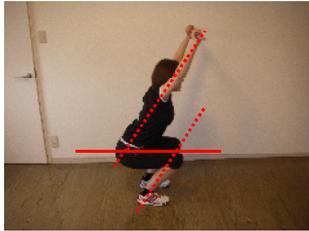


M's Test

Movement Screening Test (Functional)



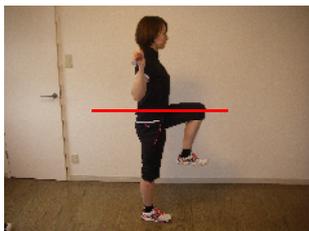
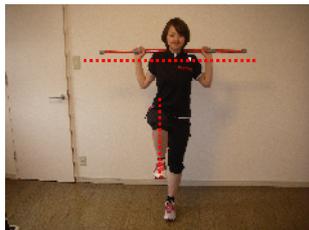
オーバーヘッドスクワット



4	正確に動作が行える
3	ポイントエラーがある
2	大腿部が床面に対し平行までしゃがみ込めない
1	動作で痛みがある

ポイントエラー	
膝が足部の上に位置していない	
バーが足部の上に位置していない	
上半身と下腿が平行以上に位置していない	

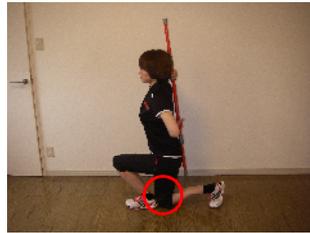
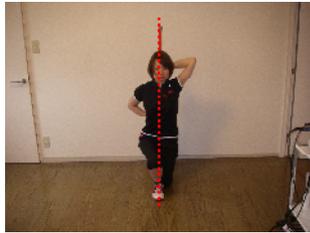
ニーアップバランス



4	正確に動作が行える
3	ポイントエラーがある
2	大腿部を床面に対し平行以上にアップできない
1	動作で痛みがある

ポイントエラー	
股関節・膝・足関節が1直線上に位置しない	
バーが平行に保たれていない	
腰椎が安定していない	

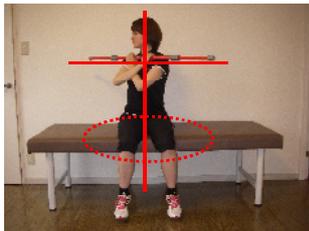
インラインランジ



4	正確に動作が行える
3	ポイントエラーがある
2	膝が床まで下ろせない バランスを崩す
1	動作で痛みがある

ポイントエラー
バーが離れてしまう
上半身がブレてしまう
両脚が一直線上にない

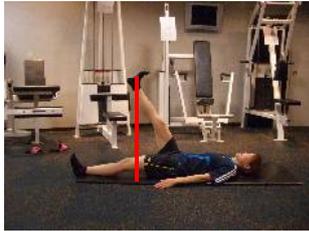
シーテッドトランクローテーション



4	正確な動作でバーをポールに接触できる
3	ポイントエラーがある
2	バーをポールに接触できない
1	動作で痛みがある

ポイントエラー
バーが平行に保たれていない
股関節が外転してしまう
腰椎が安定していない

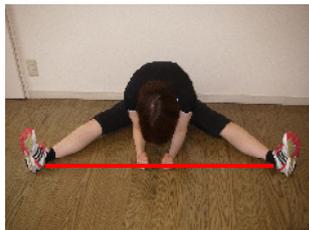
アクティブSLR



4	SLR側の内踝の垂線が反対側の大腿部中央よりも骨盤よりである
3	SLR側の内踝の垂線が反対側の大腿部中央よりも膝よりである
2	SLR側の内踝の垂線が反対側の膝蓋骨よりも下腿よりである
1	SLR動作で痛みがある



スプリットテスト



4	身長分開脚でき肘をフロアにつけることができる
3	身長分開脚できるが肘をフロアにつけることが出来ない
2	身長分開脚できない
1	開脚動作で痛みがある



トーマステスト



4	腰部が浮くことなく膝が台から離れずにキープできる
3	腰部が浮くことなく膝が台から離れずにキープできない
2	膝が台から拳一個分以上浮いてしまう
1	動作で痛みがある

アームアップ



4	上肢が床面に接地する
3	腰椎を過度に伸展させれば、上肢が床面に接地する
2	床面に接地しない
1	上肢の挙上動作で痛みがある

