

氏名： 性別： 男・女 年齢： 歳 身長： cm 体重： kg

このコンディショニングチェックは、「今の自分の身体状態を知ること」を目的に行うもので(1)質問 (2)一人で身体を動かして行うチェック (3)二人で身体を動かして行うチェックの3つから来ています。スポーツによるケガを予防するためにも、これから行うコンディショニングチェックを日常的に行い自分の身体に興味を持つようにしましょう。

(1) 自分の身体、スポーツ習慣に関する質問

下の8個の質問で当てはまるものに「✓」を付けてください。

1. この1年で身長はどれくらい伸びましたか？

☐ ① 5cm未満 ☐ ② 5cm~10cm未満 ☐ ③ 10cm以上

2. 最近1週間で平均して1日に1時間以上スポーツをしていますか？

☐ ① している ☐ ② 週によってはする ☐ ③ していない

→1日平均してどれくらいの時間スポーツをしていますか？ (時間)

3. 最近1週間で週に何日間スポーツをしていますか？

→ (日)

4. 日常的にストレッチをしていますか？

☐ ① している ☐ ② するときもある ☐ ③ していない

5. スポーツをする前にウォーミングアップをしていますか？

☐ ① している ☐ ② するときもある ☐ ③ していない

6. スポーツをした後にクーリングダウンをしていますか？

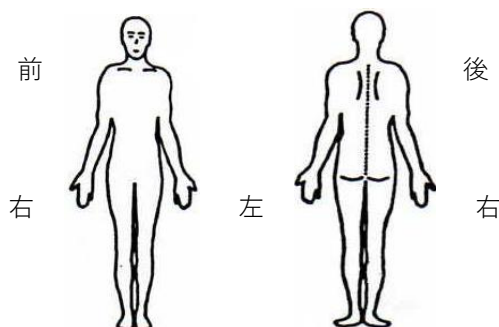
☐ ① している ☐ ② するときもある ☐ ③ していない

7. スポーツをすると身体に痛みがある箇所はありますか？

☐ ① ない ☐ ② ある

→あると答えた場合、それは身体のどこですか？

右の図を使い痛みのある箇所を○で囲んでください。

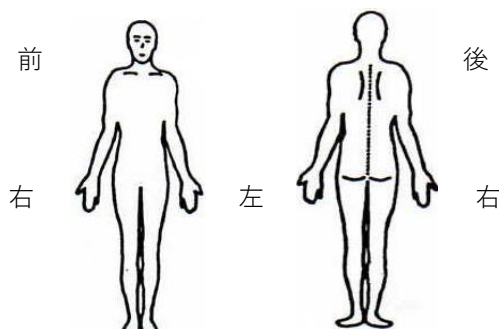


8. スポーツをしていなくてもいつも身体に痛みがある箇所はありますか？

☐ ① ない ☐ ② ある

→あると答えた場合、それは身体のどこですか？

右の図を使い痛みのある箇所を○で囲んでください。

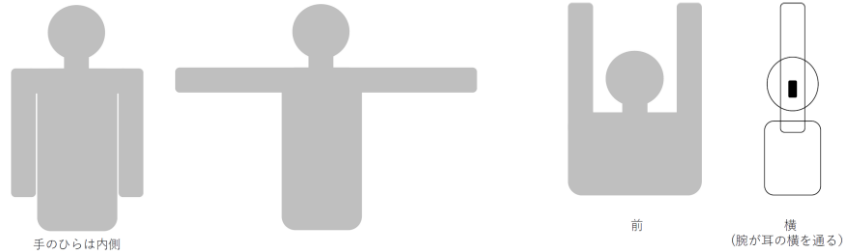


(2) 一人で身体を動かして行うチェック

下の6つの動きを実際に行い、当てはまるものを選んでください。

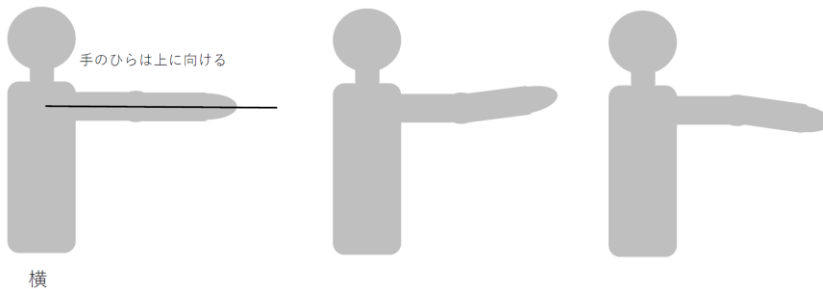
1. 真っ直ぐ立った状態から腕を外に開き、両腕を真っ直ぐ上にあげることができますか？

- 左腕 ☐ ① 痛みなくできる ☐ ② 肩・肘に痛みはあるができる ☐ ③ 肩・肘に痛みがあり上げることができない
- 右腕 ☐ ① 痛みなくできる ☐ ② 肩・肘に痛みはあるができる ☐ ③ 肩・肘に痛みがあり上げることができない



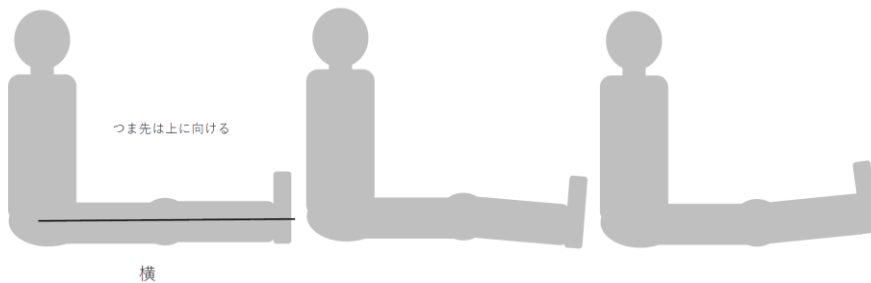
2. 手のひらを上に向けたまま腕を身体の前に伸ばした時、腕が真っすぐになりますか？

- 左腕 ☐ ① 真っすぐになる ☐ ② 肘が曲がってしまう ☐ ③ 肘から先が反ってしまう
- 右腕 ☐ ① 真っすぐになる ☐ ② 肘が曲がってしまう ☐ ③ 肘から先が反ってしまう



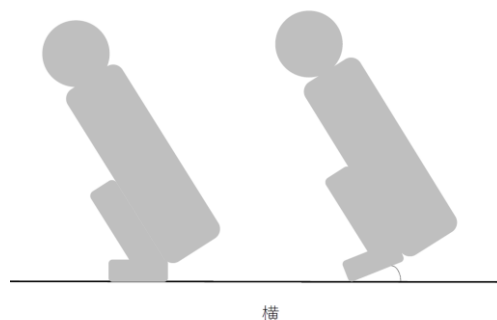
3. つま先を上に向けたまま脚を身体の前に伸ばした時、脚が真っすぐになりますか？

- 左腕 ☐ ① 真っすぐになる ☐ ② 膝が曲がってしまう ☐ ③ 膝から先が反ってしまう
- 右腕 ☐ ① 真っすぐになる ☐ ② 膝が曲がってしまう ☐ ③ 膝から先が反ってしまう



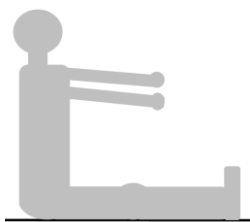
4. かかとを床につけたまま、しゃがみ込むことができますか？

- ☐ ① できる ☐ ② できない



5. 背中、太ももの裏の筋肉の柔らかさを確認するテスト

○方法

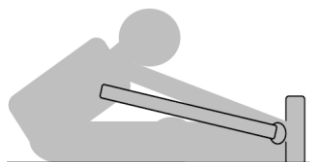


- 1) 実施者は膝を伸ばして座り、腕を真っ直ぐ身体の前に伸ばす。
- 2) 肘は曲げずに胸を太もみに近づけるように上体を倒す。
- 3) 肘、膝が曲がらないようにする。

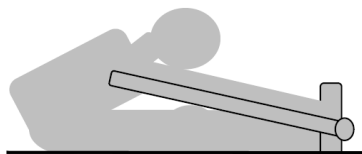
○評価方法



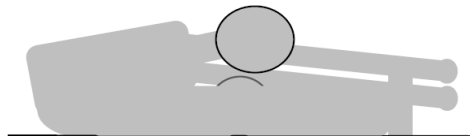
①手で、膝から足首までの間を触ることができる



②両手で、足首をつかむことができる



③両手で足の裏を触ることができる

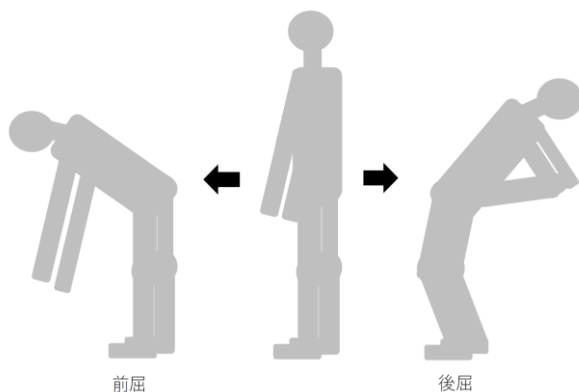


④あごが膝につく。

○結果 () ← 結果を①～④から選んで記入

6. 腰の痛みを確認するテスト

○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。

【前屈】

- 2) 手先が床に近づくように体を倒す。
膝が曲がらないように注意する。

【後屈】

- 2) 腰に手を当て、身体を後ろへ倒す。
- 3) 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。

○結果

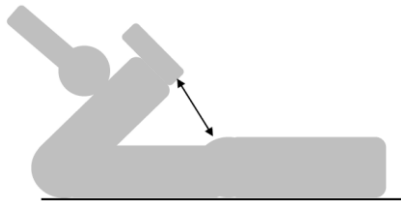
【前屈】	☐ ① 痛みなくできる	☐ ② 腰や脚に痛みやしびれ、違和感がある
【後屈】	☐ ① 痛みなくできる	☐ ② 腰や脚に痛みやしびれ、違和感がある

(3) 二人で身体を動かして行うチェック(同じくらいの体格の者で二人組になること)

下の4個の動きを実際に行い、当てはまるものを選んでください。

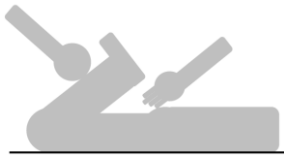
1. 太ももの前側の筋肉の硬さを確認するテスト。

○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、実施者のすねのあたりを持ち、かかとをお尻に近づけるように押す。
- 3) 補助者は反対の手で「かかと」と「お尻」の間に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。

○評価方法



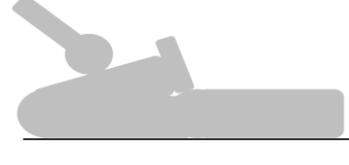
①「かかと」と「お尻」が人差し指～小指までの指4本分以上離れている



② 人差し指～小指までの指4本分（握りこぶし1つ分）程度離れている



③ 人差し指と中指の指2本分程度に近づく

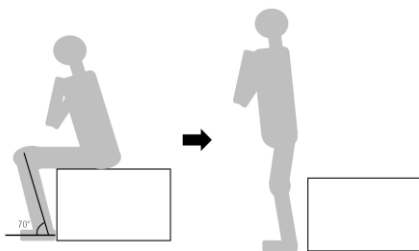


④「かかと」と「お尻」を付けることができる。

○結果 左脚 () 右脚 () ← 結果を①～④から選んで記入

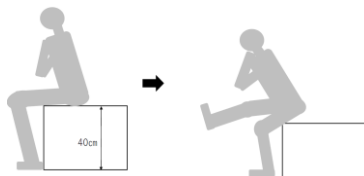
2. 太ももやお尻の筋肉の強さ（筋力）を確認するテスト。

○方法

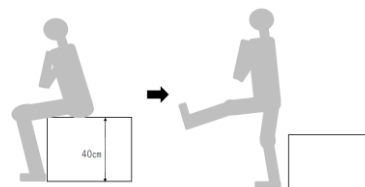


- 1) すねの角度が床に対して約70度となるように台に腰かけ、手を胸の前で組み軽く体をかがめる。
- 2) 可能な限り反動を使わずに立ち上がる
- 3) 立ち上がったまま姿勢を3秒間保持する。

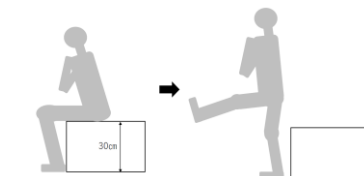
○評価方法



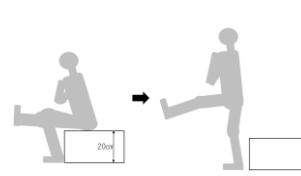
①40cmほどの台から、片脚で立ち上がることができない。



②40cmほどの台から、片脚で立ち上がることができる。



③30cmほどの台から、片脚で立ち上がることができる。

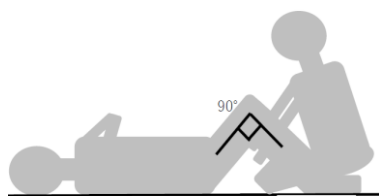


④20cmほどの台から、片脚で立ち上がることができる。

○結果 左脚 () 右脚 () ← 結果を①～④から選んで記入

3. 腰やお腹の筋肉の強さ（筋力）を確認するテスト

○方法

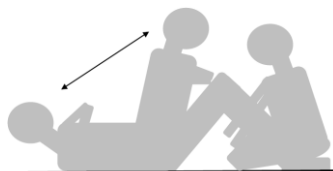


- 1) 床の上で仰向けになり、両膝を約90° 曲げる。
- 2) 膝の角度を変えずに、反動を付けず上体を起こす。
- 3) 上体を起こした後は背中(肩甲骨)が床につくまで上体を倒す。
- 4) この動作を繰り返す。

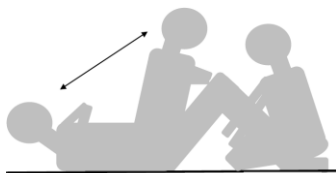
○評価方法



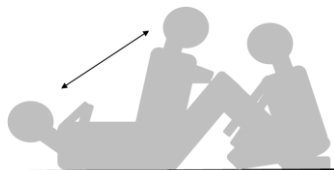
①肘で膝を触ることができない。



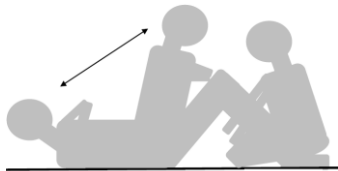
②腕を胸の前で組み、肘で1回～12回膝を触れることができる。



③腕を胸の前で組み、肘で13回～18回膝を触れることができる。



④腕を胸の前で組み、肘で19回～24回膝を触れることができる。

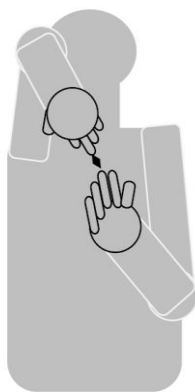


⑤腕を胸の前で組み、肘で25回以上膝を触れることができる。

○結果 () ← 結果を①～⑤から選んで記入

4. 肩の周りの柔らかさを確認するテスト

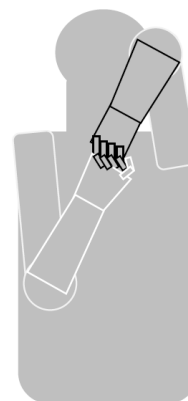
○方法



左腕が上



右腕が上



○評価方法

- 1) 背筋をのばし、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、手が組めるかを確認する。
- 4) 右腕、左腕を入れ替えて同じ動作を行う。

○結果 左腕が上 () 右腕が上 () ← 手が組めれば○、組めなければ×を記入