



## ファンクショナル ムーブメント スペクトラム

非機能的

機能的

不自然

環境

自然

混乱した

重力 & 床反力

慣れた

無視された

質量 & モメンタム

利用された

1面的

運動

3面的

関連

反応

連鎖

抑制された

固有受容器

促進された

アクター

筋肉群

リアクター

孤立した

関節

統合された

意識的反応

タスク

無意識的反応

停滞

特異性

変化

分離された

モビリティー／  
スタビリティー

組み合わされた