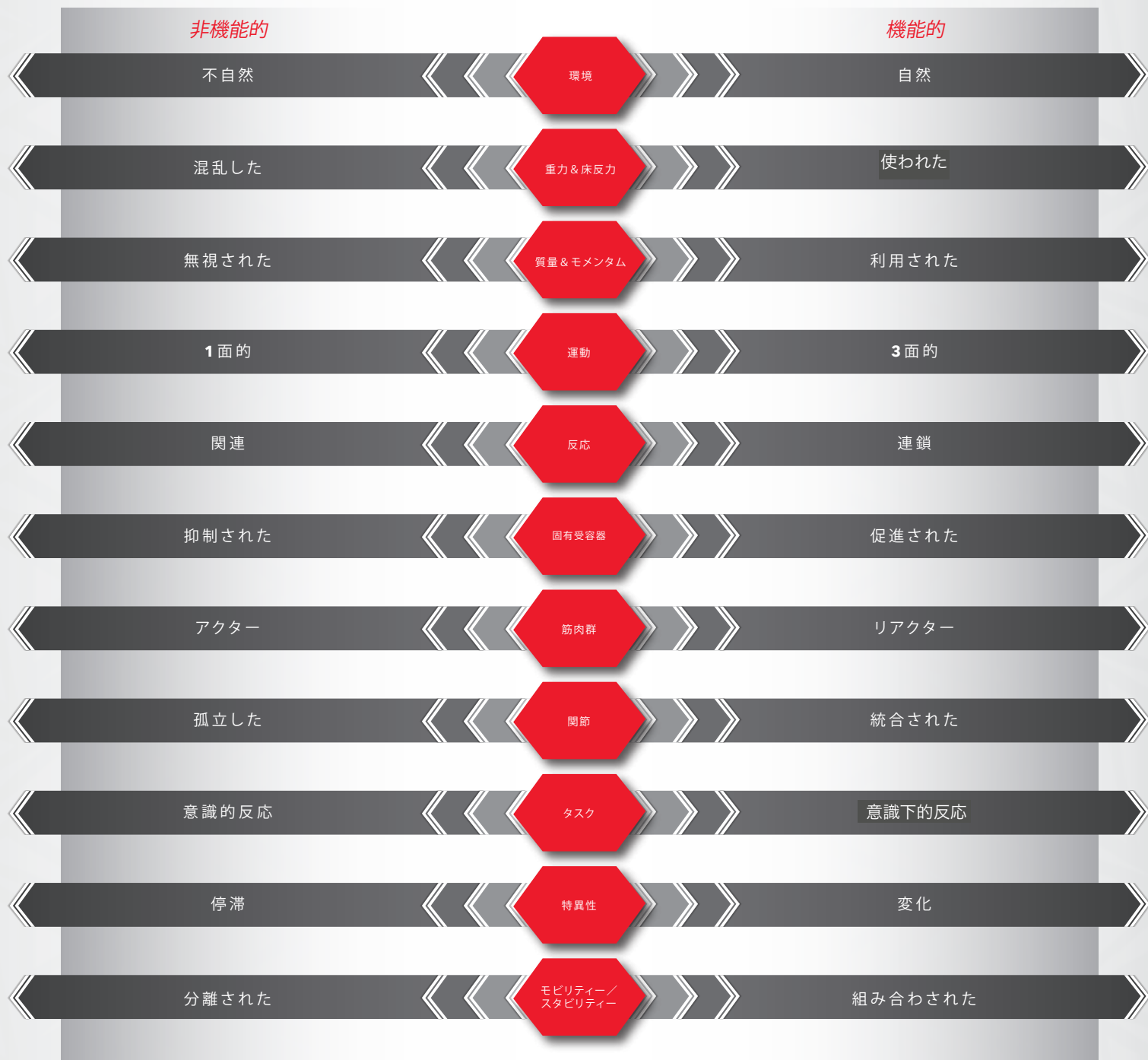




Participant Manual



ファンクショナル ムーブメント スペクトラム



奨励

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



アンテリア
チェーンリアクション



ポステリア
チェーンリアクション



同側ラテラル
チェーンリアクション



反対側ラテラル
チェーンリアクション



同側ローテーション
チェーンリアクション



反対側ローテーション
チェーンリアクション

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

アンテリア
チェーンリアクション

ポステリア
チェーンリアクション

同側ラテラル
チェーンリアクション

反対側ラテラル
チェーンリアクション

同側ローテーション
チェーンリアクション

反対側ローテーション
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alゾーン

主要な関節複合体の動き

© GRAY INSTITUTE 2015

メ毛

[illegible]

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



アン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



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



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



反対側ラテラル チェーンリアクション

バイタルトランスフォーメーションゾーン

主要な関節複合体の動き



同側ローテーション 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



反対側ローテーション 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、モビリティとスタビリティ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。

モビリティ運動(形状)とスタビリティ運動(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



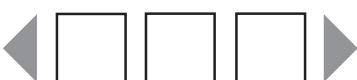
ANT



アンテリア



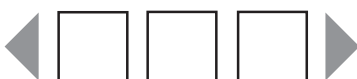
PST



ポステリア



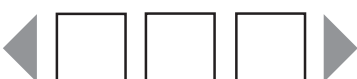
SSL



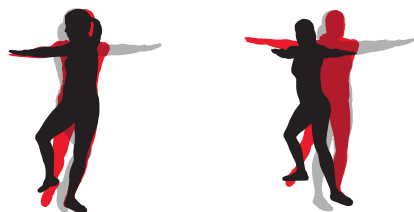
同側ラテラル



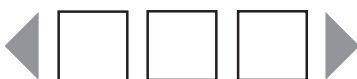
OSL



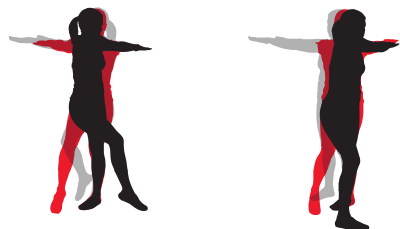
反対側ラテラル



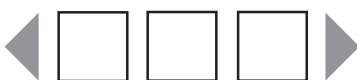
SSR



同側ローテーション



OSR



反対側ローテーション



相対的サクセスコード

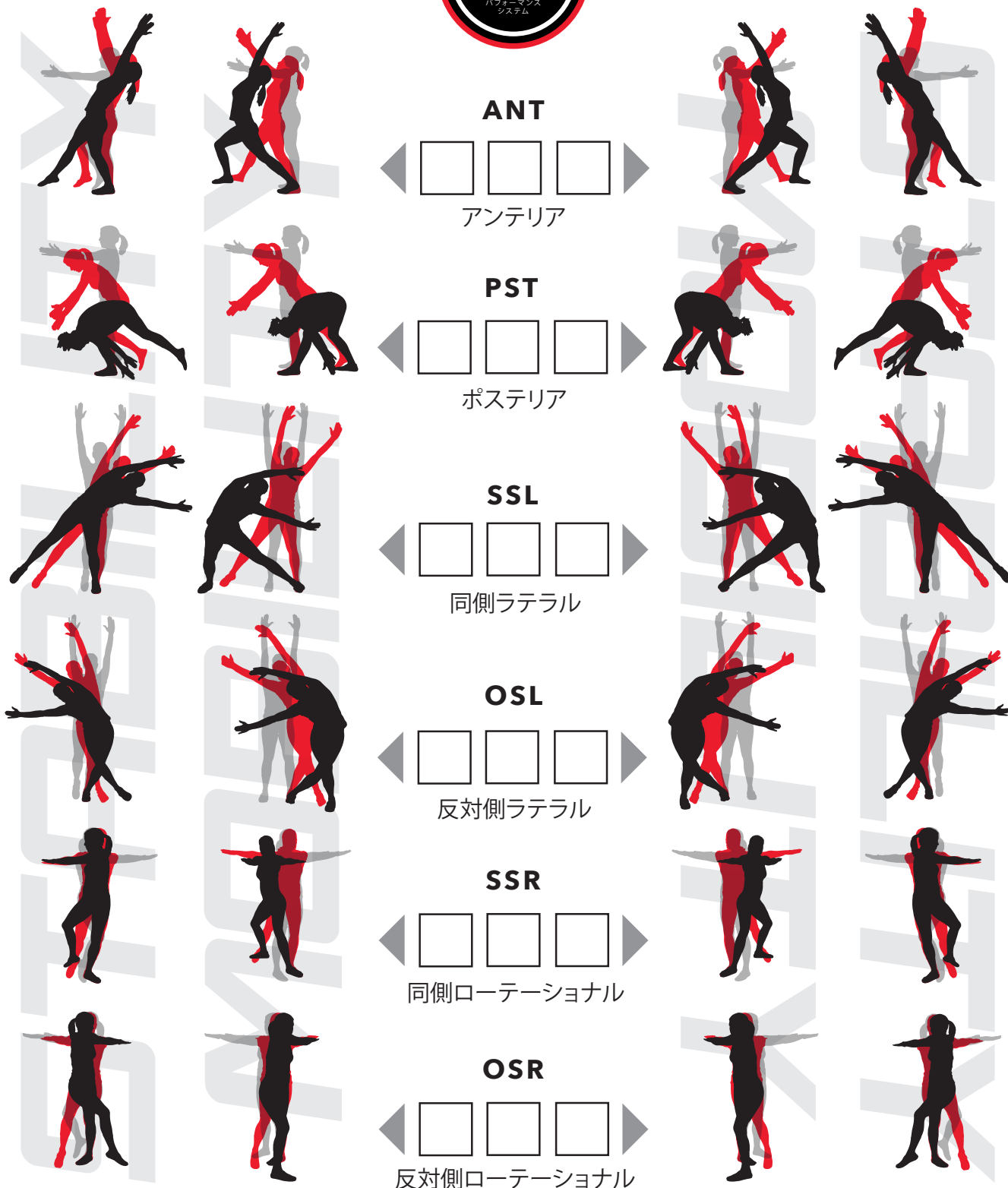
氏名 _____

日付 _____



右

左



相対的サクセスコード

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

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
アンテリア

PST
ポステリア

SSL
同側ラテラル
動きを伴う時のみ

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

相対的サクセスコード

PST OSL ANT SSR OSR SSL

© GRAY INSTITUTE 2015

氏名 _____ 例 1 _____

日付 _____



右

左



ANT



アンテリア



PST



ポステリア



SSL



同側ラテラル

動きを伴う時のみ



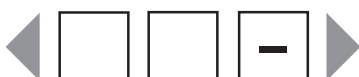
OSL



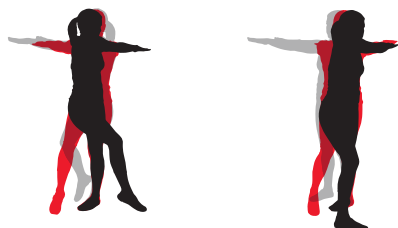
反対側ラテラル



SSR



同側ローテーション



OSR



反対側ローテーション



氏名 _____ 例 2 _____

日付 _____



右

左



ANT



アンテリア

動きを伴う時に挟まるような痛み



PST



ポステリア



SSL



同側ラテラル



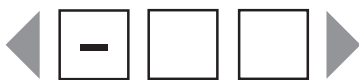
OSL



反対側ラテラル



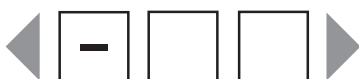
SSR



同側ローテーション



OSR



反対側ローテーション



相対的サクセスコード



氏名 _____ 例 3 _____

日付 _____



右

左



ANT



アンテリア



PST



ポステリア



SSL



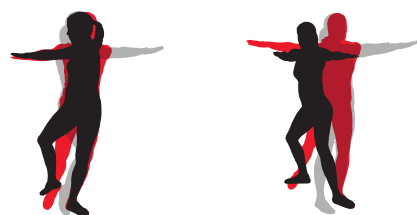
同側ラテラル



OSL



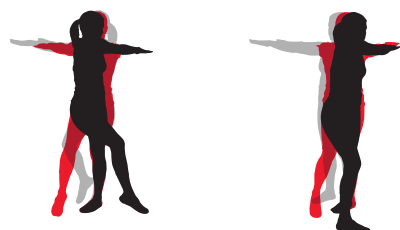
反対側ラテラル



SSR



同側ローテーション



OSR



反対側ローテーション



相対的サクセスコード

応用機能科学における認定

10のオブザベーション エッセンシャル



NO.1.

アクション

NO.4.

トライバー



応用機能科学における認定

環境

NO.2.

ポジション

NO.3.

NO.8. 負荷

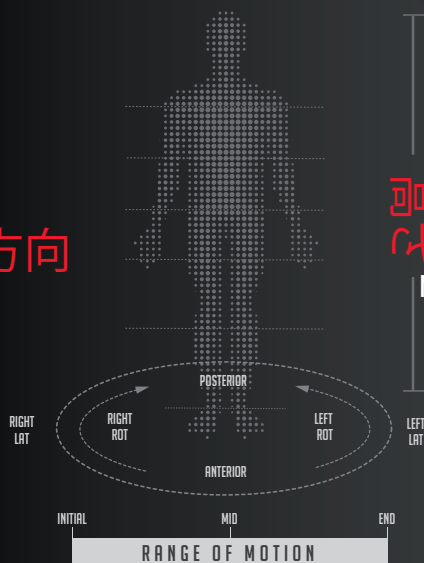
NO.9. 速度

NO.10. 継続時間

NO.5. 方向

向き

NO.6.



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