

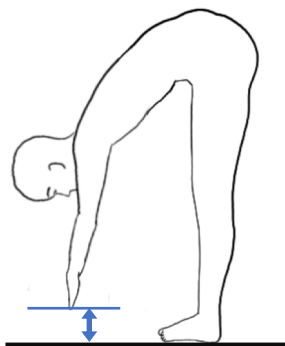
柔軟性チェック

大腿四頭筋
(太ももの前)



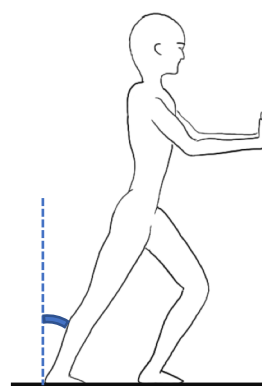
他動的に膝を屈曲し、抵抗が出た所のかかとと殿部との距離を測定

傍脊柱筋
(背なか)



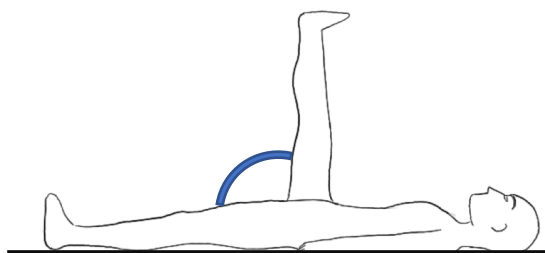
膝を伸ばした状態で前屈し、指と床との距離を測定

下腿三頭筋
(ふくらはぎ)



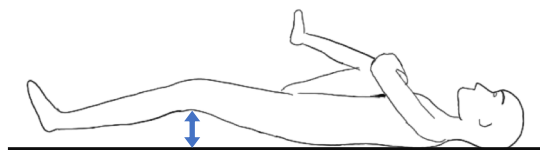
かかとを浮かさずに前傾し、足関節最大背屈角度を測定

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)



片一方の膝を抱え、逆側の膝裏と床との距離を測定

※ 図は左の評価

	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