

●運動適性テスト コンディショニングチェック

実施日： _____ 年 _____ 月 _____ 日

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スポーツによるケガを予防することを目的に、(1)柔軟性と(2)筋力の状態(コンディション)を確認するものです。このコンディショニングチェックを日常的に行い、今の自分の身体の状態を知り、自分の身体をより良い状態にする努力をしてケガを防ぎましょう。

1. 肩周囲の筋肉の柔軟性を確認するテスト

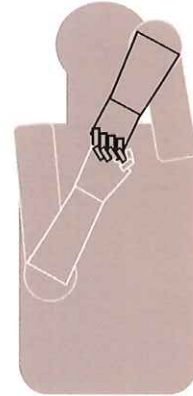
○方法



左腕が上



右腕が上



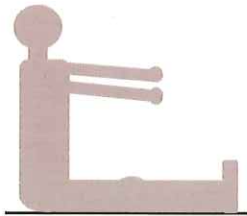
○評価方法

- 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

2. 腰や背中、太ももの裏側の筋肉の柔軟性を確認するテスト

○方法

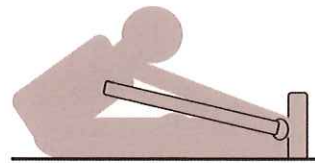


- 1) 実施者は膝を伸ばして座り、腕を真っ直ぐ身体の前に伸ばす。
- 2) 肘は曲げずに胸を太もものに近づけるように上体を倒す。
- 3) 肘、膝が曲がらないようにする。

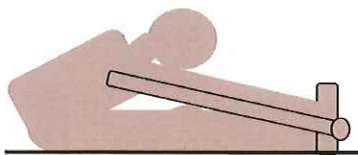
○評価方法



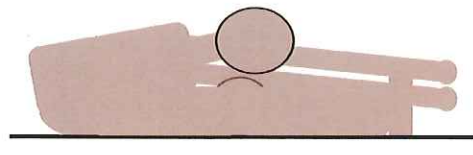
①手で、膝から足首までの間を触ることができる



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

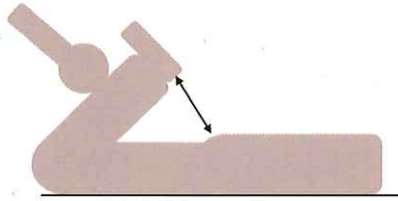


④あごが膝につく。

○結果 (_____) ← 結果を①～④から選んで記入

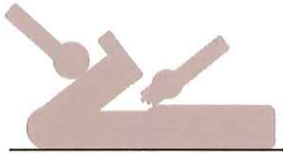
3. 太ももの前側の筋肉の柔軟性を確認するテスト。

○方法

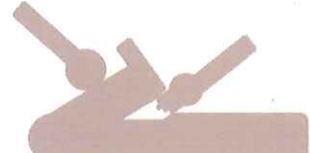


- 1) 実施者はうつ伏せになり、片方の脚の膝を曲げる。
- 2) 補助者は、実施者のすねのあたりを持ち、かかとをお尻に近づけるように押す。
- 3) 補助者は反対の手で「かかと」と「お尻」の間に手を入れ距離を測定する。
- 4) 実施者は、力を抜き、お腹や股関節、膝が床から浮かないようにする。

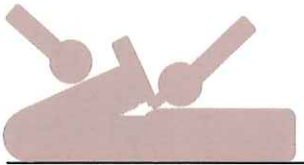
○評価方法



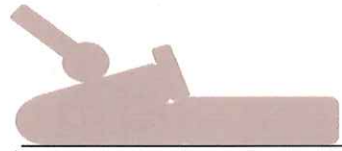
①「かかと」と「お尻」が人差し指～小指までの指4本分以上離れている



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

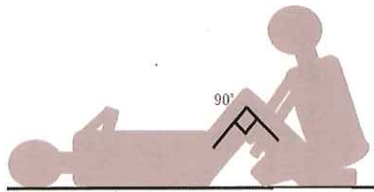
左脚 ()

右脚 () ←

結果を①～④から選んで記入

4. 腰やお腹の筋肉の強さ（筋力）を確認するテスト

○方法

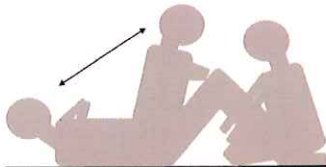


- 1) 床の上で仰向けになり、両膝を約90° 曲げる。
- 2) 膝の角度を変えずに、反動を付けず上体を起こす。
- 3) 上体を起こした後は背中(肩甲骨)が床につくまで上体を倒す。
- 4) この動作を繰り返す。

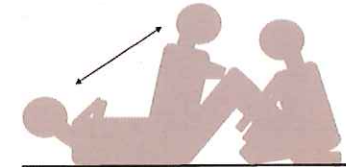
○評価方法



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。

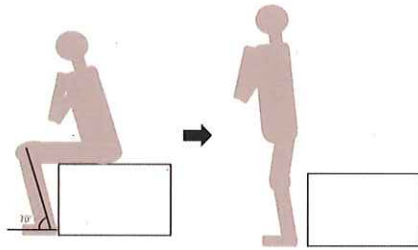


⑤腕を胸の前で組み、肘で25回以上膝を触れることができる。

○結果 () ← 結果を①～⑤から選んで記入

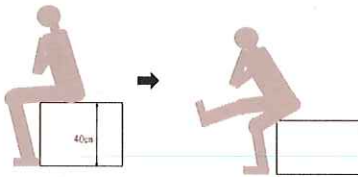
5. 太ももやお尻の筋肉の強さ（筋力）を確認するテスト。

○方法

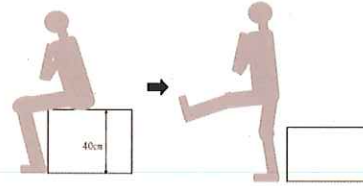


- 1) すねの角度が床に対して約70度となるように台に腰かけ、手を胸の前で組み軽く体がかがめる。
- 2) 可能な限り反動を使わずに立ち上がる
- 3) 立ち上がったまま姿勢を3秒間保持する。

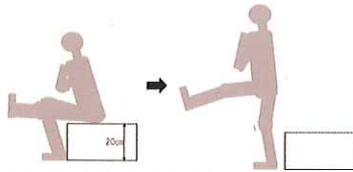
○評価方法



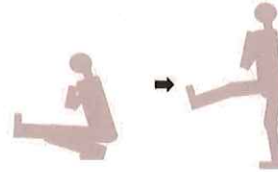
①30cmほどの台から、片脚で立ち上がることができない。



②30cmほどの台から、片脚で立ち上がることができる。



③20cmほどの台から、片脚で立ち上がることができる。



④台なしで片足でその場でしゃがみ込んだ状態から、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