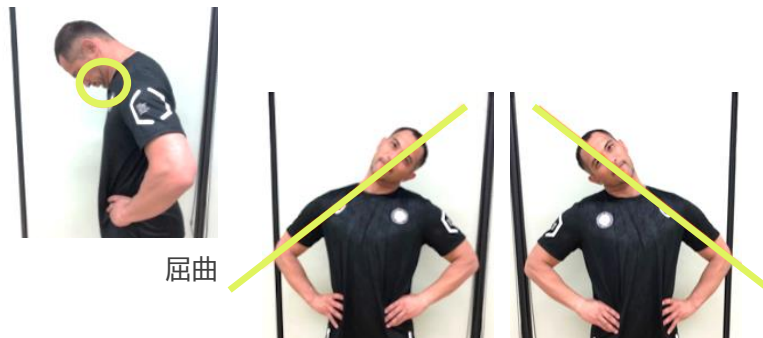


身体診断「セルフチェック」

皆さん
これできますか？

①首の可動性



屈曲

側屈(左)

側屈(右)



回旋(左)

回旋(右)



伸展

②肩の可動性



左手(肩)

右手(肩)

④胸椎の可動性

★左右で確認

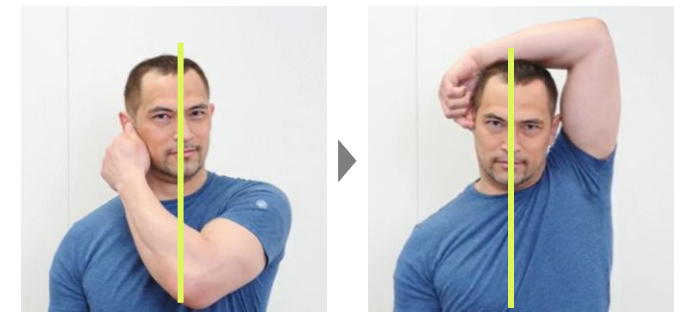


Level-1

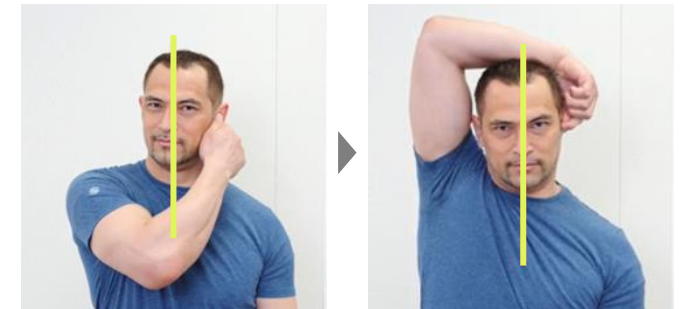
Level-2

Level-3

③肩甲骨の可動性



左手(肩甲骨)



右手(肩甲骨)

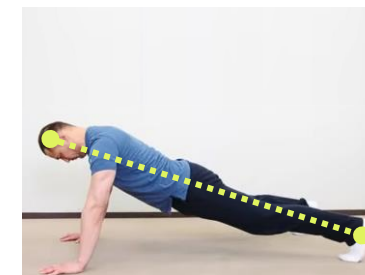
⑤上体の筋力



Level-1



Level-2



Level-3



Level-4

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調整し、実施する際は怪我に十分注意しましょう。
- ▶ 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促しましょう。
- ▶ 正しく測定するためには、正しいポーズ(姿勢)で行いましょう。
- ▶ 壁や椅子、鏡を有効的に活用しましょう。

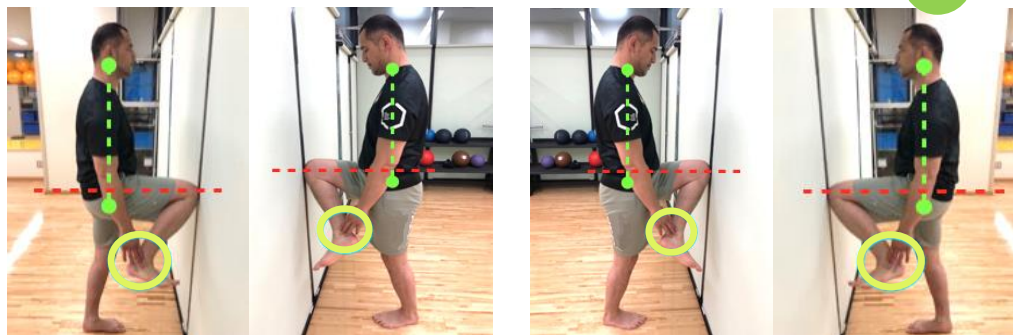
「セルフチェック」は、
こちらから確認できます。

セルフチェック動画



⑥股関節の可動性

壁



屈曲内旋、外旋(右足)

屈曲内旋、外旋(左足)

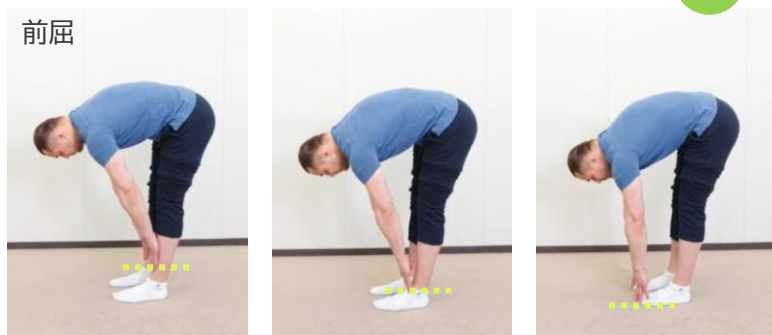


伸展内旋、外旋(右足)

伸展内旋、外旋(左足)

⑦股関節と背骨の可動性

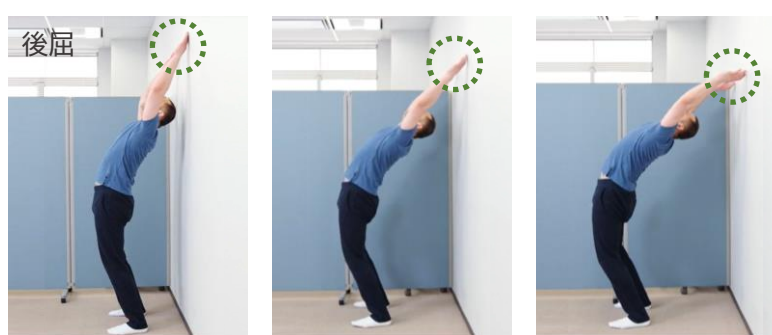
壁



Level-1

Level-2

Level-3

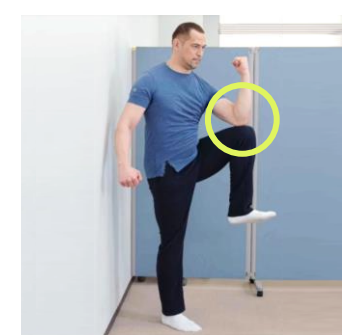


Level-1

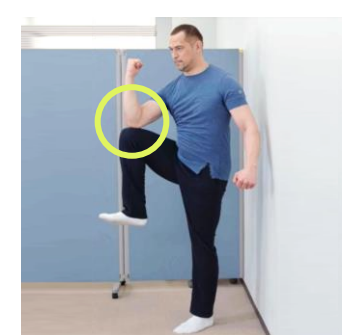
Level-2

Level-3

⑧上半身と下半身／安定性



左



右

⑨体幹部の筋力

Level-1



Level-2



Level-3



Level-4



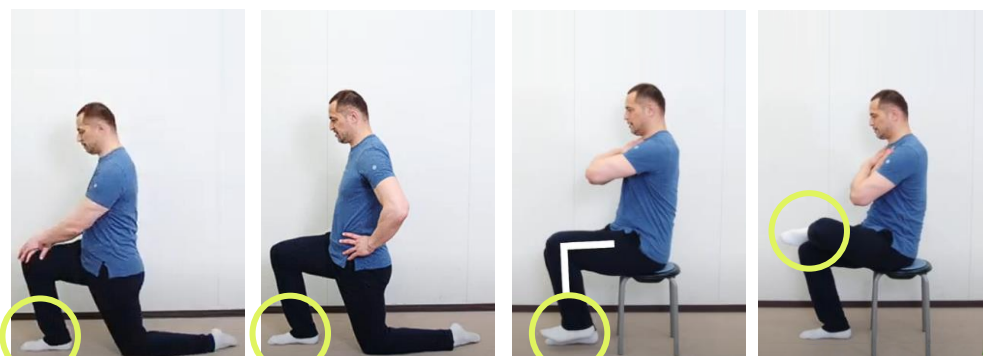
⑩下半身の筋力

椅子

★左右で確認



足の位置をズラすことなく立って座る



Level-1

Level-2

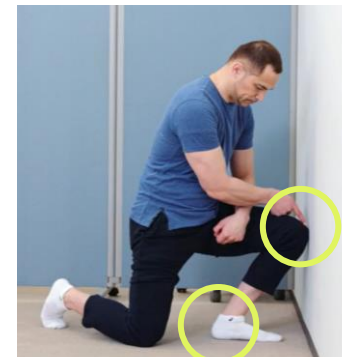
Level-3

Level-4

座る際にはゆっくりと音を立てない

⑪足首の柔らかさ

壁



左



右