平に保ちながら、肩や体を傾けずに、膝を支点に、外回転、内回転させて、手でくるぶしに触れるか確認する。



POINT

- 可能であれば靴を脱いで実施することが望ましい
- 立ってる方の膝が真っ直ぐのびていることを意識する
- 背中をそらさずくくるぶしを触ること

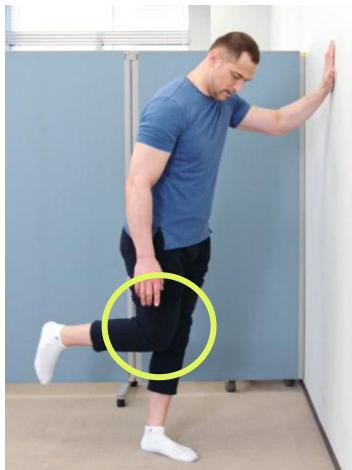
左外旋　左内旋



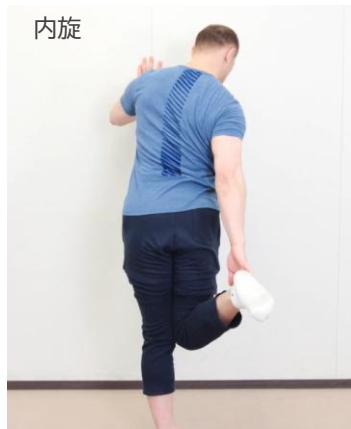
体を傾けずにくるぶしに触れられない場合、股関節の可動性に問題がある場合がある

【セルフチェックとスコアリング方法】

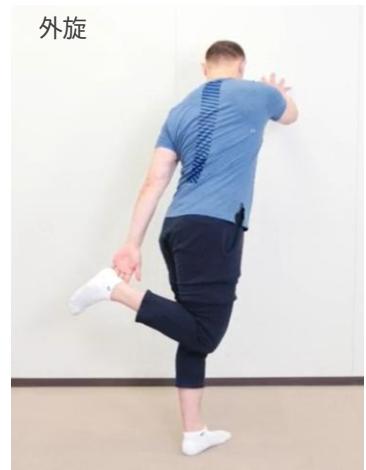
5・6 伸展内旋・外旋(右足)／7・8 伸展内旋・外旋(左足)



手を壁に置き、体を支えながら片方の脚を曲げてもう一方の膝につける。



内旋



外旋

後ろに曲げた方の足首を左右に振り、外くるぶしは同側の手、内くるぶしは反対の手で姿勢が変わらずにタッチできるか確認する。



右内旋



右外旋



左内旋



左外旋

手を曲げてしまったり、くるぶしに触れられない場合は、股関節の可動性に問題がある可能性がある。※左右差も確認。



- ▶ 地面についてる方の膝はまっすぐ伸ばす
- ▶ 曲げた膝を軸脚につけたまま行う事を意識する
- ▶ 体を捻らないように行うことを意識する
- ▶ 肩が傾かないように注意する

後ろに挙げた足の膝が前にでたり、支えている足が曲がらないように注意

⑥股関節の可動性 Hip mobility

改善エクササイズ動画は、下記URLもしくはQRコードからご覧いただけます。
動画を手本に、自身の体に合わせて無理せずに行いましょう。

動画はこちらから ▶ 改善エクササイズ【股関節の可動性】へのアプローチ



【改善エクササイズ】

g.ウエイト・シフト・スクワット

体重を側方に寄せた状態でのスクワット運動で股関節の動きを引き出す。

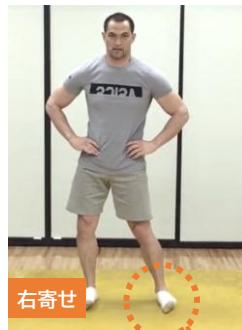
足の裏を縦半分に分けて、足の半分に体重がかかるように重心を移動し、その位置を保ったままスクワットする。



左寄せ



足裏側面は軽く浮かせたまま、ゆっくりと出来る範囲で腰を落とす。



右寄せ
左右を変えて行う。



足裏側面は軽く浮かせたまま、ゆっくりと出来る範囲で腰を落とす。



POINT

- ▶ つま先がまっすぐ前を向くように注意する
- ▶ 左右側方の大腿部を意識する
- ▶ 3~5回、2・3セットを目安に行う

h.横坐りからの立ち上がり

横坐りの上下運動で股関節の動きを引き出す。



あぐらの姿勢から片方の脚を外側に置き、足先を外側に向ける。

- ▶ 足が後ろ側にある方の腰を出来るだけ落とすように意識する
- ▶ 3~5回、2・3セットを目安に行う



両膝立ちになり、一方の足裏が反対の足の膝内側の近くに来るようになる。
(足幅はそれに応じて調節)



ゆっくりと床ぎりぎの位置まで腰を下ろす。その後、ゆっくり元の位置に戻す。
左右の足を変えて行う。



POINT

- ▶ 足が後ろ側にある方の腰を出来るだけ落とすように意識する
- ▶ 3~5回、2・3セットを目安に行う



注意事項

①エクササイズ中に呼吸は止めない

②痛みが出ない範囲でゆっくり行う

③エクササイズの頻度は2日に1回ほどのペースで

「セルフチェック」「改善エクササイズ」 (5)実践方法

⑦股関節と背骨の可動性 Hip and spine mobility

対象部位の可動性が低下していると
起こりうる問題



ハムストリングという太ももの裏の筋肉が硬いと前屈運動がしにくくなります。ハムストリングの硬さは、腰痛の発生や運動パフォーマンスの低下と関連します。身体を後屈するときには、股関節前面や腹部の筋肉の柔軟性に加え、胸椎や肩関節の可動性が関与します。この動きが硬い場合、水泳やバレエダンスなど大きな可動性を要する競技では腰などに、負担が集中する場合があります。

スコア

6

点満点（出来る：1点／出来ない：0点）

↓動画を手本に、チェックポイントを確認

【股関節と背骨の可動性】
Hip and spine mobility



【セルフチェックとスコアリング方法】

鏡やスマートフォン等で姿勢を確かめましょう

1・2・3 前屈 Level 1・2・3



足首の付け根から握り拳ひとつ分の高さを目印にする。



- ▶膝は曲げないように注意する
- ▶靴を脱いで実施することを推奨

Level-1



膝を曲げないようにゆっくり両手を身体に沿って下げる、目印を付けた部分に指が触れられるか確認する。

Level-2



同様に、足首の付け根に触れられるか確認する。

Level-3



同様に、足のつま先に触れられるか確認する。

⑦股関節と背骨の可動性 Hip and spine mobility

【セルフチェックとスコアリング方法】

4・5・6 後屈 Level 1・2・3

Level-1



壁から足、一足分のところに立つ。

Level-2

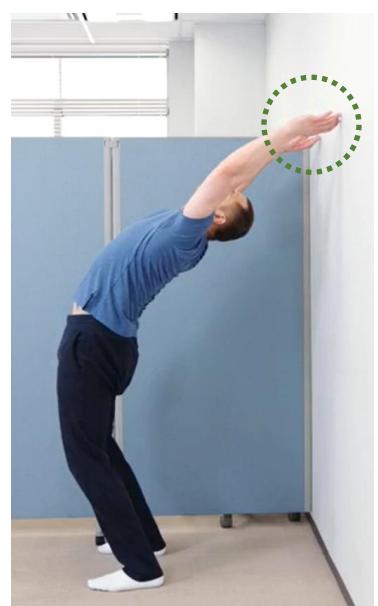
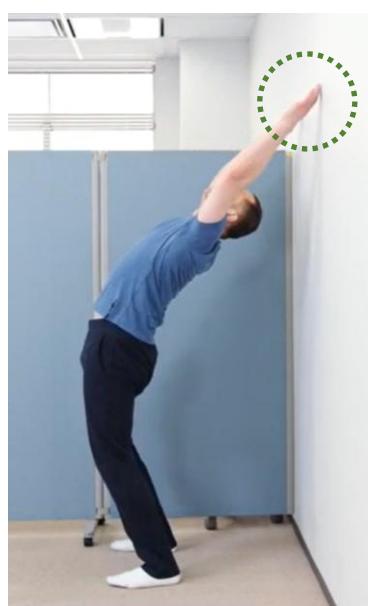
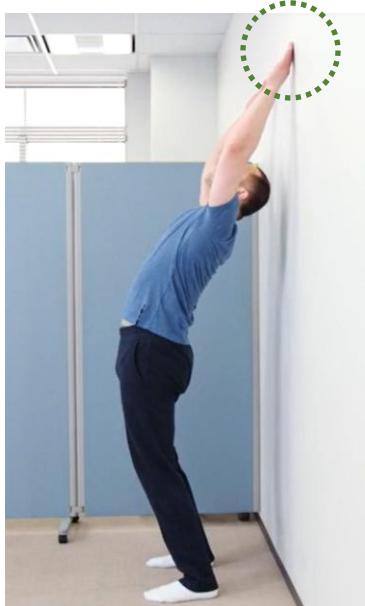


壁から足、二足分のところに立つ。

Level-3



壁から足、二足と拳一つ分のところに立つ。拳の向きに注意する。



立ち位置から両手を真っ直ぐ上に伸ばして後ろに寄りかかるように壁に指先を触れて元の位置まで戻れるか確認する。



- ▶両手をまっすぐ上に伸ばして、後ろに寄りかかるように壁に触れる
- ▶靴を脱いで実施することを推奨

⑦股関節と背骨の可動性 Hip and spine mobility

改善エクササイズ動画は、下記URLもしくはQRコードからご覧いただけます。
動画を手本に、自身の体に合わせて無理せずに行いましょう。



動画はこちらから ▶ [改善エクササイズ【股関節と背骨の可動性】へのアプローチ](#)

【改善エクササイズ】

i.ストレイトレッグ・ローワリング(前屈改善)

股関節と腿裏(ハムストリング)の柔軟性を向上させる運動。



仰向けに寝た状態で、壁の角などを使い片方の脚を出来るだけ高い位置で固定する。



反対の足を90度ほどの位置まで上げ、ゆっくりとできる範囲で床に近づける。



- ▶ 左右で3~5回、2・3セットを目安に行う
- ▶ 腰が反らないように注意する
- ▶ 壁に置いた足が動かないように注意する→タオルやロープを使用して行っても良い

j.片脚スクワットからの太腿のストレッチ(後屈改善)

立位で全身の運動を感じながら股関節全面の筋群や脊柱の柔軟性の向上を目指す。



一方の手で同側の足首をもち、出来るだけ低いところまで腰を落とす。



(左側へのアプローチ)左手で持っている足の踵を臀部のできるだけ近くに引き寄せたまま立ち上がる。



左右で3~5回、2・3セットを目安に行う。



- ▶ バランスを取るのが困難な場合は、壁や手すりにつかまる
- ▶ 足首を持っている方の膝は反対の膝と隣り合わせの位置を保ち、上体の延長線上にあるようにする
- ▶ お尻を引き締めるように、臀部に力を入れたまま行う
- ▶ 腰が反らないように注意する



①エクササイズ中に呼吸は止めない

②痛みが出ない範囲でゆっくり行う

③エクササイズの頻度は2日に1回ほどのペースで

⑧上半身と下半身の可動性と、身体の安定性 Upper and lower extremity, mobility & stability

対象部位の可動性が
低下していると
起りうる問題



片脚立位姿勢が上手く取れないと、バランス能力が低下していると言えます。足関節捻挫後の人々はバランスが低下しやすく、この後遺症が残っていると足関節捻挫の発生リスクを高めます。片脚立位姿勢がキレイに取れるとはピッチングなどのスポーツ動作においても重要なポイントになります。

スコア

2

点満点

(出来る:1点／出来ない:0点)

↓動画を手本に、チェックポイントを確認

【上半身と下半身の可動性と、身体の安定性】
Upper and lower extremity, mobility & stability



【セルフチェックとスコアリング方法】

1・2. 上半身と下半身の可動性と、身体の安定性(左・右)

鏡やスマートフォン等で姿勢を確かめましょう



背中が伸びた状態で、腕を90度に曲げ、頭上に持ってきてセット。



肘を下ろすと同時に同側の膝を上げて5秒間保てるか確認する。
膝がしっかりと膝頭につくかどうか確認する。



膝につかない



背中を丸めない

<壁を使い検証>

正確にできているか壁を使って検証。



壁から拳一つ分のところに踵を置き、
壁から出来るだけ離れないように、背中を壁につける。



NG



背中を丸めない

背中が壁から極力離れないようにし、
肘を膝頭をつけ5秒間保てるか、左右で確認する。



POINT

- ▶肘が腿につかないように気をつける
- ▶背中が丸まらないように注意する
(壁有りも同じ)

- ▶膝の向きをまっすぐ出すように意識する
- ▶支持脚側の膝を屈曲させないように注意

⑧上半身と下半身の可動性と、身体の安定性 Upper and lower extremity, mobility & stability

改善エクササイズ動画は、下記URLもしくはQRコードからご覧いただけます。
動画を手本に、自身の体に合わせて無理せずに行いましょう。

動画はこちらから ▼

[改善エクササイズ【上半身と下半身の可動性、身体の安定性】へのアプローチ](#)



【改善エクササイズ】

k.大腿のストレッチ

立位で足腰の安定性と筋力の向上を図る。



(左側へのアプローチ) 左手で同側の足首を持ち、出来るだけ低いところまで腰を落とす。



左手で持っている左足の踵を臀部のできるだけ近くに引き寄せ、右足裏全体で地面を踏み込んで立ち上がる。頭から踵までが一直線上になる姿勢を意識する。
左右で3~5回、2・3セットを目安に行う。



- ▶ バランスを取るのが困難な場合は、壁や手すりにつかまる
- ▶ 身体を支えている側の足裏全体がしっかりと接地していることを確認する
- ▶ お尻を引き締めるように、臀部に力を入れたまま行う
- ▶ 足首を持っている方の膝は反対の膝と隣り合わせの位置を保ち、上体の延長線上にあるようにする
- ▶ 伸ばしている側の膝が前に出ないように注意する（股関節屈曲位にならないように）
- ▶ 腰が反らないように注意する



注意事項

①エクササイズ中に
呼吸は止めない

②痛みが出ない範囲で
ゆっくり行う

③エクササイズの頻度は
2日に1回ほどのペースで

⑨体幹部の筋力 Abdominal muscles strength

対象部位の可動性
が低下していると
起こりうる問題



腹筋が弱い人の場合、首の前面ばかり疲労することがあります。

スコア

4

点満点（出来る：1点／出来ない：0点）

↓動画を手本に、チェックポイントを確認

【体幹部の筋力】
Abdominal muscles strength



Level-1



仰向けになり、足の裏を地面につけ、
膝を90度に曲げ、手を前に伸ばす。



手をピンと伸ばしながら肩甲骨が浮く高さまで
上体を起こし、5秒間静止できるか確認する。

Level-2



仰向けになり、膝をまっすぐ伸ばし、
手を前方に伸ばす。



手をピンと伸ばしながら肩甲骨が浮く高さまで
上体を起こし、5秒間静止できるか確認する。

Level-3



仰向けになり、膝をまっすぐ伸ばし、
腕を胸の前で組む。



腕を組んだ状態で、肩甲骨が浮く高さまで上体
を起こし、5秒間静止できるか確認する。

Level-4



仰向けになり、膝をまっすぐ伸ばし、
腕を頭の後ろで組む。



腕を組んだ状態で、肩甲骨が浮く高さまで上体
を起こし、5秒間静止できるか確認する。



▶足を浮かさないように注意する

▶Level2～4では、下肢を屈曲させないように注意する

⑨体幹部の筋力 Abdominal muscles strength

改善エクササイズ動画は、下記URLもしくはQRコードからご覧いただけます。
動画を手本に、自身の体に合わせて無理せずに行いましょう。



動画はこちらから ▶ [改善エクササイズ【体幹部の筋力】へのアプローチ](#)

【改善エクササイズ】

I.ストレイトレッグ・ローワリング45

脚を低い位置に保ちながら行う事で体幹部の筋力向上を図る。



仰向けで足を真っすぐのばす。



つま先を頭の方に向けた状態で片足を地面から45度ほど的位置に保つ。



反対の足を45度ほどの位置まで上げた後、同側の足を床に向かって下げる。



床に接地する直前で止めるように下げる
左右で3~5回、2・3セットが目安で行う。



▶腰が反らないように注意する



注意事項

①エクササイズ中に
呼吸は止めない

②痛みが出ない範囲で
ゆっくり行う

③エクササイズの頻度は
2日に1回ほどのペースで

「セルフチェック」「改善エクササイズ」 (5)実践方法

⑩下半身の筋力 Lower extremity strength

対象部位の可動性
が低下していると
起こりうる問題



立ち上がる能力は下肢全体の筋力を反映します。立ち上がるのが苦手で、バランスが悪い人は転ぶ可能性が高くなります。片脚起立能力はしばしば下肢の怪我後の筋力チェックに用いられることもあります。

スコア

8

点満点（出来る：1点／出来ない：0点）

↓動画を手本に、チェックポイントを確認

【下半身の筋力】
Lower extremity strength



【セルフチェックとスコアリング方法】

鏡やスマートフォン等で姿勢を確かめましょう

Level-1(左・右)



片膝をついた状態で両手を
膝の上に置き、背筋を伸ばす。



そのまま手の力も使って立ち上がり、その後、
元の体制に戻る。左右の足を入替て行う。



足の位置がずれる

Level-2(左・右)



片膝をついた状態で
腰に手を添えて背筋を伸ばす。



そのまま立ち上がり、その後、元の
体制に戻る。左右の足を入替て行う。



足の位置がずれる



POINT

- ▶足の位置がずれることなく出来るか確認する
(足の位置が変わらないようにする)
- ▶座る際にはゆっくりと音を立てない
- ▶靴を脱いで実施することを推奨

- ▶バランスを崩さないように行う
- ▶膝とつま先を同じ方向にするように意識
- ▶対象者の転倒に注意する
- ▶上半身の反動を使わないように注意する

【セルフチェックとスコアリング方法】

Level-3 (左・右)



膝の角度90度を目安として椅子に座る。
両手はクロスして胸にあて、
片脚を浮かせる。



その状態からゆっくり立ち上がり、
また元の位置に戻る。
左右の足を入れ替えて行う。



手をクロスする



足の位置がずれる

Level-4 (左・右)



膝の角度90度を目安として椅子に座り、
外くるぶしをもう片方の膝の上に乗せ、足
を組む。



そのままゆっくり立ち上がり、
また元の位置に戻る。
左右の足を入れ替えて行う。



外くるぶしを反対の
膝の上へ



POINT

- ▶足の位置がずれることなく出来るか確認する
(足の位置が変わらないようにする)
- ▶座る際にはゆっくりと音を立てない
- ▶靴を脱いで実施することを推奨
- ▶バランスを崩さないように行う

- ▶膝とつま先を同じ方向にするように意識
- ▶対象者の転倒に注意する
- ▶上半身の反動を使わないように注意する
- ▶椅子から立ち上がりは、3回までトライ可

⑩下半身の筋力 Lower extremity strength

改善エクササイズ動画は、下記URLもしくはQRコードからご覧いただけます。
動画を手本に、自身の体に合わせて無理せずに行いましょう。



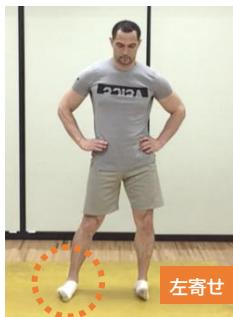
動画はこちらから ▶ [改善エクササイズ【下半身の筋力】へのアプローチ](#)

【改善エクササイズ】

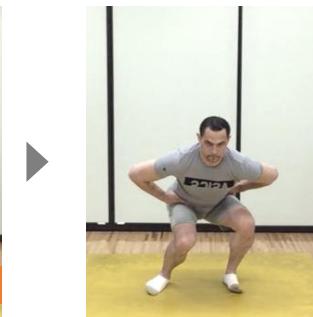
g.ウエイト・シフト・スクワット (P27と同様)

体重を側方に寄せた状態でのスクワット運動で股関節の動きを引き出す。

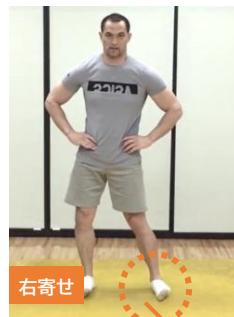
足の裏を縦半分に分けて、足の半分に体重がかかるように重心を移動し、その位置を保ったままスクワットする。



足を肩幅に開き、体重を左片方に寄せる。右足の親指側と右足の小指側に体重がかかるように重心を移動する。



足裏側面は軽く浮かせたまま、ゆっくりと出来る範囲で腰を落とす。



左右を変えて行う。



足裏側面は軽く浮かせたまま、ゆっくりと出来る範囲で腰を落とす。



POINT

- ▶ つま先がまっすぐ向くように注意する
- ▶ 左右側方の大腿部を意識する
- ▶ 3~5回、2~3セットを目安に行う

j.片脚スクワットからの太腿のストレッチ(P30と同様)

立位で全身の連動を感じながら股関節全面の筋群や脊柱の柔軟性の向上を目指す。



一方の手で同側の足首をもち、出来るだけ低いところまで腰を落とす。



(左側へのアプローチ)左手で持っている足の踵を臀部のできるだけ近くに引き寄せたまま立ち上がる。



左右で3~5回、2~3セットを目安に行う。



POINT

- ▶ バランスを取るのが困難な場合は、壁や手すりにつかまる
- ▶ 足首を持っている方の膝は反対の膝と隣り合わせの位置を保ち、上体の延長線上にあるようにする
- ▶ お尻を引き締めるように、臀部に力を入れたまま行う
- ▶ 腰が反らないように注意する



注意事項

①エクササイズ中に呼吸は止めない

②痛みが出ない範囲でゆっくり行う

③エクササイズの頻度は2日に1回ほどのベースで

「セルフチェック」「改善エクササイズ」 (5)実践方法

⑪足首の柔らかさ Ankle mobility(dorsi flexion)

対象部位の可動性が
低下していると
起こりうる問題



足首の可動性低下は、足関節捻挫をはじめとする怪我の代表的な後遺症です。足首の可動性に問題があると、日常では階段の上り降りやジャンプ着地やサイドステップといったスポーツ動作時に膝に加わるストレスが増え様々な怪我の発生リスクが高まります。

スコア

2

点満点 (出来る:1点／出来ない:0点)

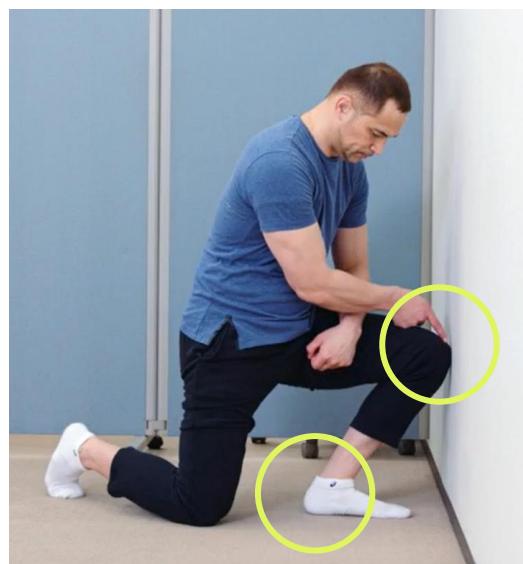
↓動画を手本に、チェックポイントを確認

[【足首の柔らかさ】Ankle mobility](#)

1・2 足首の柔らかさ(左・右)



壁の前で、握り拳一つ分のところに
片方の足のつま先を置く。



そのまま踵が浮かないように膝が壁につくか確認する。
左右の足を入れ替えて確認する。



NG



踵が地面から離れる



POINT

- ▶踵が浮かないように気をつける
- ▶姿勢が崩れないように気をつける
- ▶できるだけ靴は脱いで行う

- ▶拳の向きに注意
- ▶膝がつま先の方向を向くように意識する

①足首の柔らかさ Ankle mobility(dorsi flexion)

改善エクササイズ動画は、下記URLもしくはQRコードからご覧いただけます。
動画を手本に、自身の体に合わせて無理せずに行いましょう。



動画はこちらから ▶ [改善エクササイズ【足首の柔らかさ】へのアプローチ](#)

【改善エクササイズ】

m.コーディ・ウォールプッシュ

足首の可動性改善を目的とした立位でのエクササイズ。

足首がよく動くようになれば、地面からの力を効率良く使うことが出来るようになる。



壁から3~4足離れて、両手を壁につけ、片方の脚を後ろに伸ばす。



地面についている足の裏(特にかかと)を離さず
に、膝をできるだけ曲げる。足先と膝の向きは壁
向きにまっすぐにすること。



踵で地面を踏み込みながら腰を前に突き出す
イメージ。手でしっかりと壁を押しながら、曲げた
膝は伸ばしつつ、反対側の膝を壁に近づける。



ゆっくりと元の位置まで戻る。
3~5回、2・3セットを目安に行う。

- ▶膝を曲げるとき、踵が離れないように注意する
- ▶手前にある脚の足首を意識する
- ▶柔軟性に合わせて歩幅を調整する(短い距離から始める)
- ▶軸足の踵が浮かないように意識する



POINT

注意事項

①エクササイズ中に
呼吸は止めない

②痛みが出ない範囲で
ゆっくり行う

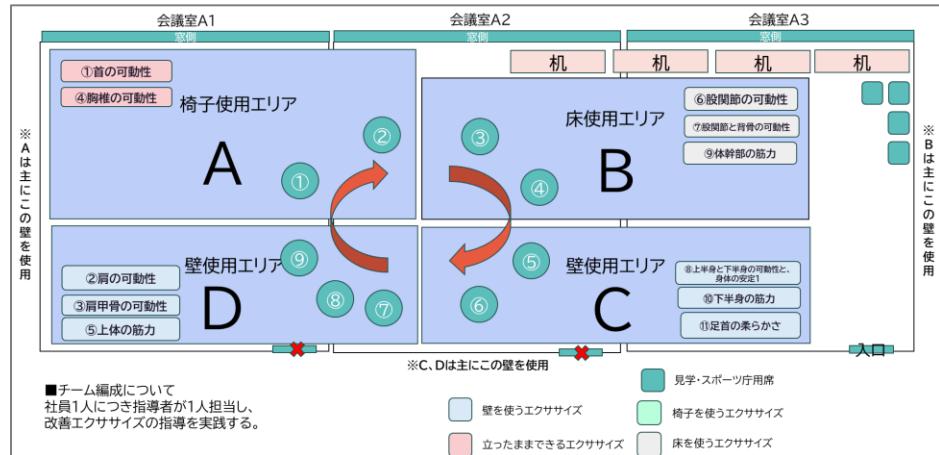
③エクササイズの頻度は
2日に1回ほどのペースで

身体診断「セルフチェック」の指導者養成の一環として、実際に企業訪問し、会議室を利用して従業員に対して身体診断「セルフチェック」を用いて運動器の機能をチェックし、「改善エクササイズ」を指導するセミナーを実施。今回は従業員一人につき指導者一人が担当してセルフチェックを行い、その後、出来なかった項目の改善エクササイズも同会場で実施しました。(セルフチェックと改善エクササイズで所要時間は約90分)

■実施概要

実施時期	令和7年2月
実施時間	約2時間(短縮も可能)
実施企業/会場	株式会社JTBコミュニケーションデザイン/会議室(定員24名)×3部屋
指導者	20名 (健康運動指導士、JSPO-AT、理学療法士、JATI認定トレーニング指導者などでセルフチェックを数回学んだ方)
参加者	同社従業員 20名

■会場ゾーニング



指導者および従業員で計40名が同時に実施したため、実施方法を工夫。図のようにセルフチェックの項目ごとに、椅子や壁などの使用に合わせてエリアを区分けし、ローテーションするように計測。指導員と従業員は、項目に合わせて移動しながらセルフチェックを実施。

企業等では、会議室といった運動する場所以外で実施することが想定され、従業員属性も様々であるため、配慮(例えば、靴を脱ぐ動きがある、服装に関する注意など)も欠かせません。事前の計画と準備、事前告知で必要な周知を行い、当日は全体の流れや注意事項を伝えた上で開始しました。

参加者からは、「普段使えていない筋肉や身体の改善点が分かった」「首の傾き、捻りなど、ジムではやらないエクササイズであり、家でも出来そう」等の感想が寄せられました。また、「社内コミュニケーションの機会にもなった」といった声もあり、例えば、開始前に指導者を含めた参加者同士のコミュニケーションを図る時間(自己紹介等)を設ける工夫により、限られた時間の中でもより楽しみながら実施することができるのではないかでしょうか。

■実践の様子



下半身の筋力の計測



改善プログラムを指導

室伏長官がアスリート時代に考案し実践していたエクササイズの一つです。小さなお子さまからご高齢の方、そしてトップアスリートまで幅広く実施していただけます。紙風船をつぶさない、落とさないように様々な筋肉に力を入れたまま、紙風船を色々な方向に動かします。動画では、上下・回旋・ひねるエクササイズ、2人以上で左右・前後・交互に身体を動かすチームワークを伴うエクササイズを紹介しています。



動画は右のQRまたは下記をクリック
室伏長官が考案・実演する「紙風船エクササイズ」動画



【伸び～るエクササイズ(上下の運動)】



できるだけ小さく屈んで、出来るだけ伸びる。

【腰を痛めないひねり運動】



紙風船を後ろへ向けるよう身体をひねる。

【チームワークを鍛える】

向かい合って、潰さないように、かつ、落ちないように、互いの手で紙風船を持ちながら、お互いの動きを感じながら様々な方向に身体を動かす。



左右に動く

前後に動く

手を交互に前後に動く

【紙風船エクササイズの特徴】

紙風船をつぶさないようにしながら、紙風船をつぶすイメージで最大限力を入れることがポイントで、この力の入れ方は今までのエクササイズにはない方法です。関節に負担をかけずに低い負荷で、力の入れ方を意識しながら身体の使い方を効果的に学習できることが特徴です。(筋肉の部位によって)重りを使ったトレーニングと同等かそれ以上に筋肉が働くというエビデンスもあります。



3名以上でもできる

どこでも誰でも安全に行える「紙風船エクササイズ」。皆さん、無理せすご自身のペースでぜひお試しください！

appendix



スコアリング表

「セルフチェック」で、自分の身体機能をチェックしましょう。
○(出来た)または×(出来ない)を記入し、○の数を数える(○=1点、×=0点)

01

首の可動性 Neck Mobility(flexion, extension, lateral flexion, rotation)

屈曲		Subtotal 点
側屈(左)		
側屈(右)		
回旋(左)		
回旋(右)		
伸展		

セルフチェック動画はこちら→



02

肩の可動性 Shoulder mobility(internal rotation)

肩(左)		Subtotal 点
肩(右)		

セルフチェック動画はこちら→



03

肩甲骨の可動性 Scapular mobility(elevation)

肩甲骨(左)		Subtotal 点
肩甲骨(右)		

セルフチェック動画はこちら→



04

胸椎の可動性 Thoracic spine mobility(rotation)

Level 1(左)		Subtotal 点
Level 1(右)		
Level 2(左)		
Level 2(右)		
Level 3(左)		
Level 3(右)		

セルフチェック動画はこちら→



05

上体の筋力 Upper trunk extremity stability&strength

Level 1		Subtotal 点
Level 2		
Level 3		
Level 4		

セルフチェック動画はこちら→



06

股関節の可動性 Hip mobility

屈曲外旋(右)		Subtotal 点
屈曲内旋(右)		
屈曲内旋(左)		
屈曲外旋(左)		
伸展外旋(右)		
伸展内旋(右)		
伸展外旋(左)		
伸展内旋(左)		

セルフチェック動画はこちら→



07

股関節と背骨の可動性 Hip and spine mobility

Level 1(前屈)		Subtotal
Level 2(前屈)		
Level 3(前屈)		
Level 1(後屈)		
Level 2(後屈)		
Level 3(後屈)		

点

セルフチェック動画はこちら→



08

上半身と下半身の可動性と、身体の安定性 Upper and lower extremity, mobility & stability

下半身と体幹部の 安定性(左)		Subtotal
下半身と体幹部の 安定性(右)		点

セルフチェック動画はこちら→



09

体幹部の筋力 Abdominal muscles strength

Level 1		Subtotal
Level 2		
Level 3		
Level 4		点

セルフチェック動画はこちら→



10

下半身の筋力 Lower extremity strength

Level 1(左)		Subtotal
Level 1(右)		
Level 2(左)		
Level 2(右)		
Level 3(左)		
Level 3(右)		
Level 4(左)		
Level 4(右)		点

セルフチェック動画はこちら→



11

足首の柔らかさ Ankle mobility(dorsi flexion)

足首(左)		Subtotal
足首(右)		点

セルフチェック動画はこちら→



GOAL お疲れ様でした!

TOTAL

点

【セルフチェックの代表値】

	20代	30代	40代	50代	60代
男性	40.7	39	37.1	31	27.6
女性	41.6	40.1	39.5	33	32.1
全員	41.3	39.5	38	32.9	30.1



41~50点

あなたの身体機能は、
正常の範囲内です

33~40点

痛みが出現する可能性が
あり、注意が必要です

0~32点

痛みが出現し、痛みがある場合に
は深刻化する可能性があります

スケジュール

▶セルフチェックの結果

合計 点	(特に点数がひくかったものを記載)
---------	-------------------

▶強化したい、効果を高めたいこと (例)首の可動性を高めて肩こり改善 等

①	②
---	---

▶スケジュールを立てる(改善エクササイズの組み合わせ)

- ・1週間を1単位として、1か月ごとにセルフチェックで確認しましょう。
- ・休息日も組込み、軽めのメニューから始め、強度や運動量は少しづつ増やしましょう。

実施期間等 (例) 【A】9月1日(月)～4週間 ⇒ セルフチェック ⇒ 【B】9月29日(月)～4週間 ⇒ セルフチェック
--

	月	火	水	木	金	土	日
例	首 a. ex	休み	胸椎ex	上体の筋力ex	休み	首 b. ex	休み
A							
B							

★改善エクササイズを行う際は、下記の点にも注意して行ってください。

- ① エクササイズ中に呼吸は止めない
 - ② 痛みが出ない範囲でゆっくり行う
 - ③ エクササイズの頻度は2日に1回ほどのペースで行う
- また、効果を高めるためには、適切な栄養(食事等)の摂取や、睡眠もとても重要です。

▶効果の確認 セルフチェックの結果(2回目～)

スコアリング表は前頁と同じ

実施日	合計	点
実施日	合計	点

ツールについて

身体診断「セルフチェック」「改善エクササイズ」実践の際に、「セルフチェック」項目を確認できる用途として「ツール」を作成しました。セルフチェックの動きを一目で確認できる全項目版のツールに加え、一部の項目のみを記載した抜粋版を作成することで、より日常に取り入れやすいよう工夫しています。

同様に、「改善エクササイズ」も各エクササイズの項目を一目で確認できるようツールを作成しました。是非ご活用ください。

【セルフチェック】

身体診断「セルフチェック」



皆さん
これできますか?

①首の可動性

②肩の可動性

③前半身の可動性

④胸椎の可動性

⑤上体の能力

セルフチェック留意事項

- 実施者の運動レベルに合わせて実施し、実施する際は怪我に十分注意しましょう。
- 「セルフチェック」は、こちらから確認できます。
- 正しく実施するために、正しいポーズ(姿勢)で行って下さい。
- 壁や鏡へ向けて、鏡を有効的に活用しましょう。

セルフチェック動画

QRコード

⑥股関節の可動性

⑦骨盤と背骨の可動性

⑧上半身と下半身／安定性

セルフチェック



左股関節の可動性

右股関節の可動性

左骨盤と背骨の可動性

右骨盤と背骨の可動性

左上半身と下半身／安定性

右上半身と下半身／安定性

セルフチェック

【セルフチェック(抜粋版)】



みんな
これできますか?

①首の可動性

②肩の可動性

③背骨の可動性

④胸椎の可動性

⑤上体の能力

⑥股関節の可動性

⑦骨盤と背骨の可動性

⑧上半身と下半身／安定性

Level 1

Level 2

Level 3

Level 4

Level 5

Level 6

Level 7

Level 8

Level 9

Level 10

Level 11

Level 12

Level 13

Level 14

Level 15

Level 16

Level 17

Level 18

Level 19

Level 20

Level 21

Level 22

Level 23

Level 24

Level 25

Level 26

Level 27

Level 28

Level 29

Level 30

Level 31

Level 32

Level 33

Level 34

Level 35

Level 36

Level 37

Level 38

Level 39

Level 40

Level 41

Level 42

Level 43

Level 44

Level 45

Level 46

Level 47

Level 48

Level 49

Level 50

Level 51

Level 52

Level 53

Level 54

Level 55

Level 56

Level 57

Level 58

Level 59

Level 60

Level 61

Level 62

Level 63

Level 64

Level 65

Level 66

Level 67

Level 68

Level 69

Level 70

Level 71

Level 72

Level 73

Level 74

Level 75

Level 76

Level 77

Level 78

Level 79

Level 80

Level 81

Level 82

Level 83

Level 84

Level 85

Level 86

Level 87

Level 88

Level 89

Level 90

Level 91

Level 92

Level 93

Level 94

Level 95

Level 96

Level 97

Level 98

Level 99

Level 100

Level 101

Level 102

Level 103

Level 104

Level 105

Level 106

Level 107

Level 108

Level 109

Level 110

Level 111

Level 112

Level 113

Level 114

Level 115

Level 116

Level 117

Level 118

Level 119

Level 120

Level 121

Level 122

Level 123

Level 124

Level 125

Level 126

Level 127

Level 128

Level 129

Level 130

Level 131

Level 132

Level 133

Level 134

Level 135

Level 136

Level 137

Level 138

Level 139

Level 140

Level 141

Level 142

Level 143

Level 144

Level 145

Level 146

Level 147

Level 148

Level 149

Level 150

Level 151

Level 152

Level 153

Level 154

Level 155

Level 156

Level 157

Level 158

Level 159

Level 160

Level 161

Level 162

Level 163

Level 164

Level 165

Level 166

Level 167

Level 168

Level 169

Level 170

Level 171

Level 172

Level 173

Level 174

Level 175

Level 176

Level 177

Level 178

Level 179

Level 180

Level 181

Level 182

Level 183

Level 184

Level 185

Level 186

Level 187

Level 188

Level 189

Level 190

Level 191

Level 192

Level 193

Level 194

Level 195

Level 196

Level 197

Level 198

Level 199

Level 200

Level 201

Level 202

Level 203

Level 204

Level 205

Level 206

Level 207

Level 208

Level 209

Level 210

Level 211

Level 212

Level 213

Level 214

Level 215

Level 216

Level 217

Level 218

Level 219

Level 220

Level 221

Level 222

Level 223

Level 224

Level 225

Level 226

Level 227

Level 228

Level 229

Level 230

Level 231

Level 232

Level 233

Level 234

Level 235

Level 236

Level 237

Level 238

Level 239

Level 240

Level 241

Level 242

Level 243

Level 244

Level 245

Level 246

Level 247

Level 248

Level 249

Level 250

Level 251

Level 252

Level 253

Level 254

Level 255

Level 256

Level 257

Level 258

Level 259

Level 260

Level 261

Level 262

Level 263

Level 264

Level 265

Level 266

Level 267

Level 268

Level 269

Level 270

Level 271

Level 272

Level 273

Level 274

Level 275

Level 276

Level 277

Level 278

Level 279

Level 280

Level 281

Level 282

Level 283

Level 284

Level 285

Level 286

Level 287

Level 288

Level 289

Level 290

Level 291

Level 292

Level 293

Level 294

Level 295

Level 296

Level 297

Level 298

Level 299

Level 300

Level 301

Level 302

Level 303

Level 304

Level 305

Level 306

Level 307

Level 308

Level 309

Level 310

Level 311

Level 312

Level 313

Level 314

Level 315

Level 316

Level 317

Level 318

Level 319

Level 320

Level 321

Level 322

Level 323

Level 324

Level 325

Level 326

Level 327

Level 328

Level 329

Level 330

Level 331

Level 332

Level 333

Level 334

Level 335

Level 336

Level 337

Level 338

Level 339

Level 340

Level 341

Level 342

Level 343

Level 344

Level 345

Level 346

Level 347

Level 348

Level 349

Level 350

Level 351

Level 352

Level 353

Level 354

Level 355

Level 356

Level 357

Level 358

Level 359

Level 360

Level 361

Level 362

Level 363

Level 364

Level 365

Level 366

Level 367

Level 368

Level 369

Level 370

Level 371

Level 372

Level 373

Level 374

Level 375

Level 376

Level 377

Level 378

Level 379

Level 380

Level 381

Level 382

Level 383

Level 384

Level 385

Level 386

Level 387

Level 388

Level 389

Level 390

Level 391

Level 392

Level 393

Level 394

Level 395

Level 396

Level 397

Level 398

Level 399

Level 400

Level 401

Level 402

Level 403

Level 404

Level 405

Level 406

Level 407

Level 408

Level 409

Level 410

Level 411

Level 412

Level 413

Level 414

Level 415

Level 416

Level 417

Level 418

Level 419

Level 420

Level 421

Level 422

Level 423

Level 424

Level 425

Level 426

Level 427

Level 428

Level 429

Level 430

Level 431

Level 432

Level 433

Level 434

Level 435

Level 436

Level 437

Level 438

Level 439

Level 440

Level 441

Level 442

Level 443

Level 444

Level 445

Level 446

Level 447

Level 448

Level 449

Level 450

Level 451

Level 452

Level 453

Level 454

Level 455

Level 456

Level 457

Level 458

Level 459

Level 460

Level 461

Level 462

Level 463

Level 464

Level 465

Level 466

Level 467

Level 468

Level 469

Level 470

Level 471

Level 472

Level 473

Level 474

Level 475

Level 476

Level 477

Level 478

Level 479

Level 480

Level 481

Level 482

Level 483

Level 484

Level 485

Level 486

Level 487

Level 488

Level 489

Level 490

Level 491

Level 492

Level 493

Level 494

Level 495

Level 496

Level 497

Level 498

Level 499

Level 500

Level 501

Level 502

Level 503

Level 504

Level 505

Level 506

Level 507

Level 508

Level 509

Level 510

Level 511

Level 512

Level 513

Level 514

Level 515

Level 516

Level 517

Level 518

Level 519

Level 520

Level 521

Level 522

Level 523

Level 524

Level 525

Level 526

Level 527

Level 528

Level 529

Level 530

Level 531

Level 532

Level 533

Level 534

Level 535

Level 536

Level 537

Level 538

Level 539

Level 540

Level 541

Level 542

Level 543

Level 544

Level 545

Level 546

Level 547

Level 548

Level 549

Level 550

Level 551

Level 552

Level 553

Level 554

Level 555

Level 556

Level 557

Level 558

Level 559

Level 560

Level 561

Level 562

Level 563

Level 564

Level 565

Level 566

Level 567

Level 568

Level 569

Level 570

Level 571

Level 572

Level 573

Level 574

Level 575

Level 576

Level 577

Level 578

Level 579

Level 580

Level 581

Level 582

Level 583

Level 584

Level 585

Level 586

Level 587

Level 588

Level 589

Level 590

Level 591

Level 592

Level 593

Level 594

Level 595

Level 596

Level 597

Level 598

Level 599

Level 600

Level 601

Level 602

Level 603

Level 604

Level 605

Level 606

Level 607

Level 608

Level 609

Level 610

Level 611

Level 612

Level 613

Level 614

Level 615

Level 616

Level 617

Level 618

Level 619

Level 620

Level 621

Level 622

Level 623

Level 624

Level 625

Level 626

Level 627

Level 628

Level 629

Level 630

Level 631

Level 632

Level 633

Level 634

Level 635

Level 636

Level 637

Level 638

Level 639

Level 640

Level 641

Level 642

Level 643

Level 644

Level 645

Level 646

Level 647

Level 648

Level 649

Level 650

Level 651

Level 652

Level 653

Level 654

Level 655

Level 656

Level 657

Level 658

Level 659

Level 660

Level 661

Level 662

Level 663

Level 664

Level 665

Level 666

Level 667

Level 668

Level 669

Level 670

Level 671

Level 672

Level 673

Level 674

Level 675

Level 676

Level 677

Level 678

Level 679

Level 680

Level 681

Level 682

Level 683

Level 684

Level 685

Level 686

Level 687

Level 688

Level 689

Level 690

Level 691

Level 692

Level 693

Level 694

Level 695

Level 696

Level 697

Level 698

Level 699

Level 700

Level 701

Level 702

Level 703

Level 704

Level 705

Level 706

Level 707

Level 708

Level 709

Level 710

Level 711

Level 712

Level 713

Level 714

Level 715

Level 716

Level 717

Level 718

Level 719

Level 720

Level 721

Level 722

Level 723

Level 724

Level 725

Level 726

Level 727

Level 728

Level 729

Level 730

Level 731

Level 732

Level 733

Level 734

Level 735

Level 736

Level 737

Level 738

Level 739

Level 740

Level 741

Level 742

Level 743

Level 744

Level 745

Level 746

Level 747

Level 748

Level 749

Level 750

Level 751

Level 752

Level 753

Level 754

Level 755

Level 756

Level 757

Level 758

Level 759

Level 760

Level 761

Level 762

Level 763

Level 764

Level 765

Level 766

Level 767

Level 768

Level 769

Level 770

Level 771

Level 772

Level 773

Level 774

Level 775

Level 776

Level 777

Level 778

Level 779

Level 780

Level 781

Level 782

Level 783

Level 784

Level 785

Level 786

Level 787

Level 788

Level 789

Level 790

Level 791

Level 792

Level 793

Level 794

Level 795

Level 796

Level 797

Level 798

Level 799

Level 800

Level 801

Level 802

Level 803

Level 804

Level 805

Level 806

Level 807

Level 808

Level 809

Level 810

Level 811

Level 812

Level 813

Level 814

Level 815

Level 816

Level 817

Level 818

Level 819

Level 820

Level 821

Level 822

Level 823

Level 824

Level 825

Level 826

Level 827

Level 828

Level 829

Level 830

Level 831

Level 832

Level 833

Level 834

Level 835

Level 836

Level 837

Level 838

Level 839

Level 840

Level 841

Level 842

Level 843

Level 844

Level 845

Level 846

Level 847

Level 848

Level 849

Level 850

Level 851

Level 852

Level 853

Level 854

Level 855

Level 856

Level 857

Level 858

Level 859

Level 860

Level 861

Level 862

Level 863

Level 864

Level 865

Level 866

Level 867

Level 868

Level 869

Level 870

Level 871

Level 872

Level 873

Level 874

Level 875

Level 876

Level 877

Level 878

Level 879

Level 880

Level 881

Level 882

Level 883

Level 884

Level 885

Level 886

Level 887

Level 888

Level 889

Level 890

Level 891

Level 892

Level 893

Level 894

Level 895

Level 896

Level 897

Level 898

Level 899

Level 900

Level 901

Level 902

Level 903

Level 904

Level 905

Level 906

Level 907

Level 908

Level 909

Level 910

Level 911

Level 912

Level 913

Level 914

Level 915

Level 916

Level 917

Level 918

Level 919

Level 920

Level 921

Level 922

Level 923

Level 924

Level 925

Level 926

Level 927

Level 928

Level 929

Level 930

Level 931

Level 932

Level 933

Level 934

Level 935

Level 936

Level 937

Level 938

Level 939

Level 940

Level 941

Level 942

Level 943

Level 944

Level 945

Level 946

Level 947

Level 948

Level 949

Level 950

Level 951

Level 952

Level 953

Level 954

Level 955

Level 956

Level 957

Level 958

Level 959

Level 960

Level 961

Level 962

Level 963

Level 964

Level 965

Level 966

Level 967

Level 968

Level 969

Level 970

Level 971

Level 972

Level 973

Level 974

Level 975

Level 976

Level 977

Level 978

Level 979

Level 980

Level 981

Level 982

Level 983

Level 984

Level 985

Level 986

Level 987

Level 988

Level 989

Level 990

Level 991

Level 992

Level 993

Level 994

Level 995

Level 996

Level 997

Level 998

Level 999

Level 1000

