

FMS: Functional Movement Screen

測定項目

- ①Deep Squat(DS)
- ②Rotary Stability(RS)
- ③In-Line Lunge(ILL)
- ④Hurdle Step(HS)
- ⑤Trunk Stability Push Up(TSPU)
- ⑥Shoulder Mobility Reaching(SMR)
- ⑦Active Straight Leg Raise(ASLR)

7種目 各項目3点満点 トータルスコア21点満点で評価

Point

- 正しい動作パターンを行うことができる ⇒ **3点**
- 誤ったフォームや動作中の代償動作を伴うアライメント不良がある ⇒ **2点**
- 動作パターンが不十分で実施困難 ⇒ **1点**
- テスト中の疼痛により動作実施困難 ⇒ **0点**

* 左右どちらも評価する (左右で点数の低い結果を最終スコアとする)

* 各テストは最大3回まで実施

* 動きの指導をしない (必要な場合は単に指示を繰り返すだけにする)

* 採点に迷ったときは低いほうのスコアをつける

Deep Squat

目的

股関節、膝関節、足関節における両側の対称的、機能的可動性や安定性をテスト

口頭指示

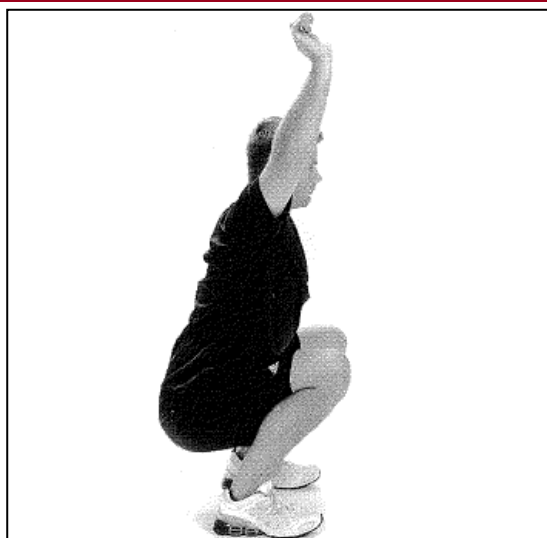
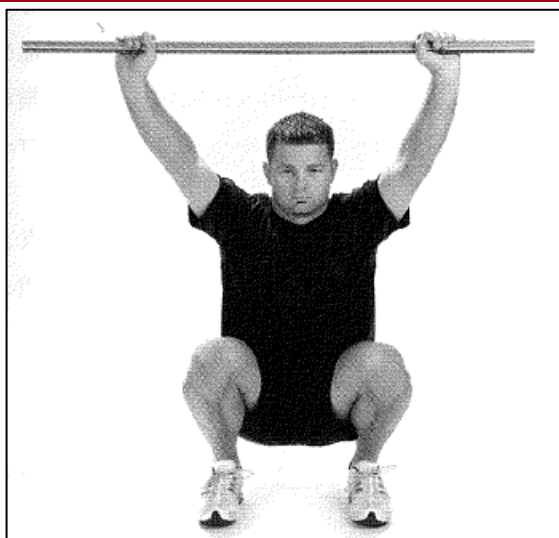
- 両足を肩幅ぐらいに開いてまっすぐ立ち、つま先を前に向けてください
- 両手でバーを持って、頭の上に置いて、肩と肘が90°になるようにしてください
- バーを頭の真上に持ち上げてください
- 背中をまっすぐに伸ばしたままで、踵とバーの位置を変えずに、できるだけ深くしゃがんでください
- しゃがんだまま1つ数えてから元の姿勢に戻ってください

3点：正しく動作ができる

2点：5cmのボックスを踵の下に置いて正しくできる

1点：5cmのボックスを踵の下に置いて正しくできない

0点：痛みがある



Hurdle Step

目的

身体の運び方，またぎ動作のメカニクスを試し，片脚立位での安定性のコントロール能力をテスト

※バーは脛骨粗面の中央の高さにする

口頭指示

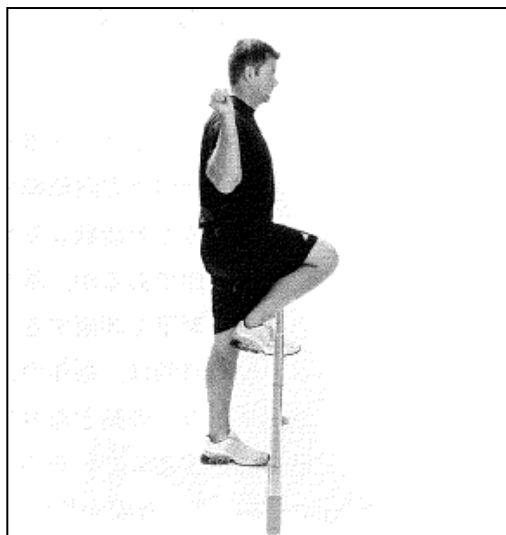
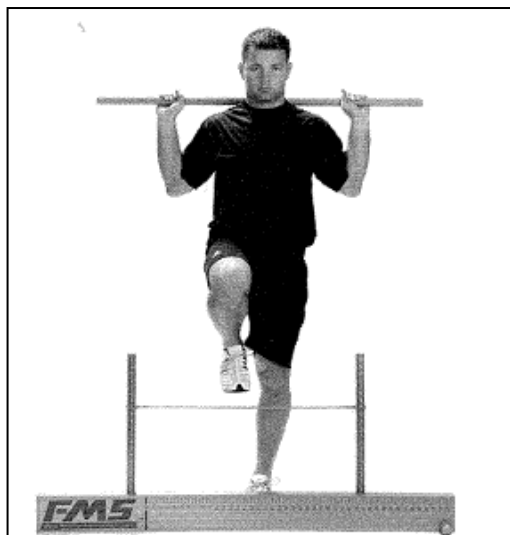
- 両足をそろえてまっすぐ立ち，つま先をボックスにつけてください
- 首の後ろでバーを両手で持ち，肩に乗せてください
- 姿勢をまっすぐにしたまま，右脚を上げてハードルをまたぎます。この時に，つま先をすねのほうに持ち上げて，足首と膝と股関節がまっすぐに並んだ状態を保ってください
- 踵を床につけてから，足首と膝と股関節が真っ直ぐに並んだ状態を保ちながら，元の姿勢に戻って下さい
※左右行う（ハードルをまたぐ側の下肢にスコアをつける）

3点：正しく動作ができる

2点：正しく動作ができない

1点：足部がハードルに接触するorバランスを崩す

0点：痛みがある



In-Line Lung

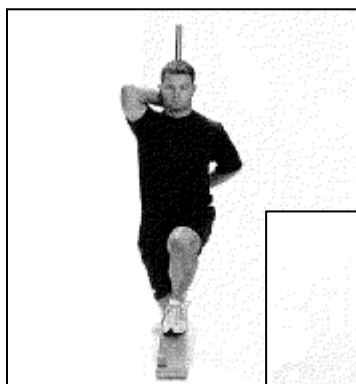
目的

股関節、膝関節、足関節、足部の可動性と安定性を同時に
広背筋や大腿直筋のような多関節筋の柔軟性をテスト

※最初に、床から脛骨粗面中央上部までの長さを測定

口頭指示

- 背骨に沿ってバーを持ち、頭と背中とお尻の真ん中にバーを当ててください
- 右手が首の後ろ、左手が腰の後ろに来るようにバーを持ってください
- 右足をボックスにのせて、つま先を0の位置に合わせて下さい
- 左脚の踵を（脛骨の長さ）の位置に置いてください
- 左右の足の裏をボックスにつけて、つま先を前に向けてください
- バーを頭と背中とお尻につけた状態で、まっすぐな姿勢を保ちながら、右膝を左脚の踵の後ろに下ろして、ボックスrにつけ、ランジのポジションになってください
- 元の姿勢に戻って下さい ※左右行う（前方の下肢にスコアを付ける）



- 3点：正しく動作ができる
- 2点：正しく動作ができない
- 1点：バランスを崩す
- 0点：痛みがある

Shoulder Mobility Reaching

目的

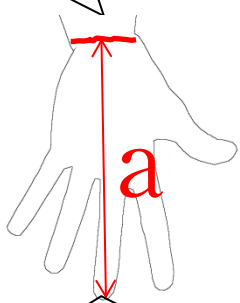
肩関節の可動域テスト. 上肢・肩関節の対側動作における肩甲胸郭部, 胸椎, 胸郭の自然な相補的リズムのテスト

※最初に, 手の大きさを測定する

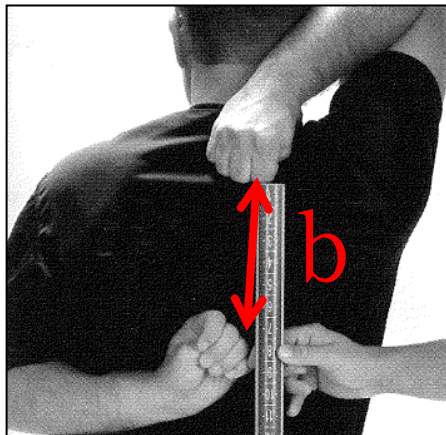
口頭指示

- 両足をそろえてまっすぐ立ち, 腕を楽にしてください
- 親指を中に入れて握り拳をつくってください
- 右 (左) の拳を頭の後ろからできるだけ下へ下げるのと同時に, 左 (右) の拳は背中の方からできるだけ上に挙げてください
- 最初に動かした位置から両手を無理やり近づけようとしないでください ※左右行う (上方の肩にスコアをつける)

遠位手関節皮線



第3指先端



3点 : $b < a$

2点 : $b < a \times 1.5$

1点 : $b \geq a \times 1.5$

0点 : 痛みがある



クリアリングテスト

- 反対側の肩に触れ, 肘をあげる
⇒痛みがあるか, ないか

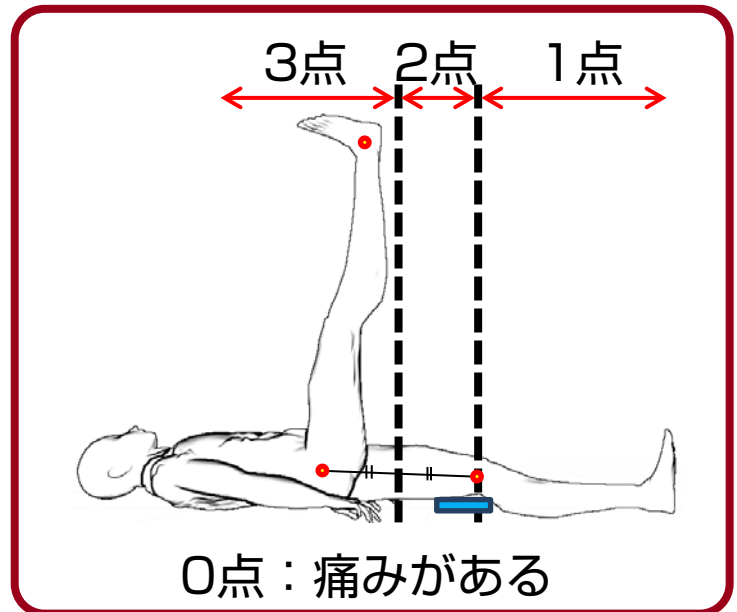
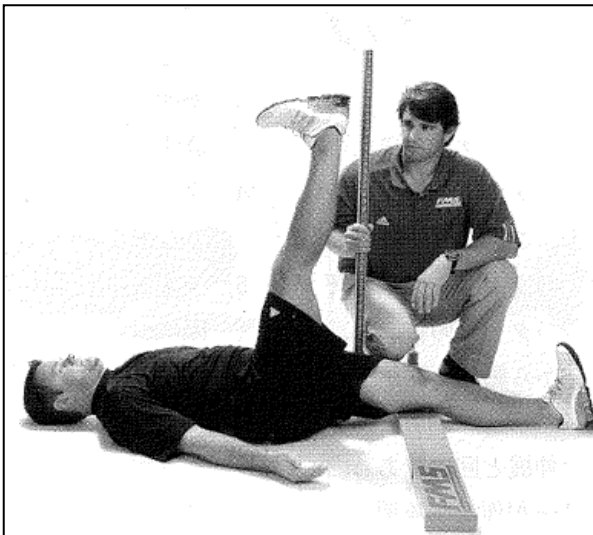
Active Straight Leg Raise

目的

骨盤とコアの安定性を保持しながら下肢を分離して動かす能力をテスト

口頭指示

- ボックスの上に膝の裏側をつけて仰向けになり、つま先を上に向けてください
- 両手を体の横に置いて、手のひらを上にむけてください
- 右足（左足）のつま先をすねのほうにひきつけてください
- 左膝（右膝）の裏側をボックスにつけたままで、右脚（左脚）を伸ばしてできるだけ高く持ち上げてください ※左右行う



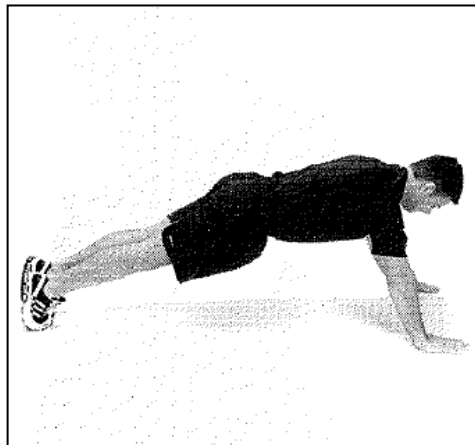
Trunk Stability Push Up

目的

上半身を対称的に動かすCKCの動作中に矢状面上で脊柱を安定させる能力をテスト

口頭指示

- うつ伏せになり、両手を肩幅に開いて頭の上に伸ばしてください
- 手の位置を下げて、親指を額のラインに合わせてください
- 両脚をそろえてつま先を立て、膝と肘を床から離してください
- 体幹を真っ直ぐにしたまま体を1つのかたまりとして押し上げて、腕立て伏せの姿勢になってください

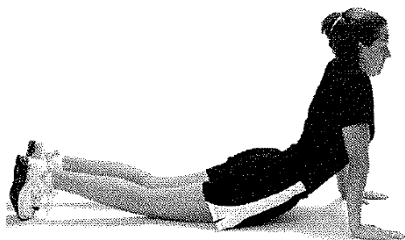


- 3点：額のラインで出来る
- 2点：顎のラインで出来る
- 1点：顎のラインで出来ない
- 0点：痛みがある

クリアリングテスト

- プッシュアップの開始肢位から上体だけを持ち上げ脊椎を伸展

⇒痛みがあるか、ないか



Rotary Stability

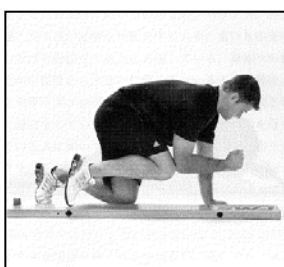
目的

上下肢の複合的な動作中における多平面上での骨盤・コア・肩甲骨の安定性テスト

口頭指示

- ボックスをまたいで、手が肩の下、膝が股関節の下に来るように、四つ這いになってください。
- 左右の親指、膝、つま先をボックスの横に当てて、つま先をすねのほうに引きつけてください。
- 空を飛ぶような感じで、右手を前に、右脚を後ろに、同時に伸ばしてください
- 次に、下につかないようにしながら、右肘と右膝をボックスの上でくっつけてください
- また、手と脚を伸ばしてください

※左右行う（上肢を動かさず側にスコアをつける）



- 3点：同側で正しくできる
- 2点：対角線で正しくできる
- 1点：対角線で正しくできない
- 0点：痛みがある

クリアリングテスト

- 四つ這い位になり、臀部を後方に移動させて踵につけ、胸部も大腿につけるようにする。両腕はできるだけのばす。



⇒痛みがあるか、ないか