



図 3-8-6 SEBT の実施方法 (右脚を測定脚とした場合)
足尖が触れた目盛りを記録する。



図 3-8-7 modified SEBT (Y バランステスト) の実施方法

動域などが関係している。足関節不安定症や膝関節前十字靭帯損傷の既往のあるプレーヤーにおいては、バランス機能の低下が認められ、健患側差などを認めることが多い。

SEBT の測定をする場合には、テープを 2.2 m 以上の長さに切ったものを 4 本用意し、最初に十の形になるよう床に 2 本貼る。次に、残りの 2 本を十に対して 45° 回転させた状態で貼る。

プレーヤーは、交点部分に COP あるいは第 2 趾が位置するように片脚で立ち、便宜上、反対側の脚をできるだけ遠くへ伸ばし、つま先でテープに触れる (図 3-8-6)。リーチの動作中に軸足でバランスを保てなくなった場合、テープに触れた後に開始肢位まで戻れなかった場合を失敗試技としてやり直す。

なお、測定脚を基準として、前方 (anterior : ANT)、外側 (lateral : LAT)、後方 (posterior : PO)、内側 (medial : MED)、前外側 (antero-lateral : AL)、後外側 (posterior-lateral : PL)、後内側 (posterior-medial :

PM)、前内側 (antero-medial : AM) の 8 方向とし、すべての動作を左右実施する。

さらに簡易な方法として modified SEBT がある。この方法は Y バランステスト (YBT) と呼ばれ、前方、後外側、前内側の測定のみで完結でき、短時間で測定が行える。そのため、動的バランスの測定としてスポーツ現場で用いられることが多い (図 3-8-7)。

参考文献

- 1) Palmieri RM, et al : Center-of-pressure parameters used in the assessment of postural control. J Sport Rehabil 11 : 51-66, 2002.
- 2) 小林直行ほか : 競技者の外傷予防, 全国柔道整復学校協会監, 医歯薬出版, 東京, 2019.
- 3) Gribble PA, et al : Using the star excursion balance test to assess dynamic postural-control deficits and outcomes in lower extremity injury : a literature and systematic review. J Athl Train 47 : 339-357, 2012.

(小林直行)