



# Participant Manual





## 目次

### グレイインスティチュート®&CAFSへのイントロ

旅路／学び

3DMAPS®（3D 運動分析&パフォーマンスシステム）

CAFS（アプライドファンクショナルサイエンス®認定）

GIFT（グレイインスティチュート・ファンクショナル・トランスフォーメーション）

”トランスフォーメーションの奨励”

### アプライドファンクショナルサイエンス®の概要

エビデンスに基づいたシステム

原理原則 戰略 テクニック プロセス

機能的運動のスペクトラム

物理科学 (3)

生物科学 (8)

行動科学 (3)

### アセスメント&プログラミング 戰略

各個人のニーズ、望み&ゴール

主観的、グローバル、ローカル&計画

テスト ⇄ エクササイズ

トウイークされたテスト ⇄ トウイークされたエクササイズ

3DMAPS®

### 10のオブザベーショナルエッセンシャル

アクション

環境

ポジション

ドライバー

方向

高さ

距離

速度

スピード

継続時間

## グローバルムーブメントテクニック

ランジ

スクワット

ジャンプ

リーチ

リフト

プッシュ

プル

歩行

## ローカルムーブメントテクニック

戦略

足／足首 プログレッション 1, 2, 3, & 4

膝 プログレッション 1, 2, 3, & 4

股関節後面 プログレッション 1, 2, 3, & 4

股関節前面 プログレッション 1, 2, 3, & 4

股関節内側 プログレッション 1, 2, 3, & 4

股関節外側 プログレッション 1, 2, 3, & 4

腰椎 プログレッション 1, 2, 3, & 4

胸椎 プログレッション 1, 2, 3, & 4

頸椎 プログレッション 1, 2, 3, & 4

肩 プログレッション 1, 2, 3, & 4

## トレーニング／リハビリ プログレッション

個別化

評価、計画、組織化、再評価、& プログレッション

主観的、グローバル、ローカル、& 計画

股関節屈筋挫傷／硬さ

足関節捻挫

足底筋膜炎

## 結論&次のステップ

グレイインスティチュート®

Thank You

原理原則

真実

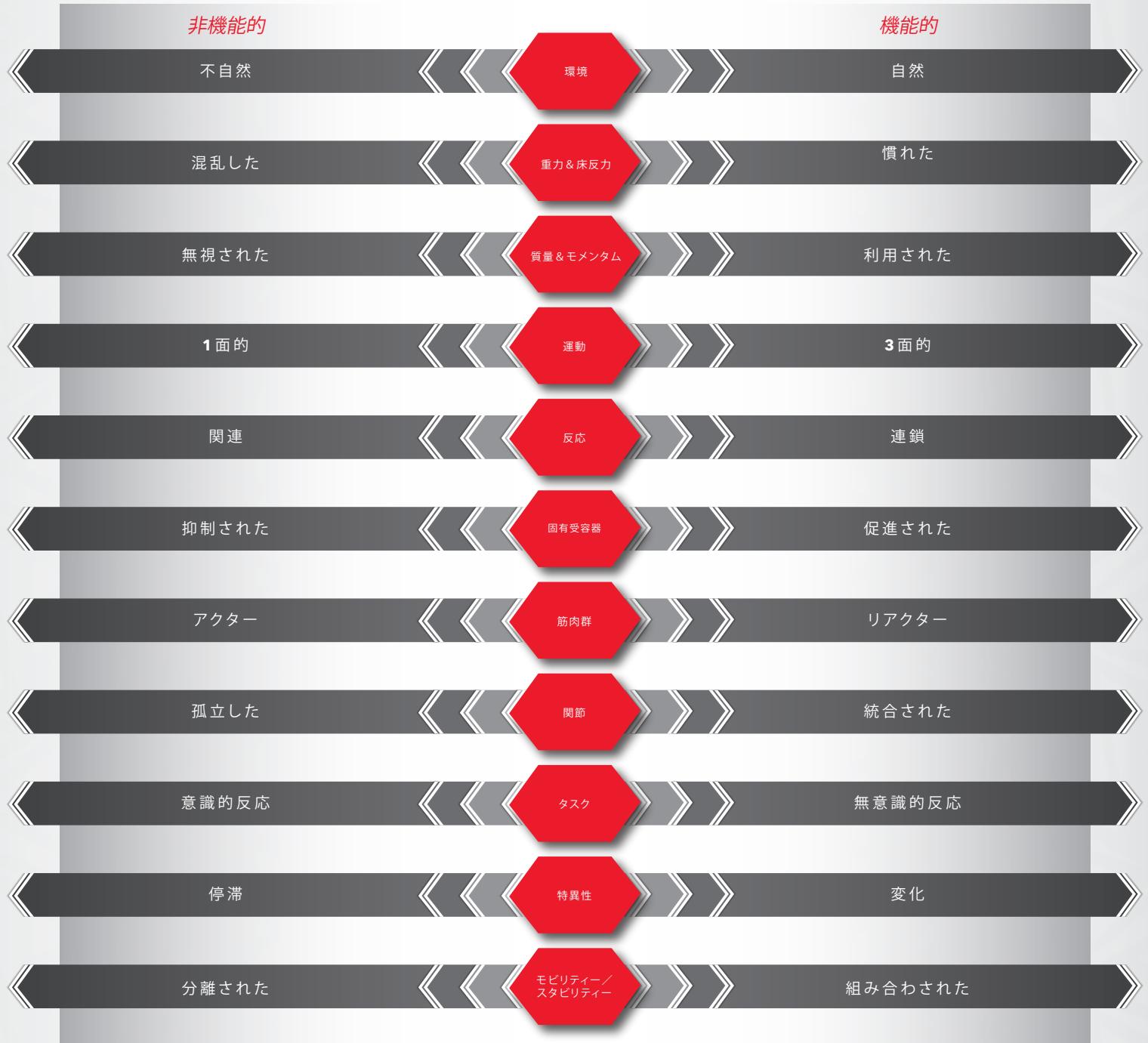
戦略  
変化した

テクニック  
分析

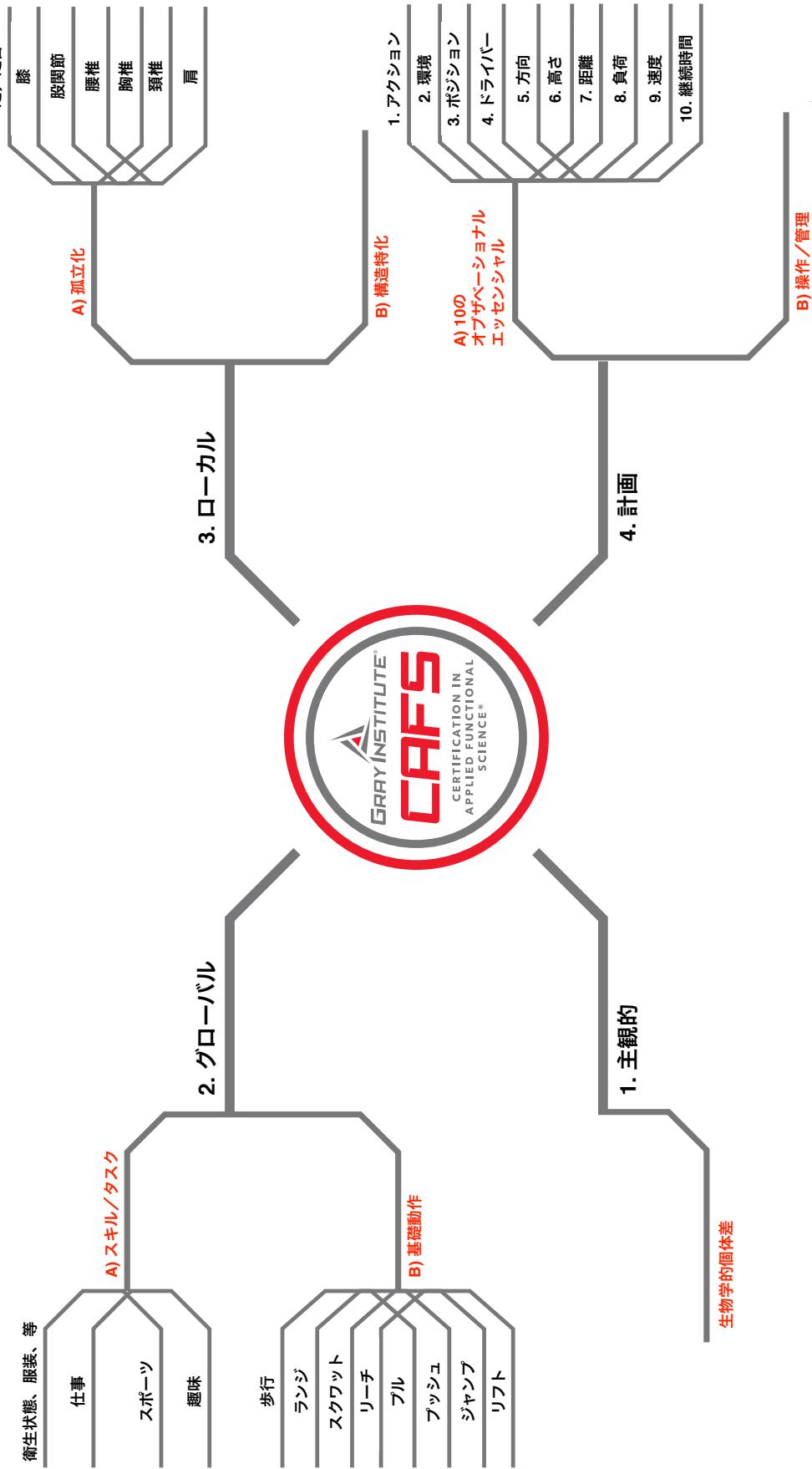
パフォーマンス  
リハビリ  
トレーニング



## ファンクショナル ムーブメント スペクトラム



# ASSESSMENT / PROGRAM STRATEGY



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

# 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



## SFT Syntax

XXX	XNX	XWX
RXX	RNX	RWX
LXX	LNX	LWX
XXI	XNI	XWI
RXI	RNI	RWI
LXI	LNI	LWI
XXE	XNE	XWE
RXE	RNE	RWE
LXE	LNE	LWE



## 複合体の動き

複合体	矢状面	前額面	水平面
距骨下/足首	背屈 / 底屈	内反 / 外反	外転 / 内転
膝	屈曲 / 伸展	外転 / 内転	内旋 / 外旋
股関節	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	屈曲 / 伸展	外転 / 内転	水平外転 / 水平内転

**Certification in Applied Functional Science® (CAFS)**  
**Local to Global Movement Progressions**



<u>Foot / Ankle</u>	<u>Movements</u>
<b>Progression 1</b>	(サポート), RXX/LXX (両手, サポートのためにアンテリア@肩), 左/右膝, [アンテリア/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ナル/反対側ローテーションナル] @膝, ドライブ
<b>Progression 2</b>	(サポート), RXX/LXX (両手, サポートのためにアンテリア@肩), 右/左足, [アンテリア/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ナル/反対側ローテーションナル] @足首, ドライブ
<b>Progression 3</b>	左/右片脚バランス, 右/左足, [アンテリア/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ナル/反対側ローテーションナル] @地面, リーチ
<b>Progression 4</b>	左/右片脚バランス, 右/左足, [アンテリア/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ナル/反対側ローテーションナル] @足首, リーチ



**Certification in Applied Functional Science® (CAFS)**  
**Local to Global Movement Progressions**

<u>Knee</u>	<u>Movements</u>
<b>Progression 1</b>	(サポート), 右/左片脚バランス(左/右足, アンテリアトウタッチ; 両手, サポートのためアンテリア@肩), 骨盤, [アンテリア@スエペリア/ポスティリア@インフェリア] 右ラテラル@股関節/左ラテラル@股関節/右ローテーションヨナル@股関節, ドライブ
<b>Progression 2</b>	(サポート), 右/左片脚バランス(両手, サポートのためにアンテリア@肩), 骨盤, [アンテリア/ポスティリア/インフェリア] ドライブ
<b>Progression 3</b>	左/右片脚バランス(右/左足, トウタッチ), 骨盤, [アンテリア/ポスティリア/右ラテラル/左ラテラル/右ローテーションヨナル/左ローテーションヨナル] @股関節, リーチ
<b>Progression 4</b>	左/右片脚バランス, 骨盤, [アンテリア/ポスティリア/右ラテラル/左ラテラル/右ローテーションヨナル/左ローテーションヨナル] @股関節, リーチ




**Certification in Applied Functional Science® (CAFS)**  
**Local to Global Movement Progressions**

Back Hip	Movements
<b>Progression 1</b>	左 / 右ニーリング (右 / 左膝, 伸展位; 右 / 左足, 内旋位 & 外旋位), 両手, [矢状面 / 前額面 / 水平面], スイング
<b>Progression 2</b>	(椅子), RXI(L) / LXI(R) (右 / 左足, アンテリア@ 椅子; 右 / 左足, 内旋位); 右 / 左膝, 伸展位 / 屈曲位), 両手, [矢状面 / 前額面 / 水平面], スイング
<b>Progression 3</b>	右 / 左足, ポステリア / 同側ポステリア・ラテラル / 反対側ポステリア・ラテラル, ランジ 右 / 左足, ポステリア, ランジ (外旋) 右 / 左足, ポステリア, ランジ (内旋)
<b>Progression 4</b>	右 / 左足, ポステリア / 同側ポステリア・ラテラル / 反対側ポステリア・ラテラル, ランジとともに両手, アンテリア@ 膝, リーチ 右 / 左足, ポステリア, ランジ (外旋) とともに両手, アンテリア@ 膝, リーチ 右 / 左足, ポステリア, ランジ (内旋) とともに両手, アンテリア@ 膝, リーチ



**Certification in Applied Functional Science® (CAFS)**  
**Local to Global Movement Progressions**

<b>Front Hip</b>	<b>Movements</b>
<b>Progression 1</b>	右/左ニーリング, 両手, [矢状面 / 前額面 / 水平面], シング
<b>Progression 2</b>	(椅子), RXI(L) / LXI(R) (右 / 左足, アンテリア@ 椅子; 右 / 左膝, 屈曲位), 両手, [矢状面 / 前額面 / 水平面], シング
<b>Progression 3</b>	右 / 左足, アンテリア / 同側アンテリア・ラテラル / 反対側アンテリア・ラテラル, ランジ 右 / 左足, アンテリア, ランジ (外旋) 右 / 左足, アンテリア, ランジ (内旋)
<b>Progression 4</b>	右 / 左足, アンテリア / 同側アンテリア・ラテラル / 反対側アンテリア・ラテラル, ランジとともに両手, ポステリア@ オーバーヘッド, リーチ 右 / 左足, アンテリア, ランジ (外旋) とともに両手, ポステリア@ オーバーヘッド, シング 右 / 左足, アンテリア, ランジ (内旋) とともに両手, ポステリア@ オーバーヘッド, シング




**Certification in Applied Functional Science® (CAFS)**  
**Local to Global Movement Progressions**

<b>Inner Hip</b>	<b>Movements</b>
<b>Progression 1</b>	右(LWE) / 左(RWE) ニーリング, 両手, [矢状面 / 前額面 / 水平面], スイング (椅子), XWE(L) / XWE(R) (左) / 右中足部, @ 椅子), 両手, [矢状面 / 前額面 / 水平面], スイング
<b>Progression 2</b>	右 / 左足, 同側ラテラル / 同側ラテラル・アンテリア / 同側ラテラル・ポステリア, ランジ 右 / 左足, 同側ラテラル, ランジ (外旋) 右 / 左足, 同側ラテラル, ランジ (内旋)
<b>Progression 3</b>	右 / 左足, 同側ラテラル / 同側ラテラル・アンテリア / 同側ラテラル・ポステリア, ランジとともに両手, 反対側ラテラル@ オーバーヘッド, スイング
<b>Progression 4</b>	右 / 左足, 同側ラテラル, ランジ (外旋) とともに両手, 反対側ラテラル@ オーバーヘッド, スイング 右 / 左足, 同側ラテラル, ランジ (内旋) とともに両手, 反対側ラテラル@ オーバーヘッド, スイング



**Certification in Applied Functional Science® (CAFS)**  
**Local to Global Movement Progressions**

<b>Outer Hip</b>	<b>Movements</b>
<b>Progression 1</b>	右(LNI) / 左(RNI) ニーリング, 両手, [矢状面 / 前額面 / 水平面], スイング
<b>Progression 2</b>	(椅子), XF(-) (右/左足, @椅子), 両手, [矢状面 / 前額面 / 水平面], スイング
<b>Progression 3</b>	右 / 左足, 反対側ラテラル / 反対側ラテラル・アンテリア / 反対側ラテラル・ポステリア, ランジ 右 / 左足, 反対側ラテラル, ランジ (外旋) 右 / 左足, 反対側ラテラル, ランジ (内旋)
<b>Progression 4</b>	右 / 左足, 反対側ラテラル / 反対側ラテラル・アンテリア / 反対側ラテラル・ポステリア, ランジとともに両手, 同側ラテラル@ オーバーヘッド, スイング 右 / 左足, 反対側ラテラル, ランジ (外旋) とともに両手, 同側ラテラル@ オーバーヘッド, スイング 右 / 左足, 反対側ラテラル, ランジ (内旋) とともに両手, 同側ラテラル@ オーバーヘッド, スイング

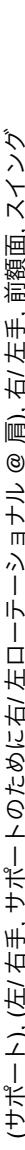


**Certification in Applied Functional Science® (CAFS)**  
**Local to Global Movement Progressions**

<b>Lumbar Spine</b>	<b>Movements</b>
<b>Progression 1</b>	RWX / LWX (両手, 交差@肩), 体幹, [屈曲/伸展/右側屈/左側屈], エクスカーション RWX / LWX (両手, 交差@肩), 体幹, [矢状面/前額面], スイング
<b>Progression 2</b>	XNX (両手, 交差@肩), 体幹, [屈曲/伸展/右側屈/左側屈], エクスカーション XNX (両手, 交差@肩), 体幹, [矢状面/前額面], スイング
<b>Progression 3</b>	(両手, 交差 @ 肩), 右/左足, 同側アンテリア・ラテラル, ランジ(体幹, [屈曲/伸展/右側屈/左側屈])
<b>Progression 4</b>	右/左片脚バランス, 体幹, [屈曲/伸展/右側屈/左側屈], エクスカーション



**Certification in Applied Functional Science® (CAFS)  
*Local to Global Movement Progressions***

Thoracic Spine	Movements	
Progression 1	(サポート), (左/右手, サポートのために左/右ローテーション@肩; 右/左手, サポートのために左/右ラテラル@オーバーヘッド), 骨盤, [矢状面 / 前額面 / 水平面], スイング	
Progression 2	(サポート), (左/右手, サポートのために右/左ローテーション@肩; 右/左手, サポートのために右/左ラテラル@オーバーヘッド), 骨盤, [矢状面 / 前額面 / 水平面], スイング	
Progression 3	(サポート), (左/右手, サポートのために右/左ローテーション@肩; 右/左手, サポートのために右/左ラテラル@オーバーヘッド), 骨盤, [矢状面 / 前額面 / 水平面], スイング	
Progression 4	右/左片脚バランス, 両手, [矢状面 / 前額面 / 水平面], スイング	



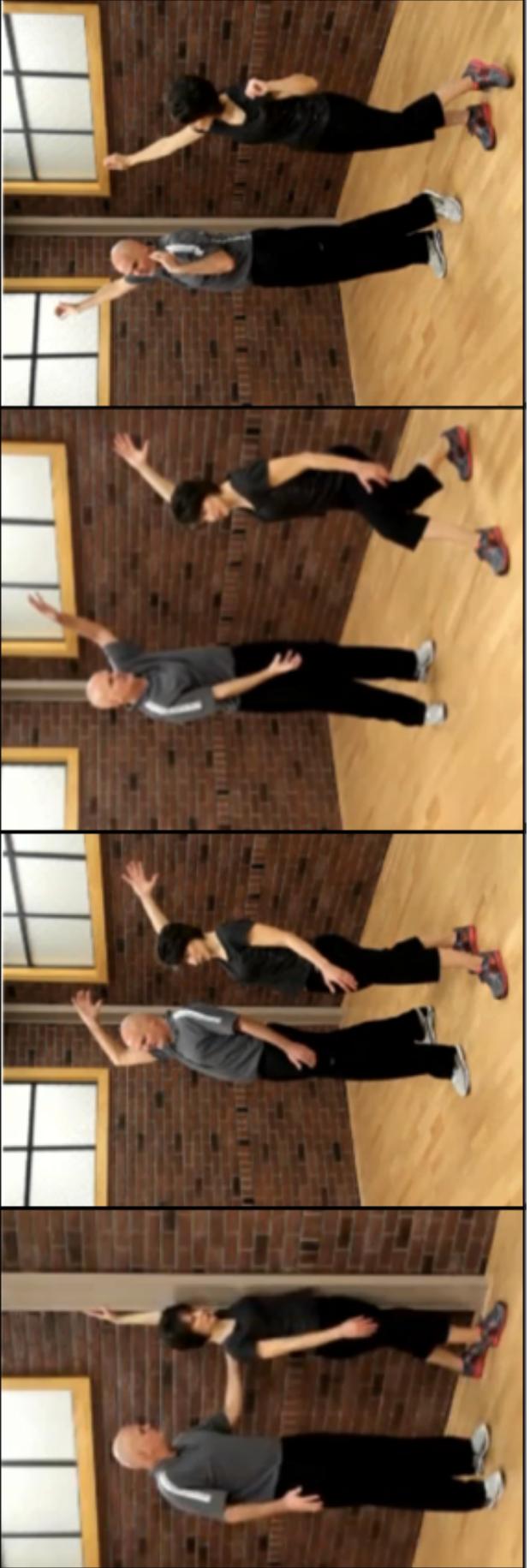
**Certification in Applied Functional Science® (CAFS)**  
**Local to Global Movement Progressions**



<u><b>Cervical Spine</b></u>	<u><b>Movements</b></u>
<b>Progression 1</b>	(サポート), (目, アンテリア @ 目に固定; 左/右足, サポートのためにアンテリア @ 肩), 右/左手, [矢状面 / 前額面 / 水平面], スイング
<b>Progression 2</b>	(目, アンテリア @ 目に固定), 両手, [矢状面 / 前額面 / 水平面], スイング (目, アンテリア @ 目に固定), 右/左足, アンテリア, ランジwith両手, ポステリア @ 足首, スイング
<b>Progression 3</b>	(目, アンテリア @ 目に固定), 右/左足, ポステリア, ランジwith両手, ポステリア @ オーバーヘッド, スイング (目, アンテリア @ 目に固定), 右/左足, 同側ラテラル, ランジwith両手, 同側ラテラル @ オーバーヘッド, スイング (目, アンテリア @ 目に固定), 右/左足, 反対側ラテラル, ランジwith両手, 反対側ラテラル @ オーバーヘッド, スイング
<b>Progression 4</b>	(目, アンテリア @ 目に固定), 右/左足, 同側ローテーションナル, ランジwith両手, 同側ローテーションナル @ 肩, スイング (目, アンテリア @ 目に固定), 右/左足, 反対側ローテーションナル, ランジwith両手, 反対側ローテーションナル @ 肩, スイング (目, アンテリア @ 目に固定), 右/左足, [矢状面 / 前額面 / 水平面], ピボットwith両手, [矢状面 / 前額面 / 水平面], スイング(インシンク)



**Certification in Applied Functional Science® (CAFS)**  
**Local to Global Movement Progressions**

Shoulder	Movements	
<b>Progression 1</b>	(サポート), (左/左手, [サポートのために屈曲位/伸展位/外転位/内転位/水平外転位/水平内転位]), 骨盤, [矢状面/前額面/水平面], シング	
<b>Progression 2</b>	LXX / RXX, 右/左手, 矢状面, シング XWX / XNX, 右/左手, 前額面, シング XXE / XXI, 右/左手, 水平面, シング	
<b>Progression 3</b>	右/左足, 矢状面, ピボット with 右/左手, 矢状面, シング(インシンク/アウトシンク) 右/左足, 前額面, ピボット with 右/左手, 前額面, シング(インシンク/アウトシンク) 右/左足, 水平面, ピボット with 右/左手, 水平面, シング(インシンク/アウトシンク)	
<b>Progression 4</b>	右/左片脚バランス(両手, @肩), 左右交互の手, [アンテリニア/ポステリア/リード] @オーバーヘッド, リーチ	





# トレーニング / リハビリ プログレッシヨン

機能不全	まとめ	戦略	動き
股関節屈筋 挫傷 / 硬さ	座位の生活スタイル 矢状面 - 伸展 前額面 - 外転 & 内転 水平面 - 内旋	モビリティー & スタビリティー (組み合わされた)  (骨盤 & 両手のドライブ)	固定した体幹 ANT / SSL / OSL / OSR (両脚平行スタンス & トウタッチ)
足関節捻挫	動き vs. ポジション 外反 (内反) & 背屈 (底屈)	タスク (意識的反応)	右 / 左 片脚バランス 頭 / 足 / 骨盤 / 膝 ドライバー (アンテリア、ラテラル、 ローテーション)
足底筋膜炎	足が“ロックアップ”できない 足首背屈 & 股関節伸展	反応 (連鎖)	距骨下/足首 プログレッション 1 骨盤ドライバー 距骨下/足首 プログレッション 2



