

2. コンディショニングチェック実施要領

(1-1) 自分自身の身体のことやスポーツ習慣に関するチェック

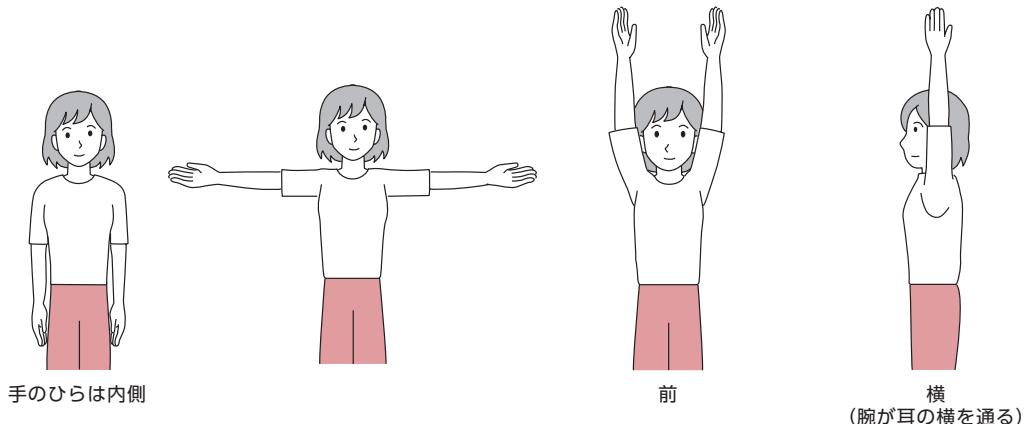
- 1) ねらい　　自分自身の身体のことやスポーツ習慣について確認を行う。
- 2) 方法　　それぞれの質問項目に対して、当てはまるものにチェックをつける。

※以降のチェックについては、痛みがある場合は無理をしないでください。

(1-2) 身体を動かして行うチェック

① 上肢のチェック-1

- 1) ねらい　　肩関節の外転痛の有無を確認する。
- 2) 実施方法　真っ直ぐ立った状態から腕を外に開き、両腕を真っ直ぐ上に上げることができるか確認する。



- 3) 評価方法
○：痛みなくできる。
△：肩・肘に痛みはあるができる。
×：肩・肘に痛みがあり上げることができない。

② 上肢のチェック-2

- 1) ねらい　　肘関節の可動域を確認する。

2) 実施方法



- ① 手のひらを上に向けたまま肘がしっかりと伸びるかを確認する。
- ② 肘を曲げ、左腕、右腕ともに指で肩に触れられるかを確認する。

3) 評価方法　【伸展】

- ：痛みなく肘を伸ばすことができる。
△：肘に痛みはあるが、肘を伸ばすことができる。
×：肘を伸ばすときに痛みがあり、肘を伸ばすことができない。

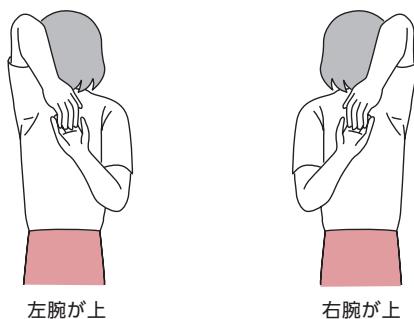
【屈曲】

- ：痛みなく肘を曲げることができる。
△：肘に痛みはあるが、肘を曲げることができる。
×：肘を曲げるときに痛みがあり、肘を曲げることができない。

③ 上肢のチェック-3

1) ねらい 肩関節周囲筋群の柔軟性を確認する。

2) 実施方法



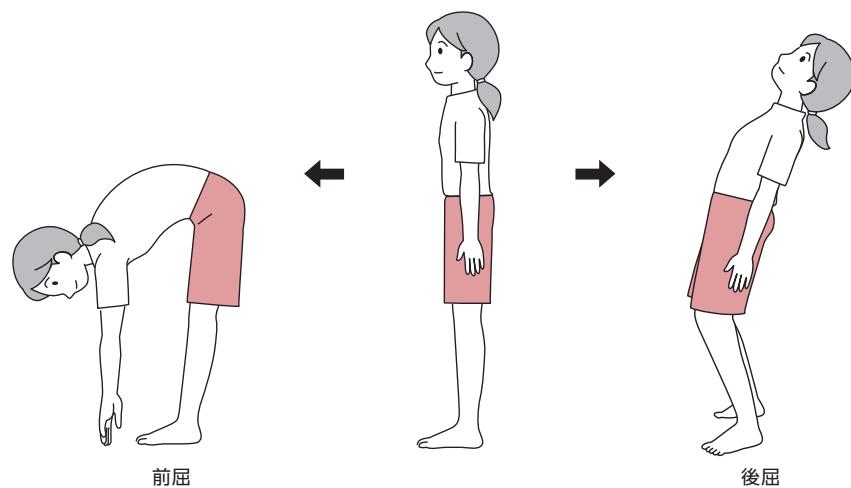
- ① 背筋を伸ばし(姿勢を崩さない、のけぞらない)、片方の腕を上から、もう一方の腕を下から背中へまわし、肘を曲げる。
- ② 背骨にそって両手を近づけ、左右の中指がふれるように近づける。
- ③ 肩周辺に痛みを感じたり、これ以上近づけられないところで止め、手が触れるかを確認する。
- ④ 右腕、左腕を入れ替えて同じ動作を行う。

3) 評価方法 ○：背骨にそって両手を近づけた際、左右の中指が触れられる。
×：背骨にそって両手を近づけた際、左右の中指が触れられない。

④ 体幹のチェック-1

1) ねらい 腰部の痛みの有無を確認する。

2) 実施方法



- ① 腕は自然に下にさげたまま、真っ直ぐ前を見て立つ。
- ② 【前屈】手先が床に近づくように体を倒す。また、膝が曲がらないように注意する。
- ③ 【後屈】あごを上げ、身体を後ろへ倒す。
- ④ 前屈、後屈ともに腰や脚に痛みが出たらそれ以上動きを行うことをやめる。

3) 評価方法 ○：痛みなく前屈および後屈ができる。

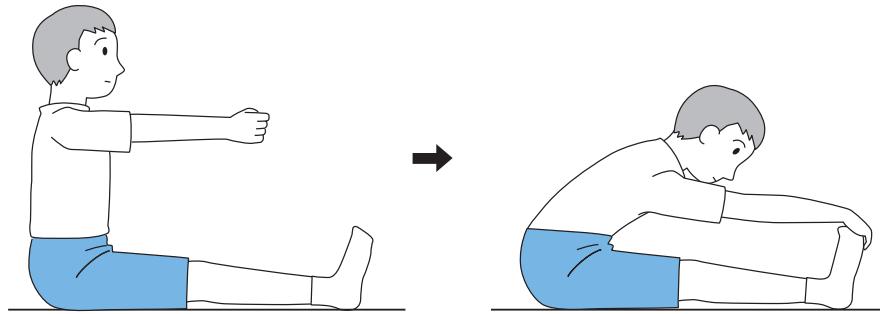
△：腰や脚に痛みやしびれ、違和感はあるができる。

×：腰や脚に痛みやしびれ、違和感がありできない。

⑤ 体幹のチェック-2

1) ねらい 腰背筋群の柔軟性を確認する。

2) 実施方法



- ① 実施者は膝を伸ばして座り、腕を真っ直ぐ身体の前に伸ばす。
- ② 肘は曲げずに胸を太ももに近づけるように上体を倒す。
- ③ 肘、膝が曲がらないようにする。

3) 評価方法 ○：両手で足の裏を無理なく触ることができる。

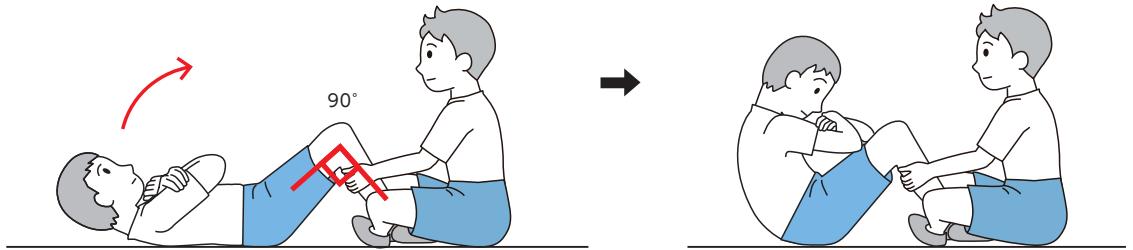
△：両手で足首をつかむことができる。

×：両手で足首をつかむことができない。

⑥ 体幹のチェック-3

1) ねらい 腹筋の筋力を確認する。

2) 実施方法



- ① 床の上で仰向けになり、両膝を約90°曲げる。
- ② 両腕を胸の前で組み、膝の角度を変えずに、あごを引いてへそを見る。
- ③ 上体を起こした後は背中(肩甲骨)が床につくまで上体を倒す。
- ④ 反動をつけずに上体を起こし、肘で太ももを触れる。

3) 評価方法 ○：肘で太ももを10回触れることができる。

△：肘で太ももを6～9回続けて触れることができる。

×：肘で太ももを5回以上続けて触れることができない。

※ 上記のチェックを行った際に、体幹に痛みや違和感が生じなかったかを確認する。

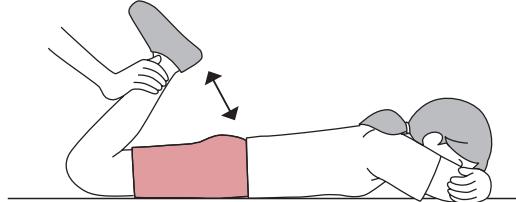
○：痛みや違和感がなかった。

×：痛みや違和感があった。

⑦ 下肢のチェック-1

1) ねらい 大腿前面の柔軟性を確認する。

2) 実施方法



- ① 実施者はうつ伏せになり、片方の脚の膝を曲げる。
- ② 補助者は、実施者の足首のあたりを持ち、かかとをお尻に近づけるように押す。
- ③ 「かかと」と「お尻」の間が離れていた場合、補助者は反対の手を入れ距離を測定する。
- ④ 実施者は力を抜き、お腹や股関節、膝が床から浮かないようにする。
- ⑤ 終わったら反対の脚で実施する。

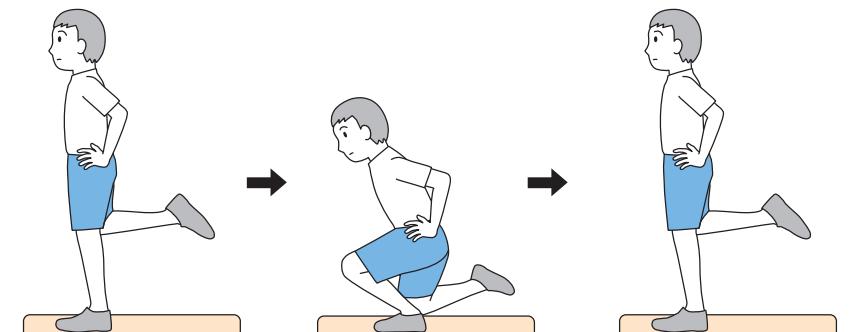
3) 評価方法

- ：「かかと」と「お尻」を付けることができる。
△：「かかと」と「お尻」の間が人差し指～小指までの指4本分程度離れている。
×：「かかと」と「お尻」の間が人差し指～小指までの指4本分以上（握り拳1つ分）離れている。

⑧ 下肢のチェック-2

1) ねらい 脚筋力を確認する。

2) 実施方法



- ①腰に手を当てて、片脚立ちの状態から、浮いている脚の膝が5cm程度の厚さのマット等に軽く触れるまでしゃがみ、しゃがみ込む深さを確認する。
- ②腰に手を当てて、片脚立ちの状態から、浮いている脚の膝が5cm程度の厚さのマット等に触れるまでゆっくりとしゃがみ込む。
- ③可能な限り反動を使わずにゆっくりと片脚で立ち上がり、静止する。
- ④終わったら反対の脚で実施する。

3) 評価方法

- ：片脚でしゃがみ込み、立ち上がることができる。
△：片脚でしゃがみ込みこむことはできるが、立ち上がることができない。
×：片脚でしゃがみ込めない。
※ 上記のチェックを行った際に、下肢に痛みや違和感が生じなかったかを確認する。
- ：痛みや違和感がなかった。
×：痛みや違和感があった。