# Kerlan-Jobe Orthopaedic Clinic Shoulder & Elbow Score（日本語版）

名前_____　年齢____　性別_____　利き手（左）____　（右）___　（両）____

検査日_____　競技 _____　ポジション _____　競技歴 ___年___ヶ月

**以下の質問について、あなたの腕(肩、肘含む)の怪我についてのみ答えてください。**

| | はい | いいえ |
|---|---|---|
| 1. 現在、腕(肩、肘含む)に怪我をしていますか。 | ☐ | ☐ |
| 2. あなたは競技の練習や試合に参加していますか。 | ☐ | ☐ |
| 3. 昨年、肩または肘の故障が原因で試合や練習から離脱したことはありますか。 | ☐ | ☐ |
| 4. 筋損傷や捻挫以外の肩または肘の怪我をしていると診断されたことはありますか。<br>はい、と答えた場合、その診断名は何でしたか。_____ | ☐ | ☐ |
| 5. 肩または肘の怪我が原因で治療を受けたことがありますか。<br>はい、と答えた場合、その治療は何でしたか。（当てはまるものすべてに✔をしてください）<br>☐ 安静　☐ 治療　☐ 手術（具体的に示してください）:_____ | ☐ | ☐ |

**現在行っている競技レベルについてお答えください**

（次から選んでください：プロ1軍、プロ2軍、独立リーグ、社会人、大学、高校）

6. あなたがこれまで参加した最も高い競技レベルは何ですか_____
7. あなたの現在の競技レベルは何ですか _____
8. 現在プレーする競技レベルがあなたの競技歴において最も高いものではない理由は腕の故障(肩、肘含む)によるものですか。　☐　☐

次の中から最も当てはまる今の状態を選んでください。

☐ 腕(肩、肘含む)の不調なしにプレーしている　☐ 腕(肩、肘含む)の不調はあるがプレーしている

☐ 腕(肩、肘含む)の不調のためにプレーをしていない

## 選手への説明書

以下の質問は試合、練習時におけるあなたの身体機能に関するものです。特別な指定がない限り、全ての質問はあなたの肩または肘に関するものです。水平線上のあなたの現状に最も当てはまる箇所に×印をつけてください

1. あなたにとって試合や練習前にほぐしたり温めることはどの程度難しいですか。

試合や練習中に
ほぐれたと感じることはない　●――――――――――――――――――――●　通常のウォームアップ時間で
ほぐれる

2. 肩または肘にどの程度痛みがありますか。

安静時に痛みがある　●――――――――――――――――――――●　試合中に痛みはない

3. 肩や肘にどの程度の力がはいらない感じや疲労感(例:筋力の低下)がありますか。

力が入らない感じや疲労感で
試合出場が困難　●――――――――――――――――――――●　力が入らない感じはなし.
競技による通常の疲労

## Kerlan-Jobe Orthopaedic Clinic Shoulder & Elbow Score（日本語版）

4．試合中に肩あるいは肘の不安定はありますか。

●――――――――――――――――――――――――――――――――――――――――●

定期的に抜ける感じ　　常に安定している

5．どの程度あなたの腕(肩、肘含む) の故障はコーチ、監督、代理人との関係に影響を与えていますか。

●――――――――――――――――――――――――――――――――――――――――●

退団、トレードや自由契約
契約や奨学金の解除　　全くない

以下の質問は、あなたの行っている種目の競技レベルに関するものです。水平線上のあなたの
現状に最も当てはまる箇所に ✖印 をつけてください。 ※腕は肩、肘を含みます。

6．腕の故障のために、どの程度投球（サーブ、ストローク等）の動作を変えなければならなかったですか。

●――――――――――――――――――――――――――――――――――――――――●

完全に変えたために、以前の動作ではない　　動作を変えていない

7．腕の故障のために、どの程度球速やパワーが影響を受けていますか。

●――――――――――――――――――――――――――――――――――――――――●

パワーを全て失い、技巧または持久的な
選手になった　　球速やパワーに変化はない

8．腕の故障のために、試合中に持久力の制限がありますか。

●――――――――――――――――――――――――――――――――――――――――●

著しい制限がある
（例：抑え投手、短時間の登板に変えられた）　　試合中に持久力の制限はない

9．腕の故障のために、どの程度制球力(投球、サーブ、ストローク等)が影響を受けていますか。

●――――――――――――――――――――――――――――――――――――――――●

全ての投球、サーブ、ストローク動作等で
予測不能な制球力　　制球力は失われていない

10．現在の腕の状態は、あなたの競技レベルにどの程度影響していると思いますか。
（例：腕の状態が潜在能力を抑えている）

●――――――――――――――――――――――――――――――――――――――――●

競技を続けることが不可能で
スポーツを変えなければならなかった　　望み通りの競技レベル

日本語翻訳者：鶴池柾叡（ウォーターホルダー）、広瀬統一（早稲田大学スポーツ科学学術院）