

アナログ版

発症予測システム

-使い方マニュアル-

スポーツ障害予防を考える会(スポ.ラボ)

STEP1. 上肢機能 (A~U)

肩甲帯内転 (°)

拳上位外旋 (°)



	85	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20
85	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
80	B	C	D	E	F	G	H	I	J	J	K	L	M	N
75	C	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
70	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	M	N	O
65	D	E	F	G	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
60	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q
55	E	F	G	H	I	J	J	K	L	M	N	O	P	Q
50	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R
45	F	G	H	I	J	K	L	M	M	N	O	P	Q	R
40	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S
	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	P	Q	R	S
								N	O	P	Q	R	S	T
								O	P	Q	R	S	S	T
20	I	J	K	L	M	M	N	O	P	Q	R	S	T	U

拳上位外旋の角度を測定します。

拳上位外旋の測定方法



選手をうつ伏せに寝かせます。
前腕と水平線の角度が65° 以上となるように測定者が誘導します。

拳上位外旋の測定方法



○で示した肘がベッドよりも高くなるように測定者が上肢を保持します。
横から見たときに前腕が垂直になるようにします。

拳上位外旋の測定方法



測定者が手を離し、選手に上肢を保持させます。
この時の前腕の角度を測定者が測定します。

STEP1.上肢機能 (A~U)

肩甲帯内転 (°)

85 80 75 70 65 60 55 50 45 40 35 30 25 20



肩甲帯内転の角度を測定します。

拳上位外旋 (°)

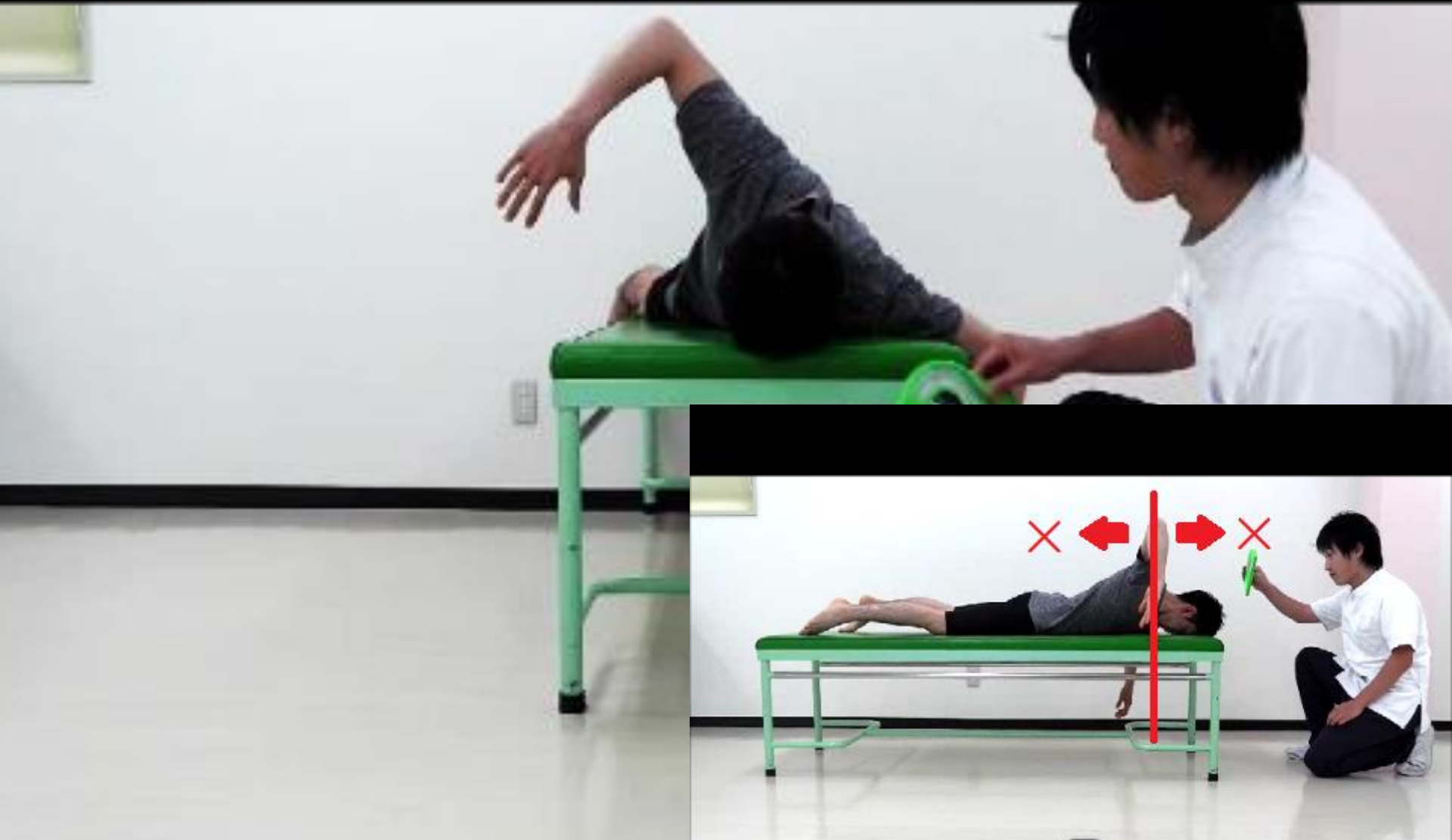
85	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
80	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
75	C	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
70	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	M	N	O
65	D	E	F	G	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
60	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q
55	E	F	G	H	I	J	J	K	L	M	N	O	P	Q
50	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R
45	F	G	H	I	J	K	L	M	M	N	O	P	Q	R
40	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S
35	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	P	Q	R	S
30	H	I	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T
25	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	S	T
20	I	J	K	L	M	M	N	O	P	Q	R	S	T	U

肩甲帯内転の測定方法



選手をうつ伏せに寝かせ、ベッドにおでこをつけます。
横から見て肩と肘が揃うようにします。

肩甲帯内転の測定方法



肘をできるだけ上に挙げるように指示します。
両肩を結ぶ線よりも肘が上がったり、下がったりしないようにします。

肩甲帯内転の測定方法



肩と頭の頂点を結んだ線と水平線のなす角度を測定します。

STEP1.上肢機能 (A~U)

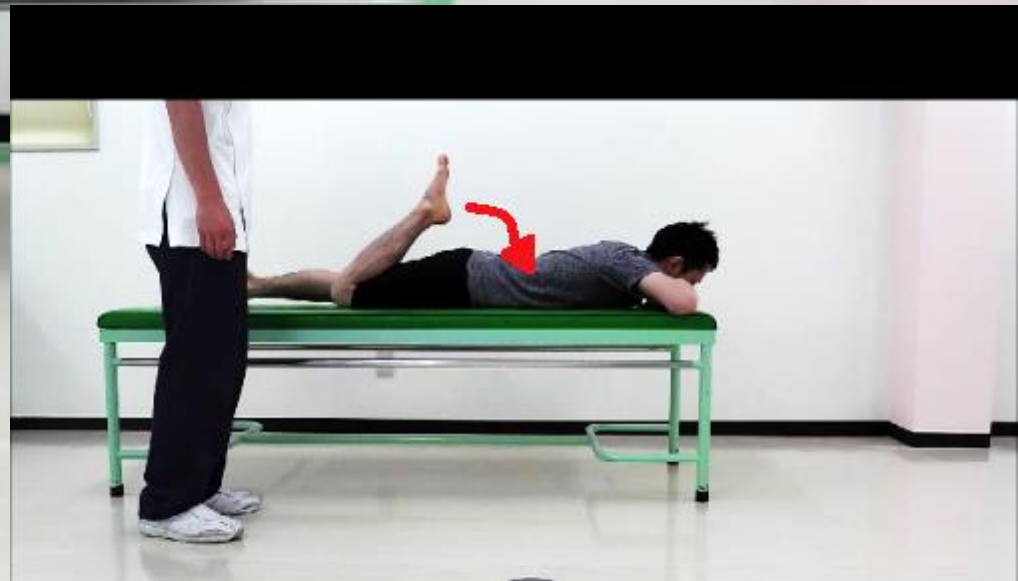
		肩甲帯内転 (°)													
		85	80	75	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25	20
拳上位外旋 (°)	85	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
	80	B	C	D	E	F	G	H	I	J	J	K	L	M	N
	75	C	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
	70	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	M	N	O
	65	D	E	F	G	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
	60	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q
	55	E	F	G	H	I	J	J	K	L	M	N	O	P	Q
	50	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R
	45	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	
	40	F	G	H											
	35	G	H	I											
	30	H	I	I											
	25	H	I	J											
	20	I	J	K											

拳上位外旋と肩甲帯内転が重なった部分のアルファベットを確認します。

例) 拳上位外旋 55°
 肩甲帯内転 50°

→ 上肢機能
 アルファベット『 K 』

踵殿部距離の測定方法



選手をうつ伏せに寝かせます。
選手にひざを最大限曲げるように指示します。

踵殿部距離の測定方法



定規で踵と殿部の最短距離 (cm) を測定します。

STEP2.発症確率

		踵殿部距離 (cm)																					
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
上肢機能 (A)	A	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	B	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10
	C	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	10	10	10
	D	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	10	10	10	10	10
	E	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	10	10	10	10	10	20
	F	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	10	10	10	10	10	20	30
	G	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	10	10	10	10	10	20	30	40	50	50
	H	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	10	10	10	10	10	10	20	30	40	50	60	80
	I	5	5	5	5	5	5	5	10	10	10	10	10	10	10	20	30	40	50	60	70	80	90
	J	5	5	5	5	5	10	10	10	10	10	10	20	20	30	50	60	70	80	90	90	95	95
	K	5	5	5	5	10	10	10	10	10	20	20	30	40	60	70	80	90	95	95	95	95	95
	L	5	5	10	10	10	10	10	10	20	30	40	50	70	90	90	95	95	95	95	95	95	95
	M	5	5	10	10	10	10	10	10	20	30	40	50	70	90	95	95	95	95	95	95	95	95
N	5	5	10	10	10	10	10	10	20	30	40	50	70	90	95	95	95	95	95	95	95	95	
O	5	5	10	10	10	10	10	10	20	30	40	50	70	90	95	95	95	95	95	95	95	95	
P	5	5	10	10	10	10	10	10	20	30	40	50	70	90	95	95	95	95	95	95	95	95	
Q	5	5	10	10	10	10	10	10	20	30	40	50	70	90	95	95	95	95	95	95	95	95	
R	5	5	10	10	10	10	10	10	20	30	40	50	70	90	95	95	95	95	95	95	95	95	
S	5	5	10	10	10	10	10	10	20	30	40	50	70	90	95	95	95	95	95	95	95	95	
T	5	5	10	10	10	10	10	10	20	30	40	50	70	90	95	95	95	95	95	95	95	95	
U	5	5	10	10	10	10	10	10	20	30	40	50	70	90	95	95	95	95	95	95	95	95	
V	5	5	10	10	10	10	10	10	20	30	40	50	70	90	95	95	95	95	95	95	95	95	
W	5	5	10	10	10	10	10	10	20	30	40	50	70	90	95	95	95	95	95	95	95	95	
X	5	5	10	10	10	10	10	10	20	30	40	50	70	90	95	95	95	95	95	95	95	95	
Y	5	5	10	10	10	10	10	10	20	30	40	50	70	90	95	95	95	95	95	95	95	95	
Z	5	5	10	10	10	10	10	10	20	30	40	50	70	90	95	95	95	95	95	95	95	95	

上肢機能(アルファベット)と踵殿部距離が重なった部分の発症確率を確認します。

例) 上肢機能『K』
踵殿部距離 12cm → 発症確率『40%』

発症確率は今後半年間で投球障害を発症する確率を示しています。

ご不明な点があれば、以下のメールアドレスにお問い合わせください。

スポーツ障害予防を考える会(スポ.ラボ)

URL: <http://supolab.jimdo.com/>

e-mail: supo.lab@gmail.com
