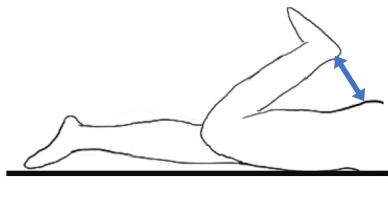


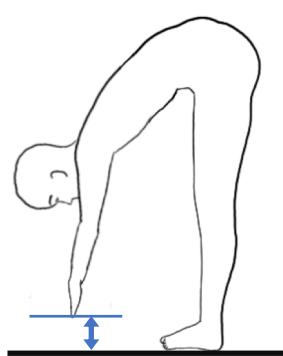
# 柔軟性チェック

大腿四頭筋  
(太ももの前)



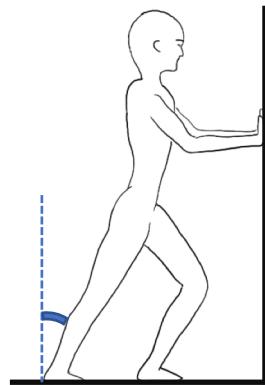
他動的に膝を屈曲し、  
抵抗が出た所のかかとと  
殿部の間の距離を測定

傍脊柱筋  
(背なか)



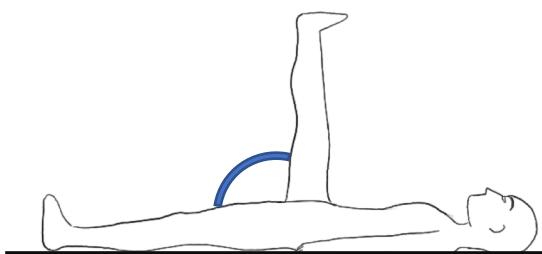
膝を伸ばした状態で前屈し、  
指と床の間の距離を測定

下腿三頭筋  
(ふくらはぎ)



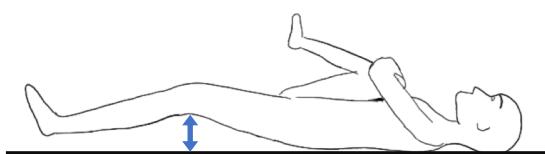
かかとを浮かさずに前傾し、  
足関節最大背屈角度を測定

ハムストリングス  
(太ももの後ろ)



膝を伸ばした状態で、他動的に  
下肢がどこまで挙上できるかを測定

腸腰筋  
(足の付け根)



※ 図は左の評価

片一方の膝を抱え、逆側の  
膝裏と床との間の距離を測定

	大腿四頭筋	傍脊柱筋	下腿三頭筋	ハムストリングス	腸腰筋
R	度	cm	度	度	cm
L	度		度	度	cm
目標	かかとが お尻につく	膝を曲げずに 指が地面につく	膝を曲げずに 30度以上	膝を曲げずに 80度以上	膝を抱えて 指2本以内
関連する ケガ	オスグッド ジャンパー膝 腰痛	腰痛	アキレス腱痛 筋痙攣 肉離れ	肉離れ 筋痙攣 腰痛	グロインペイン 股関節痛 腰痛