

YAMAGATA ドリームキッズ 柔軟性チェック記録表

氏名 _____

毎週金曜日はチェックの日！

項目	評価基準	測定値		評価			
		右	左				
チェック日： 年 月 日							
1 HBD (ヒールバトックディスタンス右脚) HBD (ヒールバトックディスタンス左脚)	3 : 5cm < x	cm	cm	3	2	1	0
	2 : 5cm ≤ x < 10cm			3	2	1	0
	1 : 10cm ≤ x < 15cm						
	0 : 15cm以上または痛みがある						
2 FFD (フィンガーフロアディスタンス)	3 : 手のひらを床につけることができる			cm			
	2 : 指先を床につけることができる						
	1 : 指先と床との距離が10cm以内						
	0 : 背中を曲げると痛みがある						
3 しゃがみ込みスクワット	3 : 手を後ろに組んでしゃがめる						
	2 : 足をつけてしゃがみ込みができる						
	1 : 肩幅でしゃがみ込みができる						
	0 : しゃがみ込みができない						
4 ショルダーモビリティ (右腕上) ショルダーモビリティ (左腕上)	3 : 両手握りこぶしの距離が手の長さ以内						
	2 : 両手握りこぶしの距離が手の長さの1.5倍以内						
	1 : 両手握りこぶしの距離が手の長さの1.5倍以上						
	0 : この動作に伴って痛みが発生する						
コメント		トレーナー サイン		所見			

項目	評価基準	測定値		評価			
		右	左				
チェック日： 年 月 日							
1 HBD (ヒールバトックディスタンス右脚) HBD (ヒールバトックディスタンス左脚)	3 : 5cm < x	cm	cm	3	2	1	0
	2 : 5cm ≤ x < 10cm			3	2	1	0
	1 : 10cm ≤ x < 15cm						
	0 : 15cm以上または痛みがある						
2 FFD (フィンガーフロアディスタンス)	3 : 手のひらを床につけることができる			cm			
	2 : 指先を床につけることができる						
	1 : 指先と床との距離が10cm以内						
	0 : 背中を曲げると痛みがある						
3 しゃがみ込みスクワット	3 : 手を後ろに組んでしゃがめる						
	2 : 足をつけてしゃがみ込みができる						
	1 : 肩幅でしゃがみ込みができる						
	0 : しゃがみ込みができない						
4 ショルダーモビリティ (右腕上) ショルダーモビリティ (左腕上)	3 : 両手握りこぶしの距離が手の長さ以内						
	2 : 両手握りこぶしの距離が手の長さの1.5倍以内						
	1 : 両手握りこぶしの距離が手の長さの1.5倍以上						
	0 : この動作に伴って痛みが発生する						
コメント		トレーナー サイン		所見			

項目	評価基準	測定値		評価			
		右	左				
チェック日： 年 月 日							
1 HBD (ヒールバトックディスタンス右脚) HBD (ヒールバトックディスタンス左脚)	3 : 5cm < x	cm	cm	3	2	1	0
	2 : 5cm ≤ x < 10cm			3	2	1	0
	1 : 10cm ≤ x < 15cm						
	0 : 15cm以上または痛みがある						
2 FFD (フィンガーフロアディスタンス)	3 : 手のひらを床につけることができる			cm			
	2 : 指先を床につけることができる						
	1 : 指先と床との距離が10cm以内						
	0 : 背中を曲げると痛みがある						
3 しゃがみ込みスクワット	3 : 手を後ろに組んでしゃがめる						
	2 : 足をつけてしゃがみ込みができる						
	1 : 肩幅でしゃがみ込みができる						
	0 : しゃがみ込みができない						
4 ショルダーモビリティ (右腕上) ショルダーモビリティ (左腕上)	3 : 両手握りこぶしの距離が手の長さ以内						
	2 : 両手握りこぶしの距離が手の長さの1.5倍以内						
	1 : 両手握りこぶしの距離が手の長さの1.5倍以上						
	0 : この動作に伴って痛みが発生する						
コメント		トレーナー サイン		所見			