

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	セルフチェック動画はこちら→ 
側屈(左)			
側屈(右)			
回旋(左)			
回旋(右)			
伸展			

02 肩の可動性 Shoulder mobility(internal rotation)

肩(左)		Subtotal 点	セルフチェック動画はこちら→ 
肩(右)			

03 肩甲骨の可動性 Scapular mobility(elevation)

肩甲骨(左)		Subtotal 点	セルフチェック動画はこちら→ 
肩甲骨(右)			

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

Level 1(左)		Subtotal 点	セルフチェック動画はこちら→ 
Level 1(右)			
Level 2(左)			
Level 2(右)			
Level 3(左)			
Level 3(右)			

05 上体の筋力 Upper trunk extremity stability&strength

Level 1		Subtotal 点	セルフチェック動画はこちら→ 
Level 2			
Level 3			
Level 4			

06 股関節の可動性 Hip mobility

屈曲外旋(右)		Subtotal 点	セルフチェック動画はこちら→ 
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)			

07

股関節と背骨の可動性 Hip and spine mobility

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

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 点
下半身と体幹部の安定性(右)		

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 点
Level 2		
Level 3		
Level 4		

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

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 点
足首(右)		

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

Murofushi, K. et al. Exploring age-related changes in motor function: insights from the peak decline found in Koji Awareness screening test. Sci Rep 14, 18903 (2024).より算出