

アセスメントノート

日付	名前	性	年齢	身長	体重

ブレス	評価
ツイストシットアップキープ	リブフレア
スタンディングウォール	オープンシザーズシンドローム
ホールドブレス	呼吸の深さ

モビリティ	評価
ヒップインターナルローテーション	殿筋の可動性
レッグサイドドロップ	殿筋・大腿筋膜張筋の可動性
レッグフロントドロップ	腸腰筋・大腿直筋の可動性
ニーエクステンション	大腿四頭筋・大腿筋膜張筋の可動性
アクティブストレートレッグレイズ	ハムストリングの可動性
アングルフレクション	足関節の可動性
ソラシックローテーション	胸椎水平面の可動性
リーンバック	胸椎矢状面の可動性
エクスターナルローテーション	肩の可動性

スタビリティ	評価
トランクスタビリティプッシュアップ	体幹の安定性
クロスオーバーリーチ	肩甲骨の安定性
フォワードランジ	脛骨の安定性
スタッガードスクワット	股関節の安定性

モーターコントロール	評価
ヒップエクステンション	殿筋の機能性
フロントローリング	体幹の機能性
アームアップ	肩甲骨の機能性
オーバーヘッドスクワット	矢状面の機能性
ヒップウォーク	水平面の機能性
ハードルステップ	前額面の機能性

バランス	評価
ロータリースタビリティ	体幹・肩甲骨・股関節の反射
インラインランジ	体幹の反射
クローズドアイシングルレッグ	固有受容器

備考