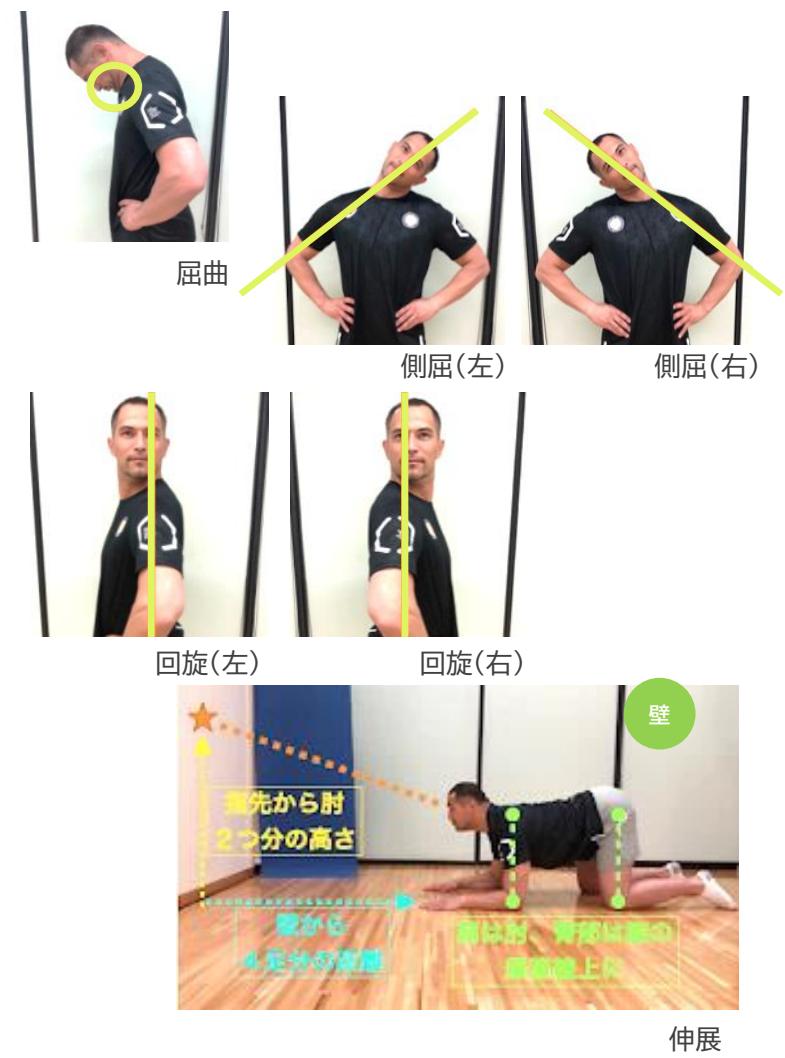


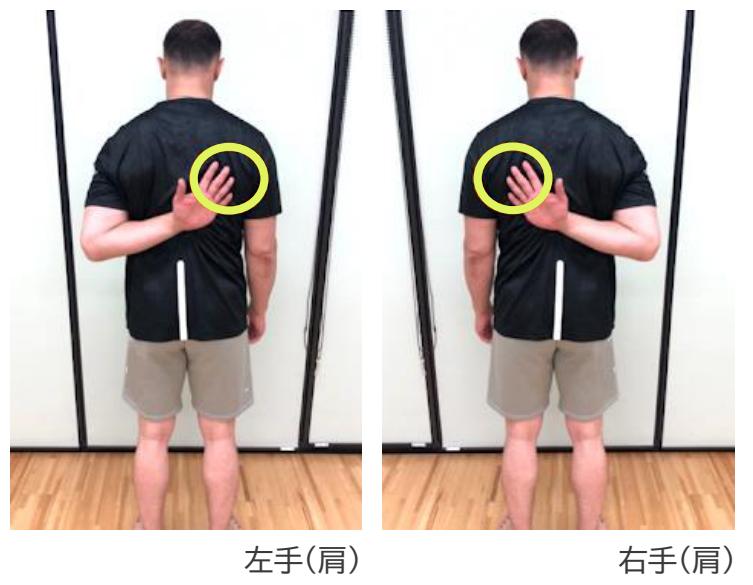
身体診断「セルフチェック」



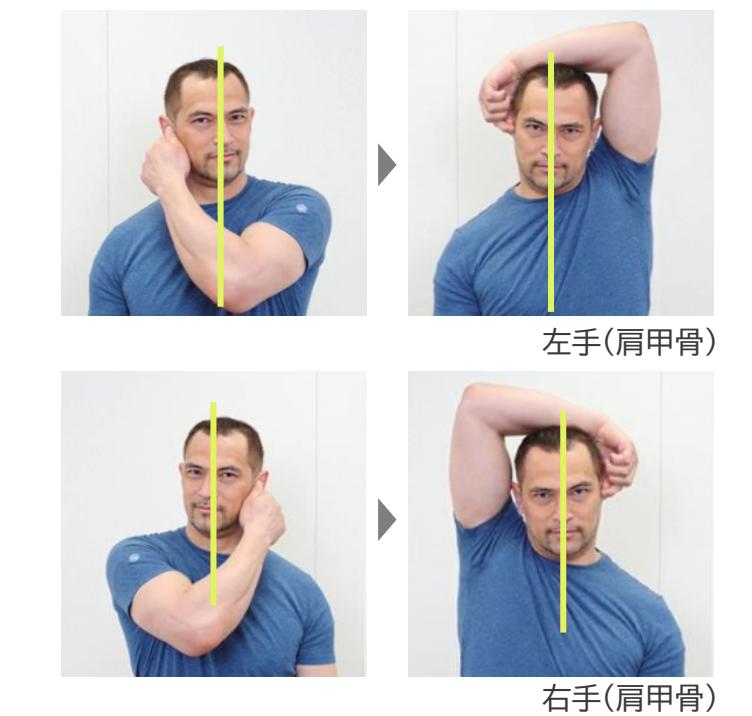
①首の可動性



②肩の可動性



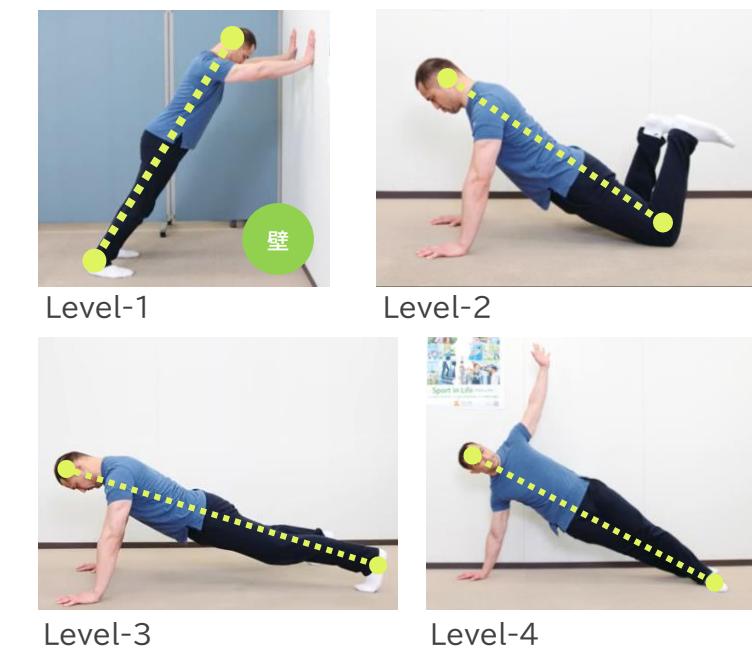
③肩甲骨の可動性



④胸椎の可動性



⑤上体の筋力



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

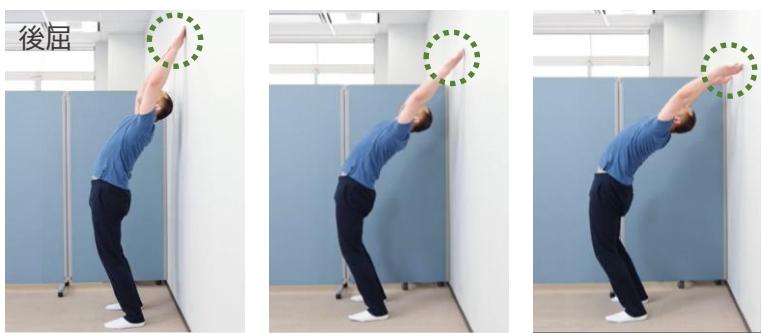
壁



前屈 Level-1

Level-2

Level-3

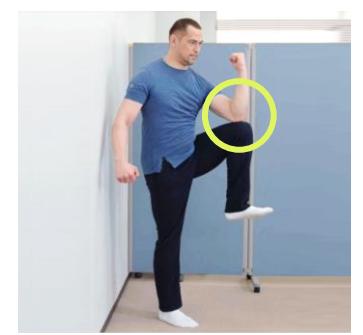


後屈 Level-1

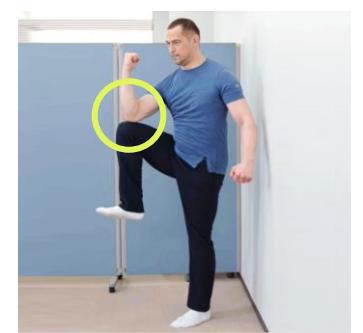
Level-2

Level-3

⑧上半身と下半身／安定性



左



右

⑨体幹部の筋力



⑩下半身の筋力

椅子

★左右で確認



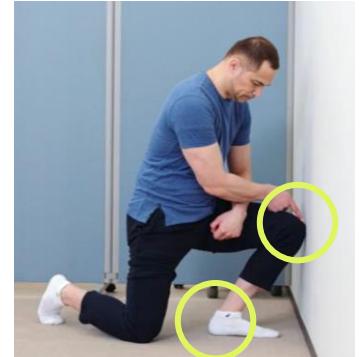
Level-1 Level-2 Level-3 Level-4

足の位置をズラす事なく立って座る

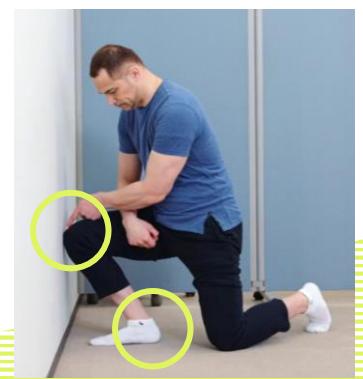
座る際にはゆっくりと音を立てない

⑪足首の柔らかさ

壁



左



右