

片足スクワットの得点基準

(ラテラル (横) ステップダウンテストの得点基準を応用) *

被検者は手を腰に当て、前を向き一方の足を軽く前に持ち上げ、荷重側の膝を 30-45° 1 秒程度のスピードで曲げ、その後同じく 1 秒程度のスピードで膝を伸展する。片足スクワットの得点基準は以下の通りである。

腕の補助	手が腰から離れる	1
体幹アラインメント	どちらかの方向に傾く	1
腸骨陵 Pelvis plane	左右の高さが変わる	1
膝の位置	脛骨粗面が第二趾より内側	1
脛骨粗面	足部内側より内側	2
安定した姿勢	検査対象外の足が床に付くあるいは横・前後に揺れる	1

*Rabin et al. (2014) Ankle Dorsiflexion Among Healthy Men with Different Qualities of Lower Extremity Movement. Journal Athletic Training. 49:617-623.

7点満点で評価し、左右比較する。0点が正常で、点数が多くなるほど下肢および体幹筋力不足を示す。基準項目に得点が加わったところを徒手筋力計で筋力を測り、左右比較する。痛みなしに 20%以上の差があるなら弱い側の筋力をまずはトレーニングする。

- 腸骨陵の左右の高さが変わったなら、徒手筋力計で側臥位での股関節外転筋を測定し、左右比較する。
- 膝の位置が内側に入ったなら、徒手筋力計で椅坐位での股関節外旋筋を測定し、左右比較する。
- 体幹アラインメントが弱ければ、FMS ローターリースタビリティ (四つんばい) テストを行う。肩関節、股関節 90° 位の四つんばいになり、腕を伸ばし、対角側の脚も伸ばし、肘と対角側の膝を接した後、再度腕と脚を同時に伸ばす。その際体幹が揺れていなければ 2 点である。