

# 6

公  
認

アスレティックトレーナー  
専門科目テキスト

検査・測定と評価



**JSPPO**  
Japan Sport Association

|            |                                               |     |
|------------|-----------------------------------------------|-----|
| <b>第1章</b> | <b>JSPO-AT の行う検査・測定・評価とは</b>                  |     |
|            | ▶ <b>1. JSPO-AT の行う検査・測定・評価とは</b> .....       | 2   |
|            | 1 JSPO-AT のコンピテンシーと検査・測定・評価との関連 .....         | 2   |
|            | 2 JSPO-AT の行う検査・測定・評価のプロセスと能力 .....           | 4   |
|            | 3 JSPO-AT の行う検査・測定・評価の主な内容 .....              | 5   |
|            | 4 検査・測定・評価を行う際の留意点 .....                      | 6   |
| <b>第2章</b> | <b>JSPO-AT の行う検査・測定・評価の全体像と掲載箇所のまとめ</b> ..... | 9   |
| <b>第3章</b> | <b>JSPO-AT の行う検査・測定・評価の実際</b>                 |     |
|            | ▶ <b>1. 形態の評価</b> .....                       | 14  |
|            | 1 形態の評価に関する意義の概説 .....                        | 14  |
|            | 2 姿勢・身体アライメント .....                           | 29  |
|            | ▶ <b>2. 関節可動性の評価</b> .....                    | 39  |
|            | 1 関節可動域 .....                                 | 40  |
|            | 2 筋タイトネス .....                                | 49  |
|            | ▶ <b>3. 関節弛緩性、関節動揺性・関節不安定性の評価</b> .....       | 54  |
|            | 1 関節弛緩性 .....                                 | 55  |
|            | 2 関節動揺性・関節不安定性 .....                          | 56  |
|            | ▶ <b>4. 筋力の評価</b> .....                       | 59  |
|            | 1 筋力評価の意義 .....                               | 59  |
|            | 2 徒手筋力検査 .....                                | 60  |
|            | 3 機器を用いた筋力評価1：徒手筋力検査装置 .....                  | 68  |
|            | 4 機器を用いた筋力評価2：等速性筋力測定装置 .....                 | 71  |
|            | 5 機器を用いた筋力評価3：ウエイトマシン・フリーウエイト .....           | 75  |
|            | ▶ <b>5. 筋パワーの評価</b> .....                     | 79  |
|            | 1 メディシンボール投げ .....                            | 79  |
|            | 2 脚伸展パワー .....                                | 81  |
|            | 3 無酸素性パワー .....                               | 87  |
|            | ▶ <b>6. 持久力の評価</b> .....                      | 89  |
|            | 1 持久力向上の意義と目的 .....                           | 89  |
|            | 2 持久力の評価方法 .....                              | 89  |
|            | 3 持久力の評価の選択 .....                             | 90  |
|            | 4 生理学的指標での評価 .....                            | 91  |
|            | 5 フィールドでの評価 .....                             | 95  |
|            | 6 テスト結果の解釈 .....                              | 99  |
|            | ▶ <b>7. 敏捷性の評価</b> .....                      | 101 |
|            | 1 フィールドでの身体機能の評価 .....                        | 101 |
|            | 2 認知・神経系機能の評価 .....                           | 102 |
|            | ▶ <b>8. バランス機能の評価</b> .....                   | 105 |
|            | 1 バランスの定義 .....                               | 105 |
|            | 2 バランス機能の評価 .....                             | 105 |
|            | ▶ <b>9. 一般的な体力測定</b> .....                    | 109 |
|            | 1 新体力テスト（文部科学省） .....                         | 110 |
|            | 2 運動適性テストII .....                             | 114 |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| ▶ 10. 心理アセスメントの指標 .....   | 117 |
| 1 心理アセスメント .....          | 117 |
| 2 JSPO-AT の心理アセスメント ..... | 117 |
| 3 注意点 .....               | 120 |
| 索引 .....                  | 121 |