

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～



Sport in Life



スポーツ庁
JAPAN SPORTS AGENCY



スポーツ庁長官

室谷 良一

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。

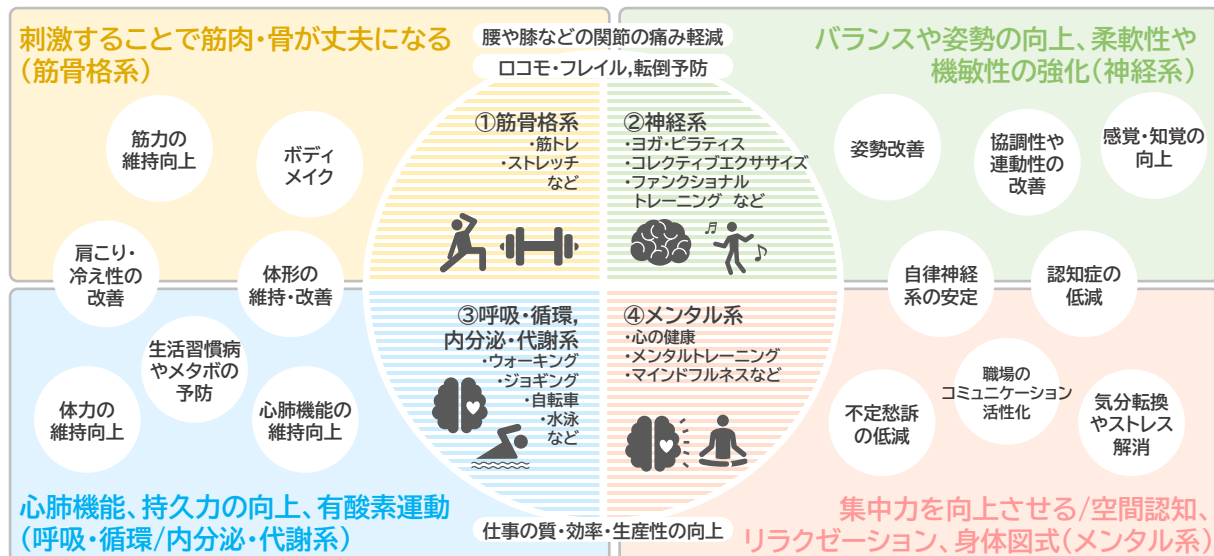
日頃運動指導に当たっている指導者の皆さんには、本手引きを積極的にご活用いただき、一般の方々に「セルフチェック」「改善エクササイズ」を指導していただくとともに、ぜひ指導者の育成にもご協力いただきたいと思います。

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)。**



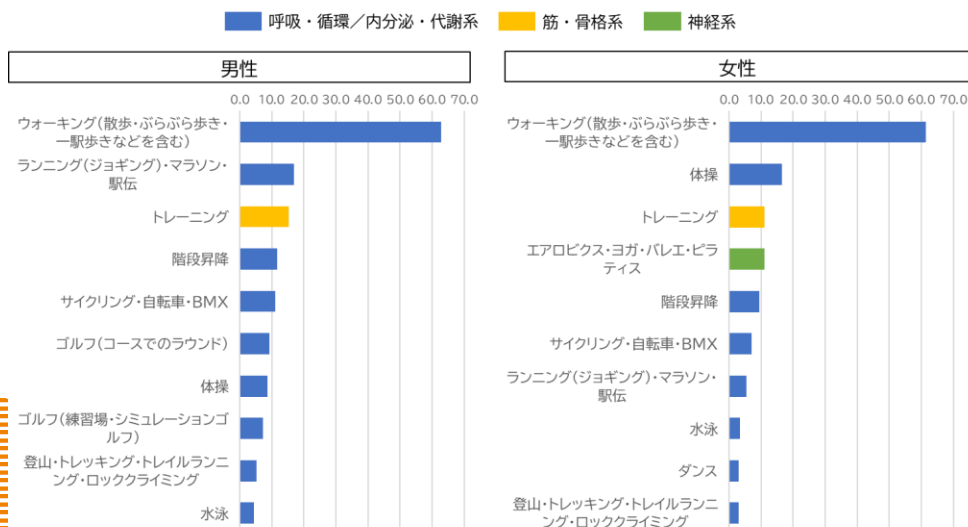
4つの要素と運動・スポーツの実施によって得られる主な効果

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。

(過去1年で実施した運動・スポーツ)



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

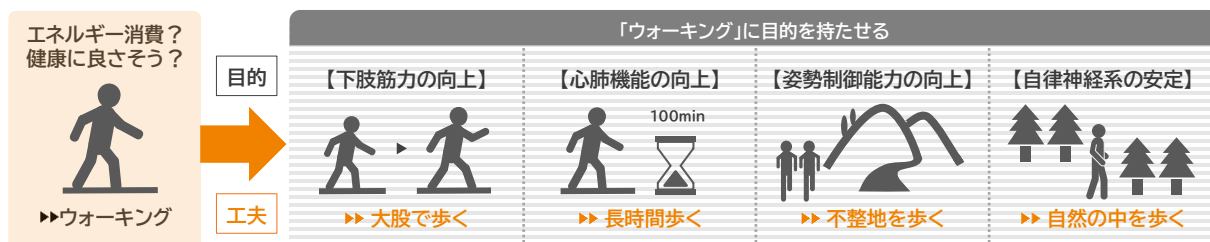
appendix

- 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思います。

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/bmenu/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

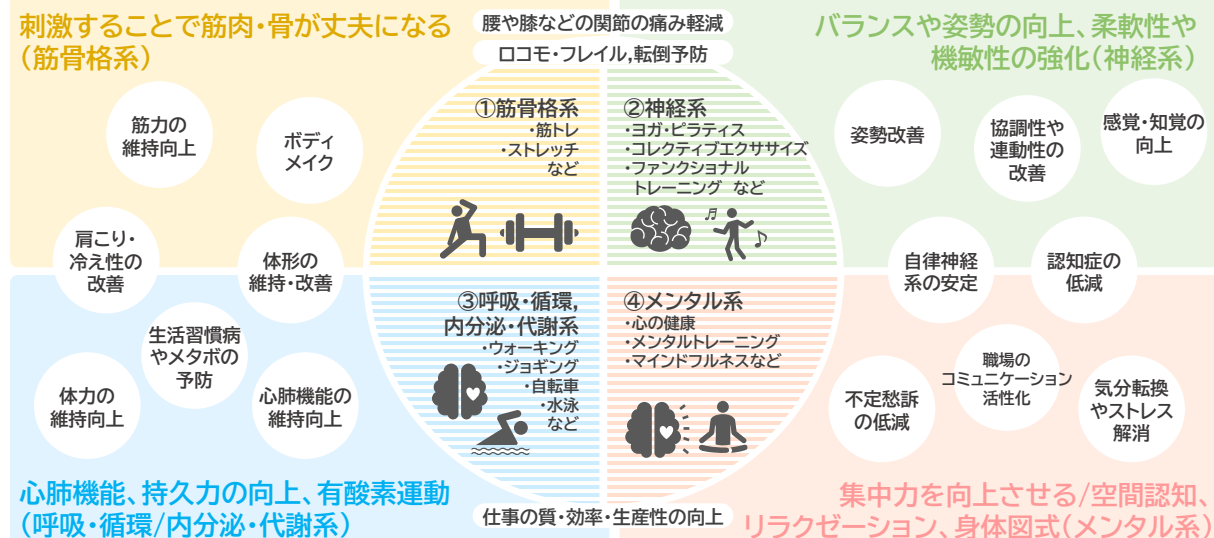
(2)目的を持った運動・スポーツとは

スポーツは、**体を動かすという人間の本源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**多様な目的を持った運動**(エクササイズ・トレーニング)とともに**人間の潜在的な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・スポーツに関係する**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)



<具体的な運動実施例>

筋骨格系

両脚スクワット



- ①両足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

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

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、コピー機の前での足踏みを推奨等)
- 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

メンタル系

企業内で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出来ます。

「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

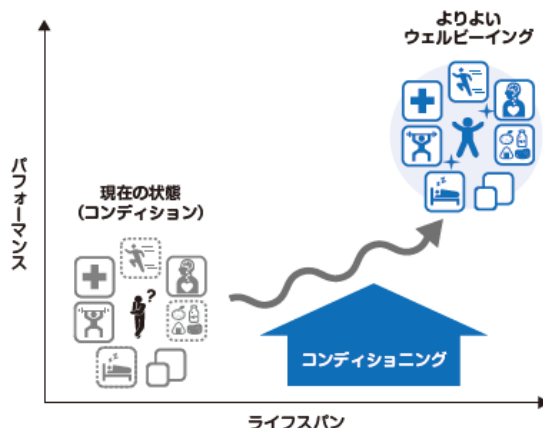
コンディショニングとは

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

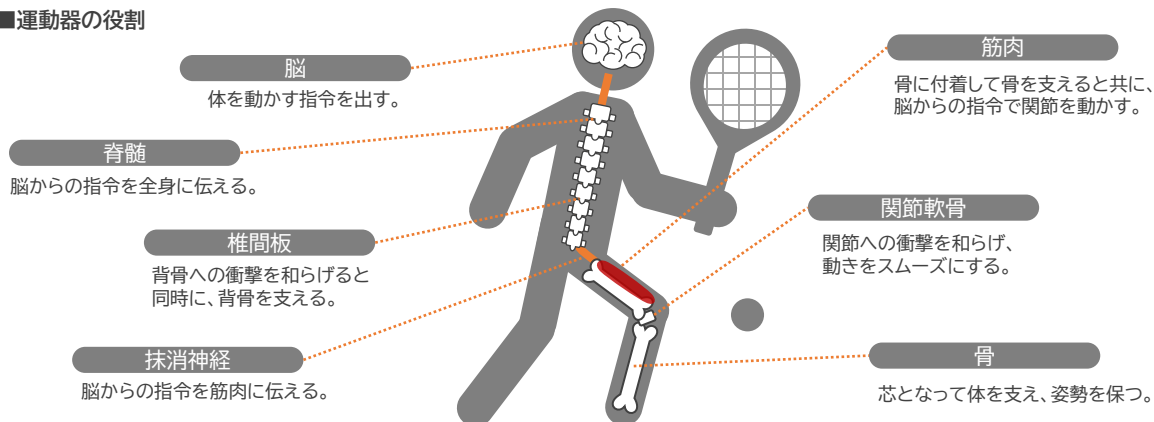


運動器とは

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 悦男. 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/bmenu/sports/jsa_00040.html



首の可動性

肩の可動性

肩甲骨の可動性

胸椎の可動性

上体の筋力

股関節の可動性

股関節と背骨の可動性

上半身と下半身の可動性と
身体の安定性

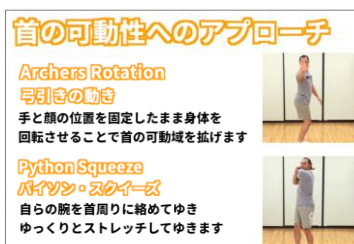
体幹部の筋力

下半身の筋力

足首の柔らかさ

【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、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。



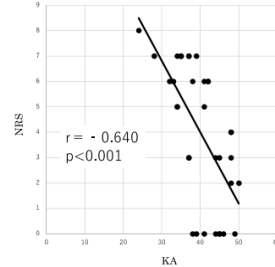
エビデンス①

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.



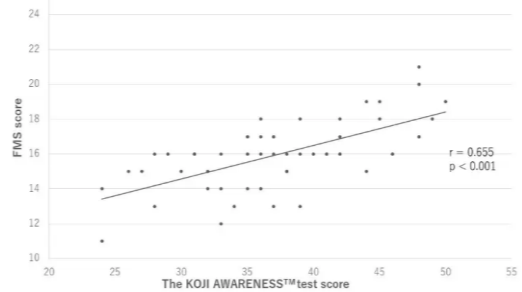
エビデンス②

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、運動機能が低いことを示す。

【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.

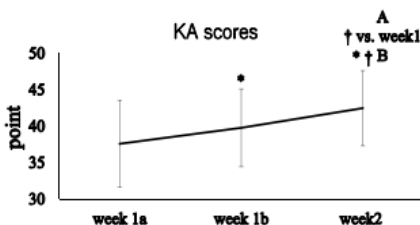


エビデンス③

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*	4.0 (6.5)	0.0 (0.0) *

*: 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.

「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

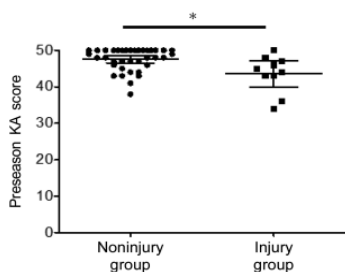


エビデンス④

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

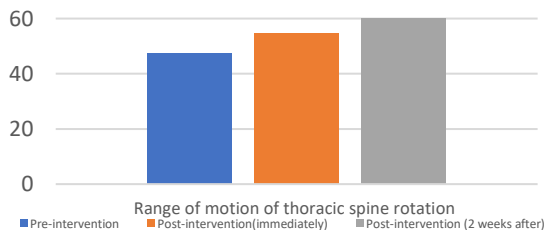
胸椎の改善エクササイズは可動域を改善する

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.

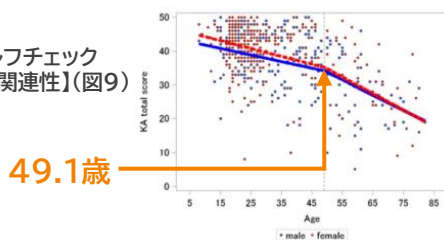


エビデンス⑥

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」～



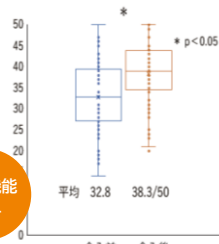
- 参加者** 北海道上川郡東川町 計76名
(男性20名、女性56名、平均年齢51歳)
- 概要** ハイパフォーマンス向上の方法を用いて、国民のライフパフォーマンスを高め、運動器障害の一次予防対策として応用するための方策を明らかにするために、北海道上川郡東川町で腰痛予防のための運動介入プログラムを実施。15名程度を1グループとする集団に分け、週1回90分のセッションを行い、**モーターコントロール※(神経系)エクササイズ**を3か月間継続して実施した。
- 結果** 介入前に比べて、介入後では、ロコモ度測定の上立ち上がりリテストでロコモと判断された人数の割合が減り、「セルフチェック」スコアの改善、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ーズム等への改善効果も認めた。

立ち上がりテストの結果



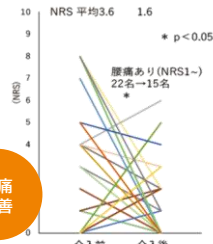
ロコモ度改善

「セルフチェック」のスコア



身体機能向上

腰痛 (NRS) の改善結果



腰痛改善

<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

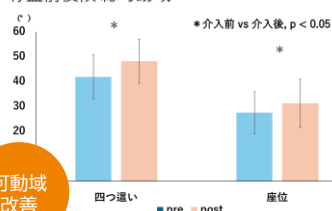
参加者 早稲田大学硬式野球部に所属する選手97名(男性97名)

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か月(12週間)行った。実施形式は、基本的には対面、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か月に1度、メニュー変更し、3か月で延べ46種目のエクササイズを実施した。

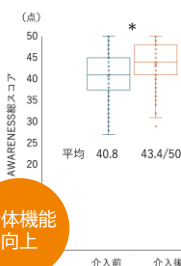
結果 骨盤前後傾自動総可動域は、四つ這い位においても座位においても介入前に比べ介入後に有意に増加した。四つ這いにおいては介入前後で6.3°、座位においては介入前後で3.8°、有意に増加。セルフチェックの総得点は介入前後で平均3.2点有意に改善した。満点(50点)の獲得者は5名から11名と倍増し、97名中75名の点数が上がっていた。介入の翌年、本野球部は東京六大学リーグ戦で優勝、全日本大学選手権2位という好成績を残した。



骨盤前後傾 総可動域



可動域改善



身体機能向上

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

得点	右回旋		左回旋	
	介入前	介入後	介入前	介入後
0点	0人	2人	1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

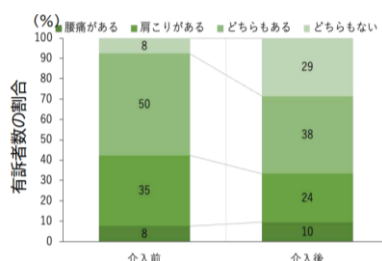
労働時間と通勤時間が比較長く、平日に運動を実施することが困難である20～50歳代の企業勤務者
計25名(男性10名、女性15名、平均年齢48歳) ※当時

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。

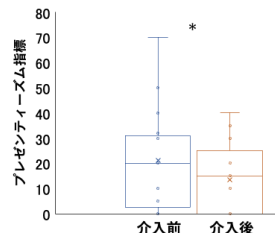
結果

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



<プレゼンティーズム※>

介入前 21%
介入後 13% (平均)

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

※病気がやがた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

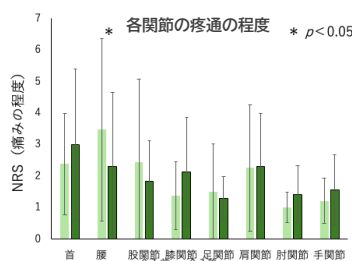
法人内のアンケートで腰痛ありと回答した方のうち、本事業に参加を希望した27名 ※そのうち12週間の介入を18名が継続

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。

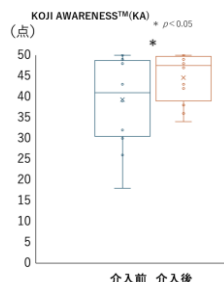
結果

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られる。



<腰痛・肩こりを認める人の割合>

介入前 平均 4.2 ± 2.7
介入後 平均 2.8 ± 2.4



<プレゼンティーズム>

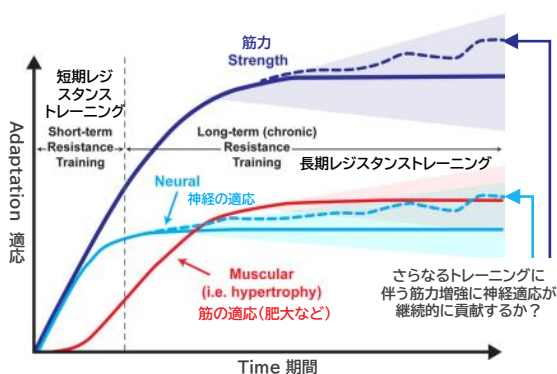
介入前 19%
介入後 16% (平均)

出典:早稲田大学スポーツ科学学術院 金岡研究室

トレーニングによる身体の適応の原理

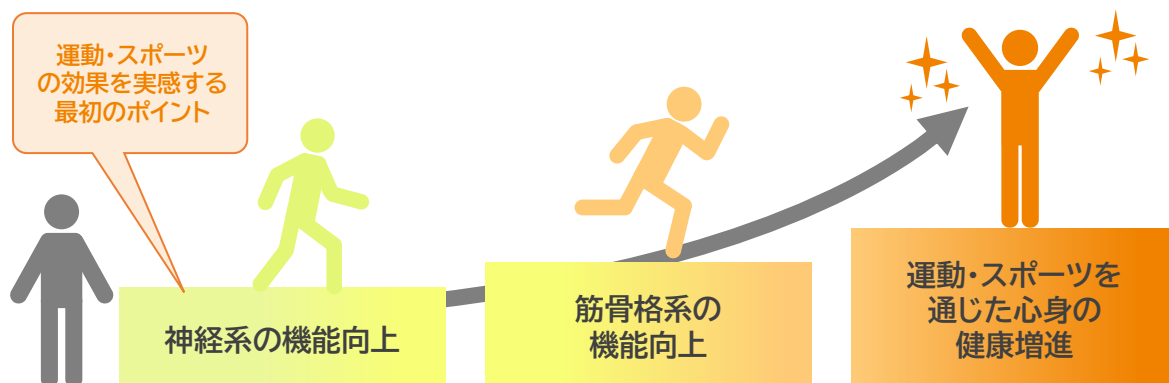
- ▶ トレーニング開始初期に得られる効果は、神経系の改善に伴う部分が多い(脳から伝わる、筋肉への動きの指令がうまくいき、筋力が向上)。
- ▶ トレーニングを続けていくと、筋肉が肥大し、筋力がさらに向上する。

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

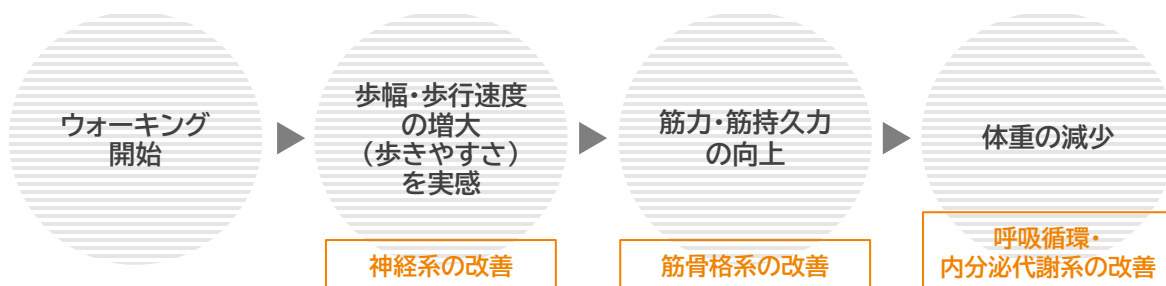


運動・スポーツを通じた心身の健康増進のプロセス(例)

- ▶ 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フックになる。
- ▶ 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、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

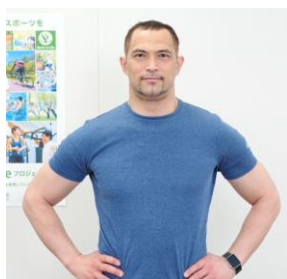
【首の可動性】 Neck Mobility



【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. 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。顎が首の根本、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。

NG



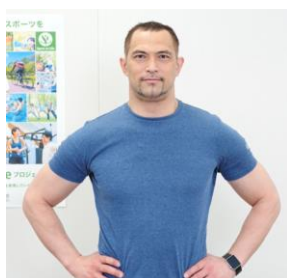
口は開けない



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。

CHECK



肘は後ろに下げない

NG

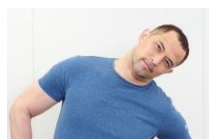


肘は後ろに下げない



POINT

- ▶ 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



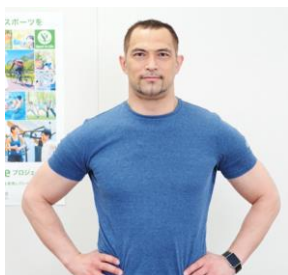
肩が下がる

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

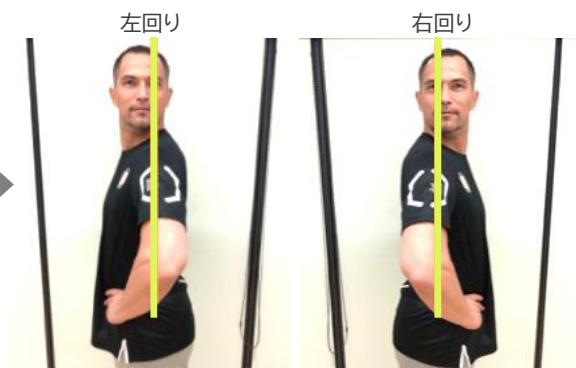
【セルフチェックとスコアリング方法】

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

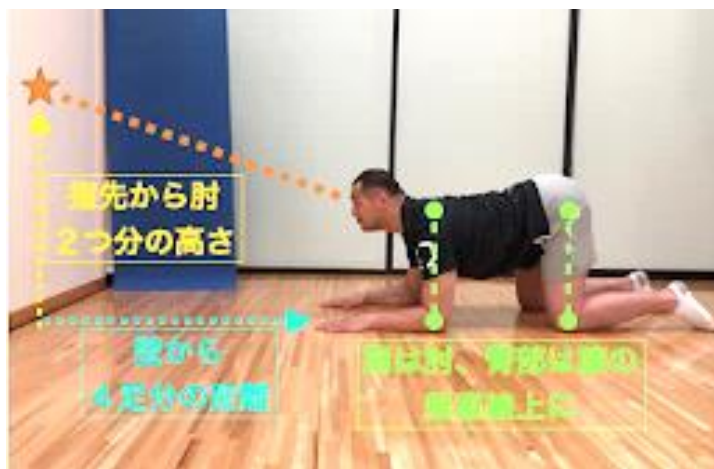


壁に向かって、肘から指先までの長さふたつ分のところに目印をつける。



1足 2足 3足 4足

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。



POINT

▶ 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を意識
▶ 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こ。



POINT

▶ 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



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

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

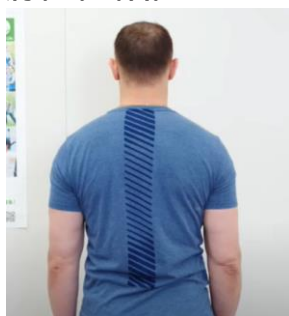
【肩の可動性】Shoulder mobility



【セルフチェックとスコアリング方法】

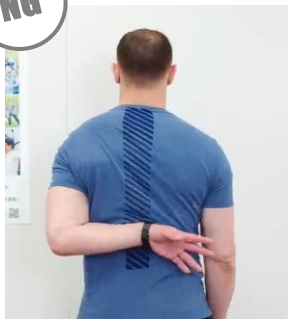
鏡やスマートフォン等で姿勢を確かめましょう

肩(左)・(右)



背筋を伸ばして垂直に立つ。

NG



肩甲骨に触れられない



手の甲を腰のあたりに当てゆっくりと上にスライドする。指先が肩甲骨に触れられるか確認する。左右の手で行う。



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。

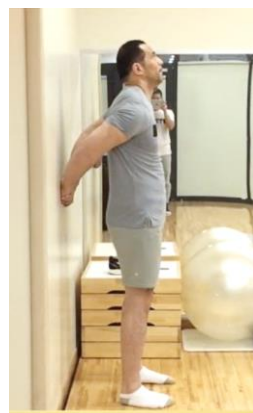


動画はこちらから ▶ [改善エクササイズ【肩の可動性】へのアプローチ](#)

【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。



壁から一足分離開て立つ。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



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

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ル、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



【セルフチェックとスコアリング方法】

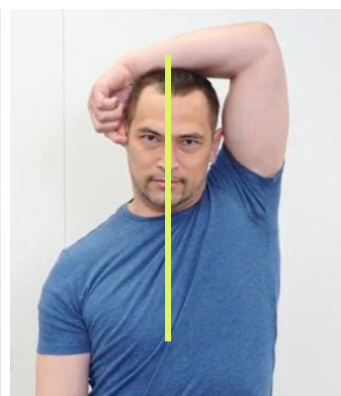
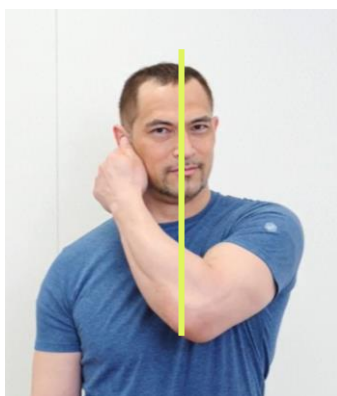
鏡やスマートフォン等で姿勢を確かめましょう

肩甲骨(左)・(右)



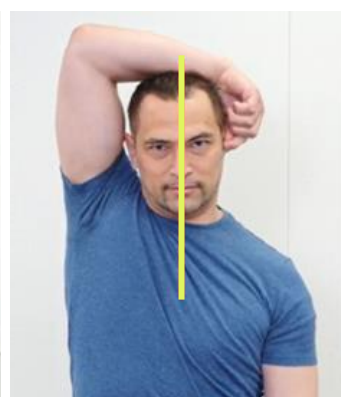
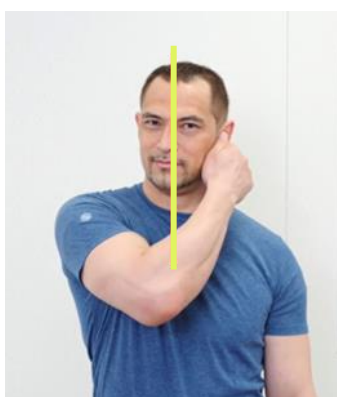
親指が前に来るように親指と人差し指で反対側の耳たぶを掴まむ。

左



耳を傷める可能性があるため、手の向きに注意

右



耳たぶを掴まんだまま、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。



肘が回らなかったり、頭が動いてしまう場合は、加点数なし



- ▶ 耳たぶを掴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。



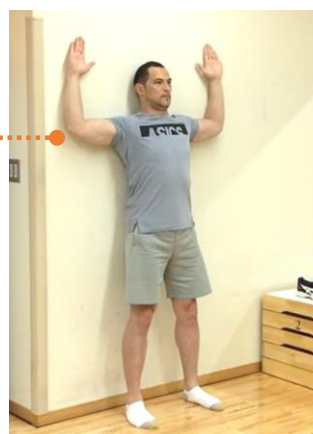
壁から拳一つ分離して立つ。



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。



POINT

- ▶ 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



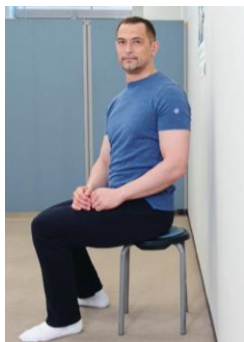
【セルフチェックとスコアリング方法】

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。



肘が回らなかつたり、頭が動いてしまう場合は、加点数なし



拳の向きに注意



膝を開かない



▶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

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。

NG



肘だけで壁にあてない

Level-2



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。

NG



肩のラインよりも上をタッチしない

Level-3



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。

NG



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
- ▶ 腰を反ってしまわないように意識する

- ▶ Lv1: 体を回旋せず、肘だけで壁に当てない
- ▶ 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。



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。



円を崩さないまま、元の位置に戻る。
反対も同様に行う。



POINT

▶ 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



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

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こりうる問題



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



【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. Level-1



壁から四足分離したところに立つ。



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。



POINT

- ▶両手は肩幅にする
- ▶体がくの字にならないように気をつける
- ▶腰が反らないように注意

2. Level-2

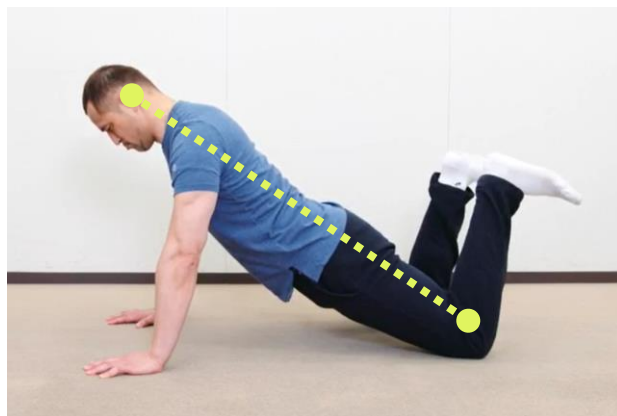


膝をついた状態で腕立ての姿勢を取る。

NG



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。



POINT

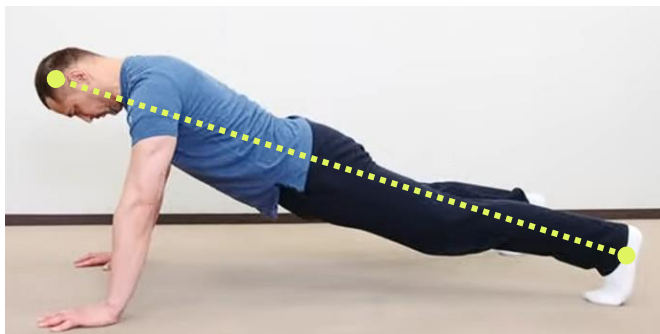
- ▶背中が丸まらないように気をつける

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。



NG

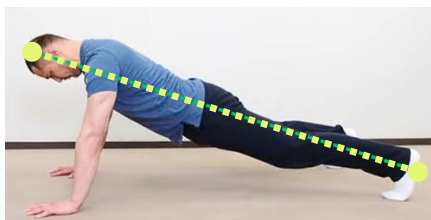
お尻が上がり、
くの字にならない。
背中が反らない。



POINT

- ▶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

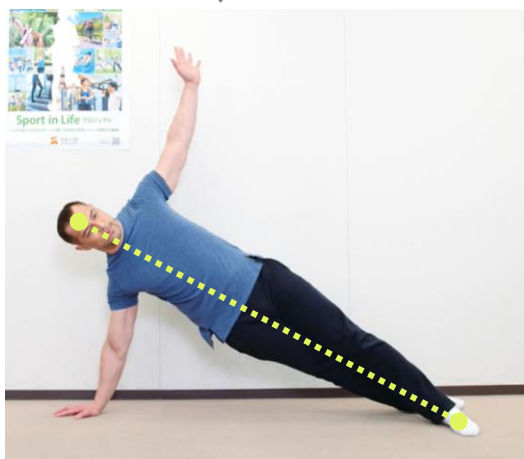


腕立ての状態で5秒間静止する。



POINT

- ▶左右に回旋する際、足首を倒しても問題ない



そのまま片手で体を回旋し、開いた方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](#)

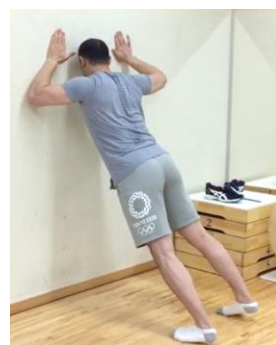
【改善エクササイズ】

f. ウェイトシフト・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。



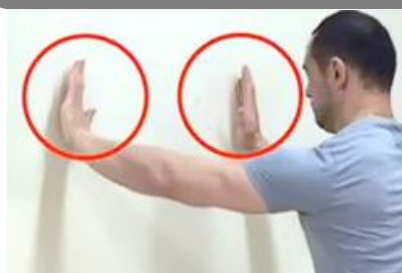
両手を肩幅ほどに開き、胸の高さで壁につける。体重は、手の側方に寄せ、手の片側が浮くようにして、頭から踵までまっすぐな状態を保ちながら腕をゆっくり曲げて近づき、ゆっくり元の位置に戻る。

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



POINT

- ▶ 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



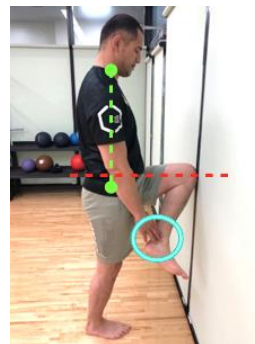
右内旋



右外旋



左外旋



左内旋



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、手できるぶしに触れるか確認する。



POINT

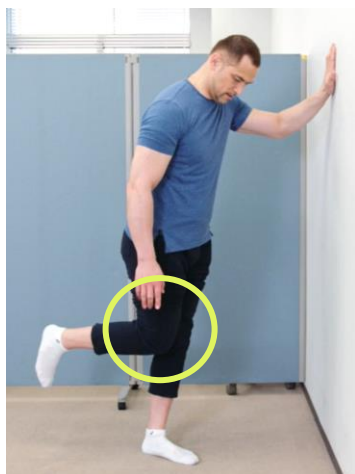
- ▶可能であれば靴を脱いで実施することが望ましい
- ▶立ってる方の膝が真っ直ぐのびていることを意識する
- ▶背中をそらさずにくるぶしを触ること



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。



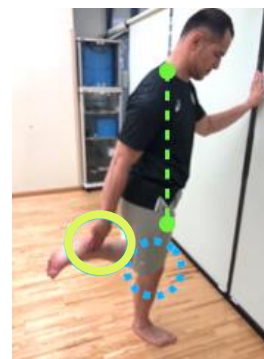
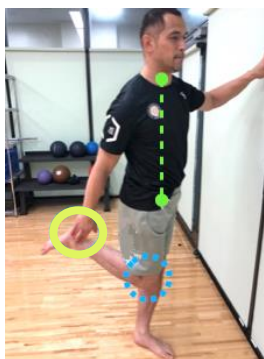
後ろに曲げた方の足首を左右に振り、外くるぶしは同側の手、内くるぶしは反対の手で姿勢が変わらずにタッチできるか確認する。

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。



POINT

- ▶地面につけ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

NG



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。



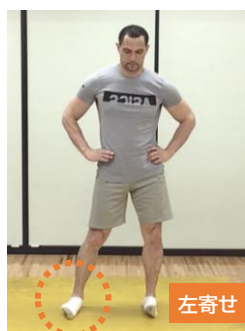
動画はこちらから ▶ [改善エクササイズ【股関節の可動性】へのアプローチ](#)

【改善エクササイズ】

g. ウェイト・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。

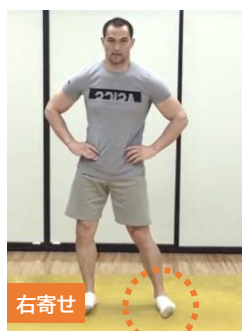


左寄せ

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。



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。



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する。
(足幅はそれに応じて調節)



ゆっくりと床ぎりぎりの位置まで腰を下ろす。その後、ゆっくり元の位置に戻る。
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

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、目印を付けた部分に指が触られるか確認する。

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

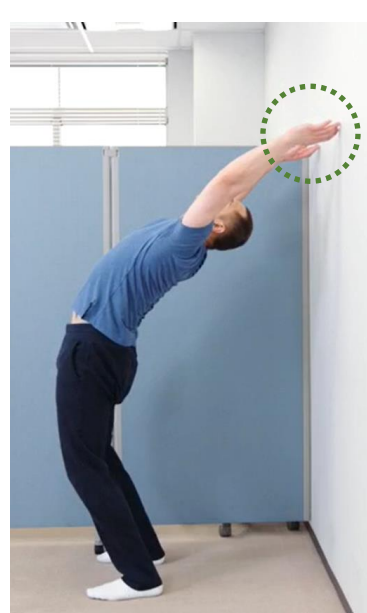
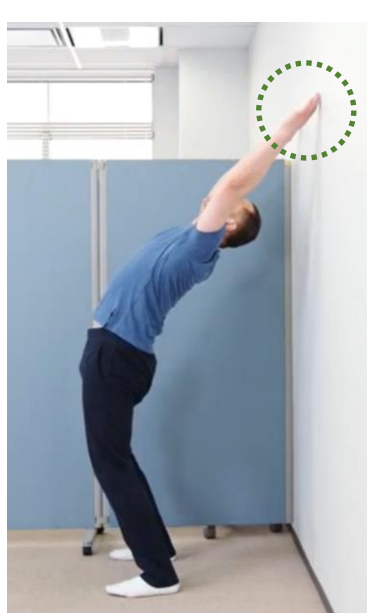


壁から足、二足分のところに立つ。

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。



POINT

- ▶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。



POINT

- ▶ 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)

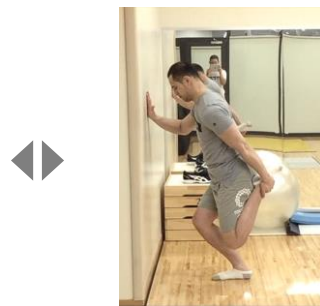
立位で全身の連動を感じながら股関節全面の筋群や脊柱の柔軟性の向上を目指す。



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こりうる問題



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こ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

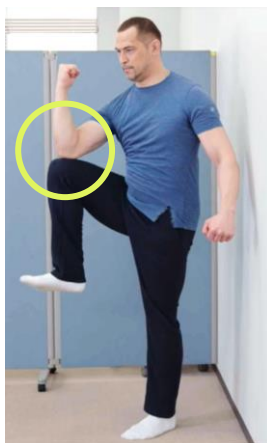


【セルフチェックとスコアリング方法】

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、頭上を持ってきてセット。

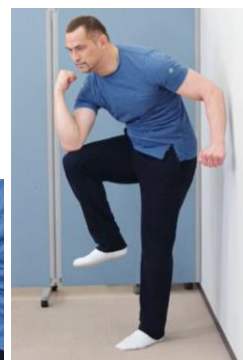


肘を下ろすと同時に同側の膝を上げて5秒間保てるか確認する。
膝がしっかり膝頭につくかどうか確認する。

NG



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。



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

NG



背中を丸めない



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



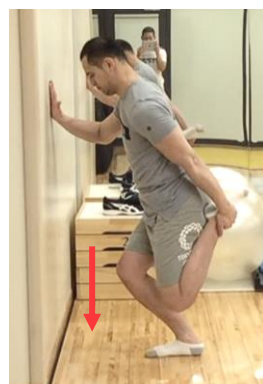
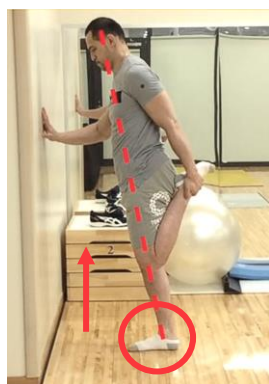
【改善エクササイズ】

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もち、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。



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
- ▶ 身体を支えている側の足裏全体がしっかり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



【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



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

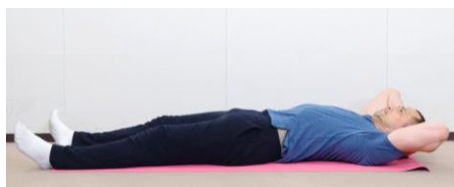


仰向けになり、膝をまっすぐ伸ばし、腕を胸の前で組む。



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。



POINT

▶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度ほどの位置に保つ。



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。



POINT

▶ 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

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



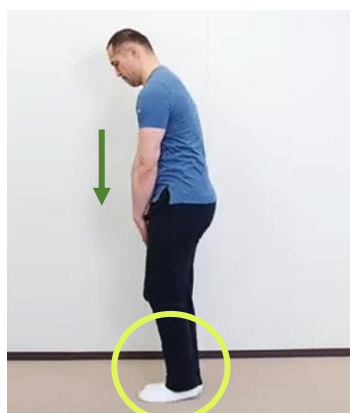
【セルフチェックとスコアリング方法】

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。左右の足を入替で行う。



足の位置がずれる

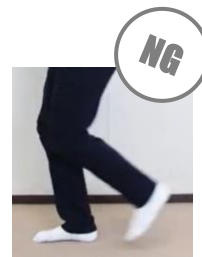
Level-2 (左・右)



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。左右の足を入替で行う。



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

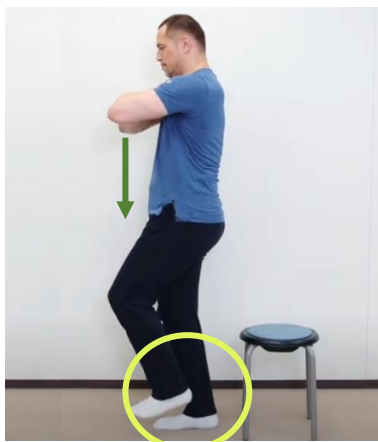
- ▶ バランスを崩さないように行う
- ▶ 膝とつま先を同じ方向にするように意識
- ▶ 対象者の転倒に注意する
- ▶ 上半身の反動を使わないように注意する

【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寄せ、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. ウェイト・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。

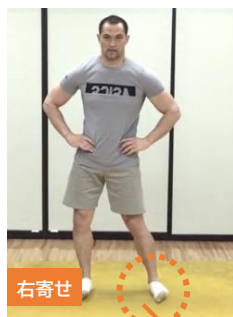


左寄せ

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。



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回ほどのペースで

①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



【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 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。



踵が地面から離れる



- ▶ 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.コージ・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
向きにまっすぐのこと。



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。



POINT

- ▶ 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



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

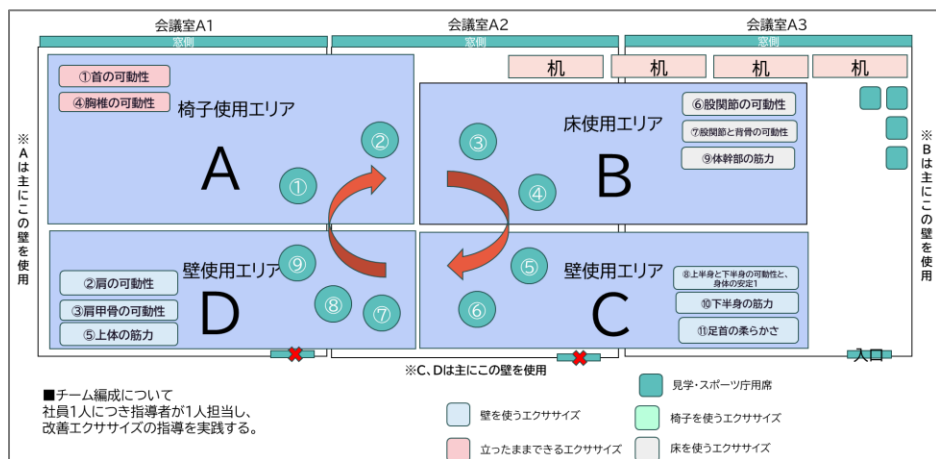
③エクササイズの頻度は
2日に1回ほどのペースで

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名が同時間帯に実施したため、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あった」「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のでしょうか。

■実践の様子



下半身の筋力の計測



改善プログラムを指導

室伏長官が考案・実演する「紙風船エクササイズ」

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、無理せず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	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

スケジュール

▶ セルフチェックの結果

合計	(特に点数がひくかったものを記載)
点	

▶ 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。
- ・休日日も組み込み、軽めのメニューから始め、強度や運動量は少しずつ増やしましょう。

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

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。

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

正面 側面(左) 側面(右)

側面(左) 側面(右)

側面

②肩の可動性

左手(真) 右手(真)

③肘の可動性

Level-1 Level-2 Level-3

④上体の能力

Level-1 Level-2 Level-3 Level-4

⑤肩関節の可動性

左手(肩甲骨) 右手(肩甲骨)

⑥肘関節の可動性

正面内股、外股(左足) 正面内股、外股(右足)

⑦股関節と背骨の可動性

Level-1 Level-2 Level-3

⑧上半身と下半身/安定性

左 右

セルフチェック留意事項

- 実演者の運動・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。
- スコアアップの判断は以下の順に①(右半身)→②(左半身)→③(両半身)とし、改善とスコアアップの実施を促します。
- 正しい実施するためには、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、こちらが保証できます。

セルフチェック動画

⑨下半身の能力

● 正しい姿勢

Level-1 Level-2 Level-3

⑩足腰の柔らかさ

左 右

身体診断「セルフチェック」

①首の可動性

正面 側面(左) 側面(右)

側面(左) 側面(右)

側面

②肩の可動性

左手(真) 右手(真)

③肘の可動性

Level-1 Level-2 Level-3

④上体の能力

Level-1 Level-2 Level-3 Level-4

⑤肩関節の可動性

左手(肩甲骨) 右手(肩甲骨)

⑥肘関節の可動性

正面内股、外股(左足) 正面内股、外股(右足)

⑦股関節と背骨の可動性

Level-1 Level-2 Level-3

⑧上半身と下半身/安定性

左 右

セルフチェック留意事項

- 実演者の運動・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。
- スコアアップの判断は以下の順に①(右半身)→②(左半身)→③(両半身)とし、改善とスコアアップの実施を促します。
- 正しい実施するためには、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、こちらが保証できます。

セルフチェック動画

⑨下半身の能力

● 正しい姿勢

Level-1 Level-2 Level-3

⑩足腰の柔らかさ

左 右

みなさん
これでできますか？

① 肩の可動域

肩の可動域

② 腕の可動域

③ 首の可動域

④ 膝の可動域

Level 2

⑤ 腰上の可動域

Level 3

⑥ 腰下の可動域

⑦ 股関節・腰・足の可動域

Level 1
Level 2

⑧ 腰上の可動域・手・腕・足の可動域

⑨ 膝の可動域

Level 3

⑩ 下半身の可動域

⑪ 股関節の可動域

3

1. 首の可動性 a. 弓引きの動き

首を左右に動かすことで、肩甲骨の動きがスムーズになります。同時に、背中の筋肉が伸び、肩が楽になります。

2. 肩の可動性 b. バイクハンドスウィー

肩の可動性を高めることで、上半身の動きがスムーズになります。同時に、背中の筋肉が伸び、肩が楽になります。

3. 肩甲骨の可動性 c. フォールリバー

肩甲骨の可動性を高めることで、上半身の動きがスムーズになります。同時に、背中の筋肉が伸び、肩が楽になります。

4. 胸の可動性 d. フラットバック

胸の可動性を高めることで、上半身の動きがスムーズになります。同時に、背中の筋肉が伸び、肩が楽になります。

5. 上体の能力 e. ウォールエンジェル

上体の能力を高めることで、上半身の動きがスムーズになります。同時に、背中の筋肉が伸び、肩が楽になります。

6. 股関節の可動性 f. ウェイトフット

股関節の可動性を高めることで、下半身の動きがスムーズになります。同時に、背中の筋肉が伸び、肩が楽になります。

7. 足関節の可動性 g. ストレッチ

足関節の可動性を高めることで、下半身の動きがスムーズになります。同時に、背中の筋肉が伸び、肩が楽になります。

8. 体幹の能力 h. ストレッチ

体幹の能力を高めることで、下半身の動きがスムーズになります。同時に、背中の筋肉が伸び、肩が楽になります。

自分の身体 知っていますか?

肩甲骨の動作改善エクササイズ
corrective exercise

自分の身体 知っていますか?

肩甲骨の動作改善エクササイズ
corrective exercise

自分の身体 知っていますか?

肩甲骨の動作改善エクササイズ
corrective exercise



スポーツ庁
JAPAN SPORTS AGENCY