



# 2018年度ヘルスチェックシート(個人用)

検査日 [ 201\_ 年 月 日 ]

チーム名: \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_ 身長 = ( \_\_\_\_\_ ) cm 体重 = ( \_\_\_\_\_ ) kg

年齢 ( \_\_\_\_\_ ) 歳 生年月日 ( 20\_\_ 年 月 日 生 ) 学年 ( 1 2 3 ) 年生

## (1) タイトネス(筋緊張) (+のもののみ記載)

項目	要注意↓	右側(R)	左側(L)	メモ
		① FFD(指床間距離)	床に手がつかない	
② 腸腰筋(膝上がり)	伸ばしている膝が床から浮き上がる	+ ■ -	+ ■ -	
③ 大腿屈筋(SLR)	70° 以下	+ ■ -	+ ■ -	
④ 大腿四頭筋(尻上り)	曲げていく膝側の お尻が 上がる	+ ■ -	+ ■ -	
⑤ 下腿三頭筋(足関節背屈)	10° 以下	+ ■ -	+ ■ -	

## (2) 圧痛 (+のもののみ記載)

項目	右側(R)	左側(L)	メモ
① 肩関節	+ -	+ -	
② 肘関節	+ -	+ -	
③ 腰(腰骨・骨盤)			
④ 膝蓋骨	+ -	+ -	
⑤ 脛骨粗面	+ -	+ -	
⑥ 脛骨内側(中1/3~下1/3)	+ -	+ -	
⑦ アキレス腱	+ -	+ -	
⑧ 足関節(内果周辺または外果周辺)	+ -	+ -	
⑨ 足部(背側/底側、内側/外側)	+ -	+ -	

## (3) 重点事項 (不安定性があれば+)

項目	右側(R)	左側(L)	メモ
① 足関節の不安定性			
a前方引き出し	+ -	+ -	
b:内反(外反)不安定性	+ -	+ -	
② 腰前屈・後屈(伸展)時の痛み	前屈 + -	後屈 + -	

## (4) アライメント測定

項目	右側(R)	左側(L)	メモ
① Leg-Heel Aligement(片脚立位)	度	度	
② Q-angle	度	度	
③ 膝間隔(立位)	横指		

★ 正常は何も記載しない。異常は+を記載する。

※左右の区別のない項目は+のみの記載で可。

※両側の場合はRL+と記載。

監修) 佐賀県サッカー協会 スポーツ医学委員会

尽心会 百武整形外科病院