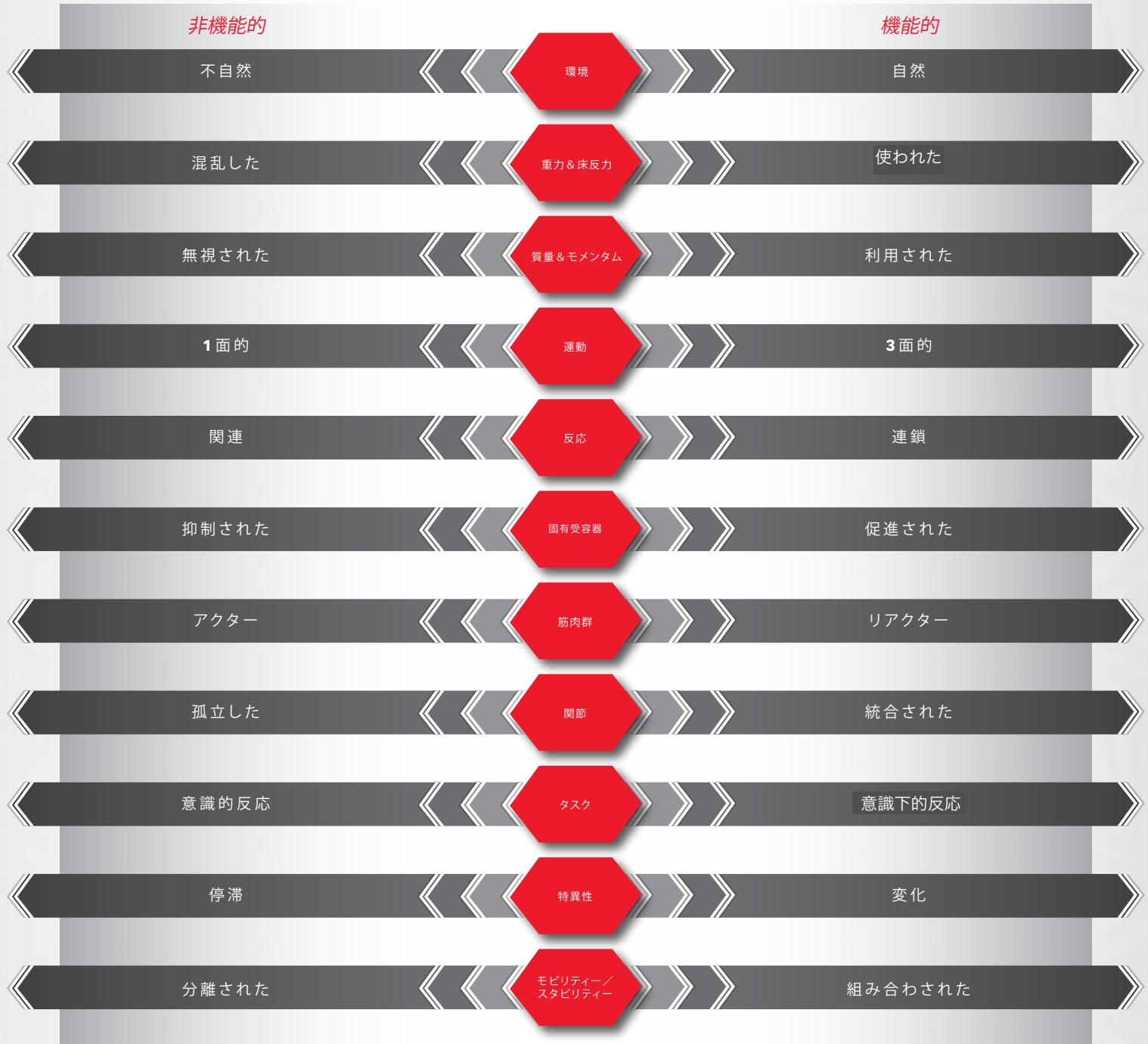




Participant Manual



ファンクショナル ムーブメント スペクトラム



獎励

重要性 コントロール

関連 成功



エンパワーメント

原理原則

真実

戦略
変化した

テクニック
分析

パフォーマンス
リハビリ
トレーニング



右

左



アプライドファンクショナルサイエンス／応用機能科学

用語体系 ハイライト

環境

広い空間(デフォルト)
ボックス
エアBAPS
トゥルーストレッチ

ダンベル
ベンチ
ドア枠／サポート

ポジション

立位(デフォルト)
SFTシンタックス
右片脚バランス
左片脚バランス
膝立ち

座位
腹臥位
仰臥位
横臥位

ドライバー

右足
左足
両足
右手

左手
両手
目
骨盤

方向

アンテリア／前
ポステリア／後
右ラテラル

左ラテラル
右ローテーションナル
左ローテーションナル

高さ

頭上
肩
股関節

膝
足首
地面

距離

可動域初期
可動域中域
可動域最終域

アクション

リーチ
スクワット
ランジ
ステップ
プッシュ
プル

リフト
ウォーク
ラン
ジャンプ
ホップ
スイング

右

左





バイタルトランスフォーメーションナルゾーン 主要な関節複合体の動き

© GRAY INSTITUTE 2015

×モ

バイタルトランスマーメーショナルゾーン 主要な関節複合体の動き



右



左



頸椎
伸展
肩
屈曲
胸椎
伸展
腰椎
伸展
股関節
伸展
膝
伸展
距骨下／足首
背屈

アンテリアチェーンリアクション

バイタルトランスマーメーショナルゾーン 主要な関節複合体の動き



右



左



頸椎
屈曲
肩
伸展
胸椎
屈曲
腰椎
屈曲
股関節
屈曲
膝
屈曲
距骨下／足首
底屈

ポステリアチェーンリアクション

バイタルトランスフォーメーションゾーン

主要な関節複合体の動き



右

左



同側ラテラル チェーンリアクション

バイタルトランスフォーメーションゾーン

主要な関節複合体の動き



右

左



反対側ラテラル チェーンリアクション

バイタルトランスマーメーショナルゾーン 主要な関節複合体の動き



右



MOBILITY

左



MOBILITY

頸椎
回旋 同側
肩
水平外転 同側
水平内転 対側
胸椎
回旋 同側
腰椎
回旋 同側
股関節
外旋
膝
外旋
距骨下／足首
外転

同側ローテーショナル チェーンリアクション

バイタルトランスマーメーショナルゾーン 主要な関節複合体の動き



右



MOBILITY

左



MOBILITY

頸椎
回旋 反対側
肩
水平内転 同側
水平外転 対側
胸椎
回旋 反対側
腰椎
回旋 反対側
股関節
内旋
膝
内旋
距骨下／足首
内転

反対側ローテーショナル チェーンリアクション

66の重要な動き

複合体	矢状面	前額面	水平面
距骨下／足首(右)	背屈／底屈	内反／外反	外転／内転
距骨下／足首(左)	背屈／底屈	内反／外反	外転／内転
膝(右)	屈曲／伸展	外転／内転	内旋／外旋
膝(左)	屈曲／伸展	外転／内転	内旋／外旋
股関節(右)	屈曲／伸展	外転／内転	内旋／外旋
股関節(左)	屈曲／伸展	外転／内転	内旋／外旋
腰椎	屈曲／伸展	右側屈／左側屈	右回旋／左回旋
胸椎	屈曲／伸展	右側屈／左側屈	右回旋／左回旋
頸椎	屈曲／伸展	右側屈／左側屈	右回旋／左回旋
肩(右)	屈曲／伸展	外転／内転	水平外転／水平内転
肩(左)	屈曲／伸展	外転／内転	水平外転／水平内転



GRAY INSTITUTE®

3D MAPS

運動分析 パフォーマンス システム

相対的サクセスコード シンボル

各チェーンリアクション分析において、対象個人の相対的サクセスコードを最終的に明らかにするために、モビリティーとスタビリティーの動作分析の合計あるいは組み合わせは、それぞれのチェーンリアクションにおける、片側に対するもう片側の相対的な成功を決定する。

モビリティー運動(形状)とスタビリティー運動(質)の組み合わせの分析のうえで集計された相対的な成功は、それぞれのサイドで比較され、相対的成功のシンボルを用いて記録される。

それぞれのチェーンリアクションの分析結果は、下記のオプションのうちのどれかに沿って記録される。.



両方のチェーンリアクションが成功している



片方のチェーンリアクションがあまり成功していない



両方のチェーンリアクションがあまり成功していない



痛みのために片方のチェーンリアクションがあまり成功していない



痛みのために両方のチェーンリアクションがあまり成功していない

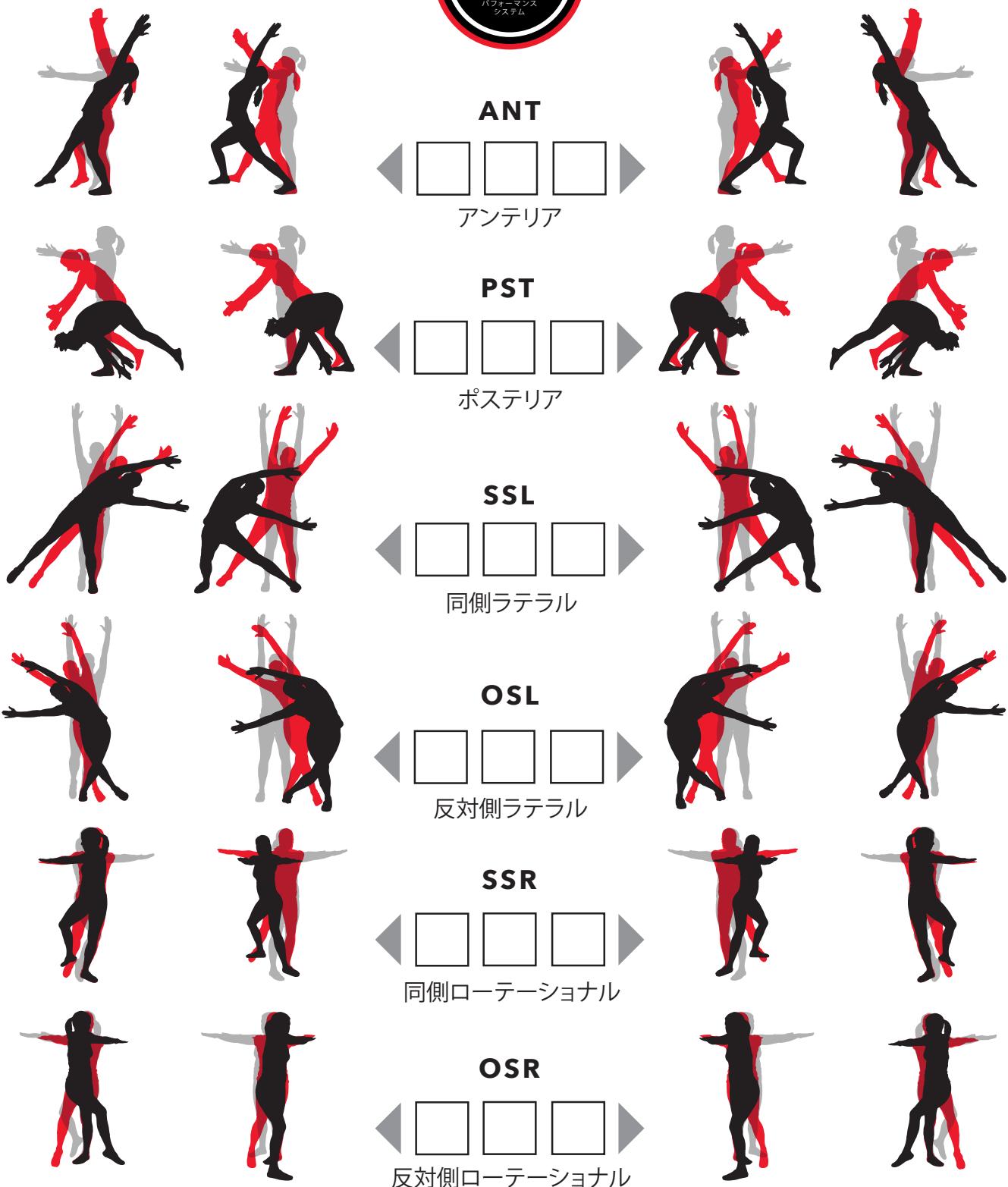
氏名 _____

日付 _____



右

左



相対的サクセスコード



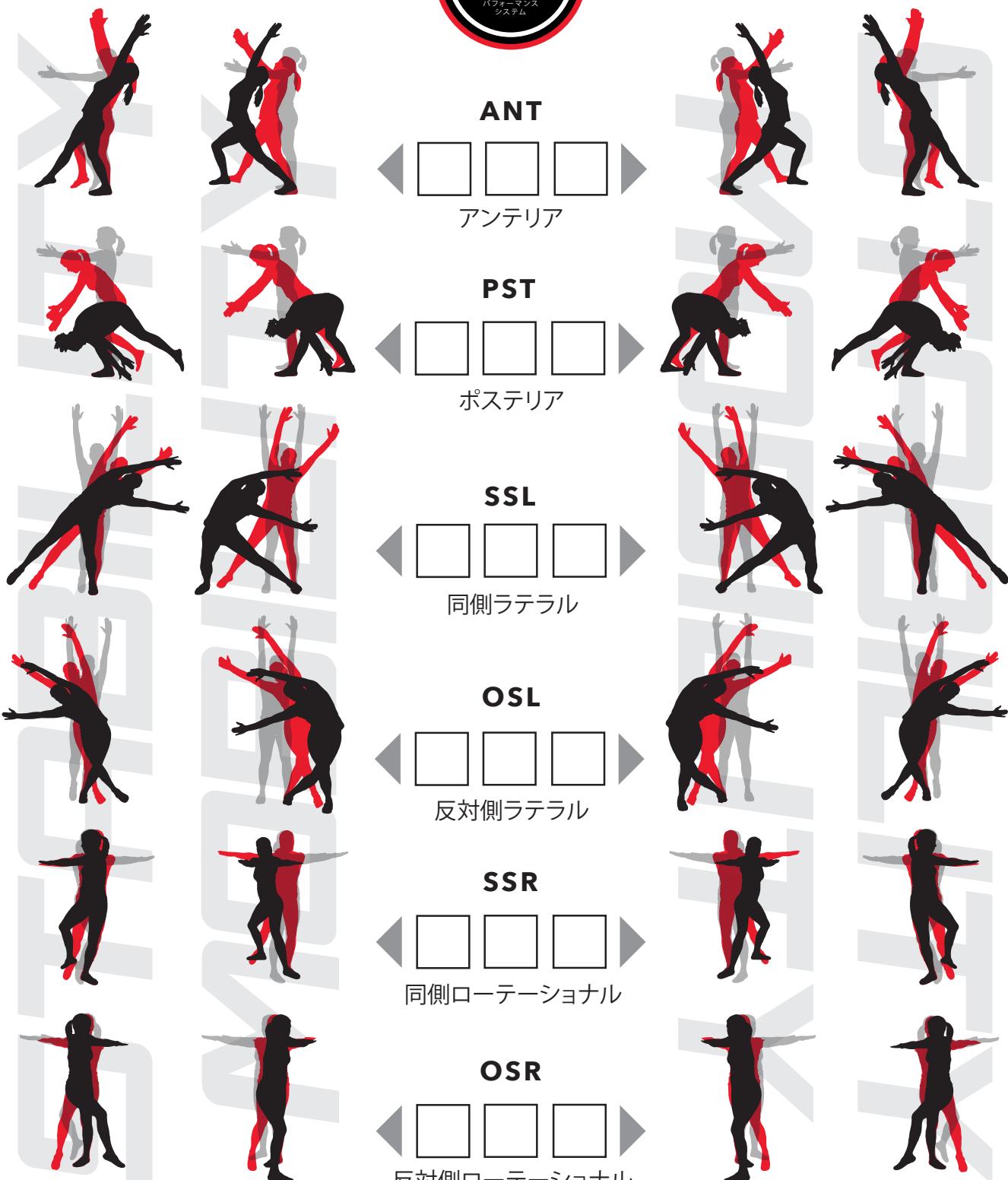
氏名 _____

日付 _____



右

左



相対的サクセスコード

<input type="text"/>					
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------



運動分析 パフォーマンス システム

相対的サクセスコード アルゴリズム

各個人の相対的サクセスコードを決定するために、下記のアルゴリズムを使用する。

上から下まで段階を経て(ANT:アンテリア、PST:ポステリア、SSL:同側ラテラル、OSL:反対側ラテラル、SSR:同側ローテーション、OSR:反対側ローテーション)の、それぞれのチェーンリアクションを5回進行する。毎回、下記の順番で相対的サクセスコードのシンボルを確認する;(1) "+"を真ん中のボックスに;(2) "-"をどちらかの端のボックスに;(3) "-"を真ん中のボックスに;(4) "-P"をどちらかの端のボックスに;(5) "-P"を真ん中のボックスに。それぞれの発見は、相対的サクセスコードの欄(フォームの下端)に、左から右へと相対的サクセスコードを決定して記入する。

各ステップの解説

1. 真ん中のボックスに "+" を伴うチェーンリアクション(上から下まで)を確認し、フォームの下側にある相対的サクセスコードの欄に、チェーンリアクションを左から右に記入する。



2. どちらかの端のボックスに "-" を伴うチェーンリアクション(上から下まで)を確認し、フォームの下側にある相対的サクセスコードの欄に、チェーンリアクションを左から右に記入する。



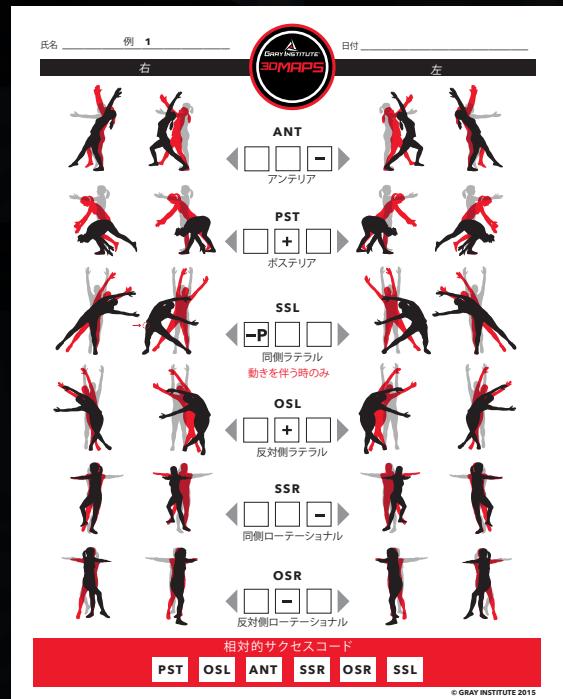
3. 真ん中のボックスに "-" を伴うチェーンリアクション(上から下まで)を確認し、フォームの下側にある相対的サクセスコードの欄に、チェーンリアクションを左から右に記入する。



4. どちらかの端のボックスに "-P" を伴うチェーンリアクション(上から下まで)を確認し、フォームの下側にある相対的サクセスコードの欄に、チェーンリアクションを左から右に記入する。



5. 真ん中のボックスに "-P" を伴うチェーンリアクション(上から下まで)を確認し、フォームの下側にある相対的サクセスコードの欄に、チェーンリアクションを左から右に記入する。



氏名 _____ 例 1 _____

日付 _____



右

左

ANT



PST



SSL

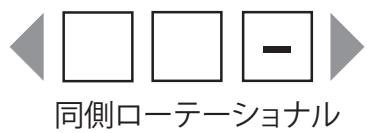


同側ラテラル
動きを伴う時のみ

OSL



SSR



同側ローテーション

OSR



反対側ローテーション



氏名 _____ 例 2 _____



日付 _____

右

左

ANT

PST

SSL

OSL

SSR

OSR

動きを伴う時に挟まるような痛み

ポステリア
+ ■ ■

同側ラテラル
+ ■ ■

反対側ラテラル
- ■ ■

同側ローテーション
- ■ ■

反対側ローテーション
- ■ ■

相対的サクセスコード

<input type="text"/>					
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

氏名 _____ 例 3 _____

日付 _____



右

左

ANT



PST



SSL



OSL



SSR



OSR



相対的サクセスコード



応用機能科学における認定

10のオブザベーショナル エッセンシャル



NO.1.

アクション

NO.4.

ドライバー

NO.2.

環境

NO.3.

ポジション

NO.8. 負荷

NO.9. 速度

NO.10. 継続時間

NO.5. 方向

NO.6.

回転



INITIAL MID END
RANGE OF MOTION

NO.7. 距離

8つの基礎動作

ランジ | スクワット | ジャンプ | リーチ
リフト | プッシュ | プル | ウォーク