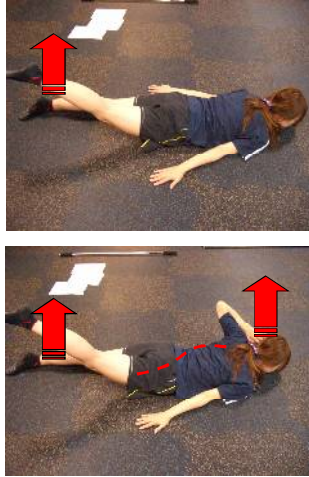


M's Test

Special test

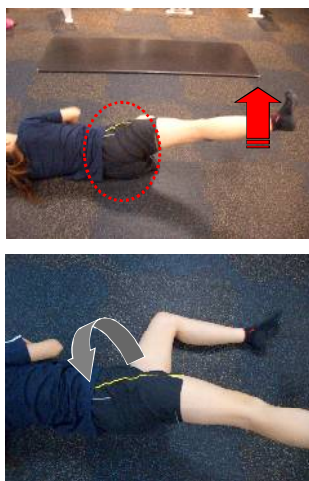


ヒップエクステンション



Check
動作中に骨盤が不安定
殿筋群の正常な収縮がみられない、または弱い
反対側の背筋群と殿筋群が協調していない
抵抗を加えると正確な動作が行えない
顕著な左右さがみられる
上肢誘導で殿筋-背筋の協調運動に改善がみられる

ヒップアブダクション



Check
動作中に骨盤が不安定
殿筋群の正常な収縮がみられない、または弱い
股関節の屈筋群の過度な収縮がある
抵抗を加えると正確な動作が行えない
顕著な左右差がみられる

シングルレッグヒップリフト



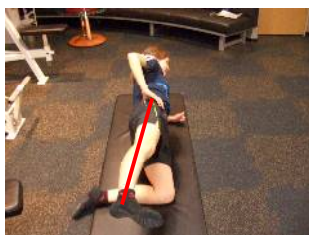
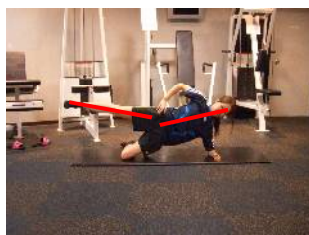
Check

腰椎が過度に伸展してしまう

拳上のさいに骨盤が不安定で回旋してしまう

股関節を外転させると骨盤が不安定で回旋してしまう

サイドブリッジ



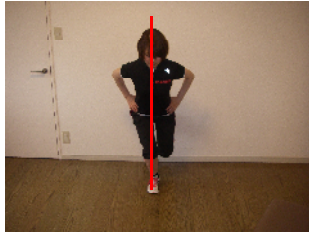
Check

体幹を真っ直ぐに保てていない

脚が平行以上に位置していない

股関節が屈曲していないか

ワンレッグスクワット



Check	
臀部が側方に移動してしまう	
体幹が傾斜してしまう	
体幹が回旋してしまう	
Knee-inしてしまう	

TMI

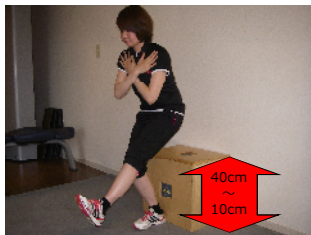
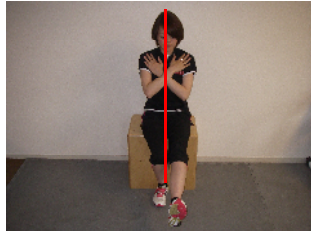


4	全てのクリア
3	3 rd でアウト
2	2 nd でアウト
1	1 st でアウト

※1分keep⇒1分休憩



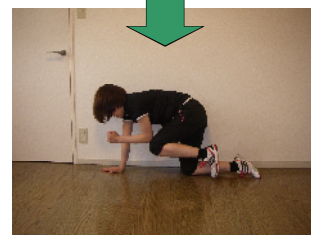
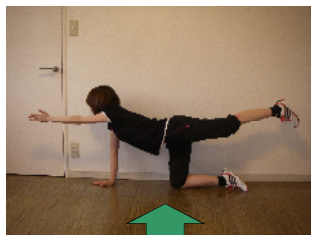
スタンドアップ



4	10cmクリア
3	20cmクリア
2	30cmクリア
1	40cmクリア/40cmクリアできない

Check	
上半身の反動を使ってしまう	
体幹が傾斜してしまう	
膝が不安定である	

ロータリースタビリティ



4	同側の腕と脚の屈曲-伸展できる
3	左右の腕と脚の屈曲-伸展できる
2	左右の腕と脚の屈曲-伸展できない
1	動作で痛みがある

トランクスタビリティ プッシュアップ



Check	
拳上の際に腰を反ってしまう	
拳上の際に背中を丸めてしまう	
拳上の際に上体が捻れてしまう	

上段 (男子) 下段 (女子)	
3	親指を額の横において実施できる
2	親指をあごの横において実施できる
1	親指をあごの横において実施できない

3	親指をあごの横において実施できる
2	親指を鎖骨の横において実施できる
1	親指を鎖骨の横において実施できない
0	この動作で痛みがある (男女共通)