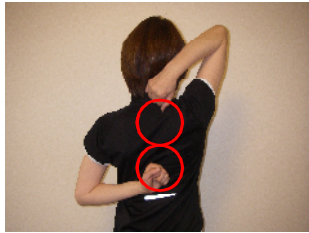


M's Test

Subtest



ショルダーモビリティ



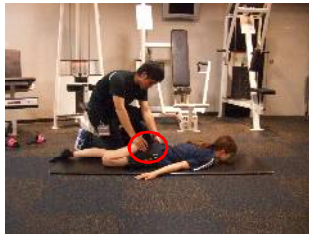
4	両手握りこぶしの距離が手の長さ以内
3	両手握りこぶしの距離が手の長さの1.5倍以内
2	両手握りこぶしの距離が手の長さの1.5倍以上
1	動作で痛みがある

フルスクワット



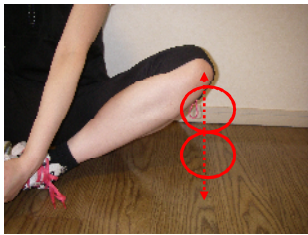
4	手を体の後ろで組んでしゃがみこめる
3	手を体の前に伸ばしてしゃがみ込める
2	肩幅に開いてしゃがみ込める
1	しゃがみ込む動作で痛みがある

ヒップキック



4	膝を屈曲して踵と臀部が接触する
3	パートナーが徒手でおこなえば踵と臀部が接触する
2	パートナーが徒手でおこなっても踵が臀部に接触できない
1	ヒップキック動作で痛みがある

開排テスト



4	膝と床面の間にコブシ1個以下の隙間ができる
3	膝と床面の間にコブシ2個以下の隙間ができる
2	膝と床面の間にコブシ2個以上の隙間ができる
1	開排動作で痛みがある

