

# Functional Test Report

ファンクショナルテストレポート

羽合 杏子 様

会員番号

0000000101

測定日

2018/9/2

年齢

25

身長

166

測定時メモ

オーバーヘッドスクワット (正面)



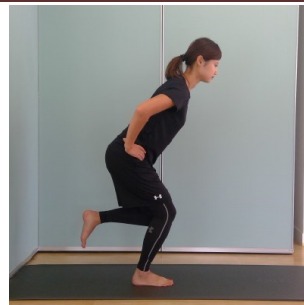
- 膝とつま先が同じ向き
- 骨盤が中間位
- 体幹中間位
- 腕が下がっていない

右シングルレッグスクワット (正面)



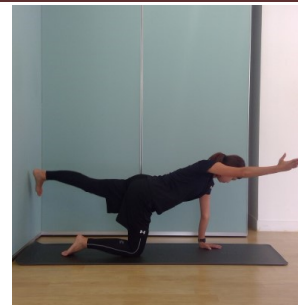
- 膝つま先より前に出していない
- 膝とつま先が同じ向き
- 骨盤が中間位
- 体幹中間位
- 体幹と下脚が平行

右シングルレッグスクワット (右側面)



- 膝がつま先より出していない
- 膝とつま先が同じ向き
- 骨盤が中間位
- 体幹中間位
- 体幹と下腿が平行

右アーム & レイズ



- 体の回旋がない
- 腕と体幹が平行
- 拳上下股と体幹が平行
- 骨盤中間位
- 頸部中間位

タイトネス

広背筋テスト	100°
肘頭間距離	18 cm
指床間距離	0 cm
HBD (右)	0 cm
HBD (左)	0 cm
Hip I/R (右)	35°
Hip I/R (左)	35°
Hip E/R (右)	55°
Hip E/R (左)	55°

オーバーヘッドスクワット (側面)



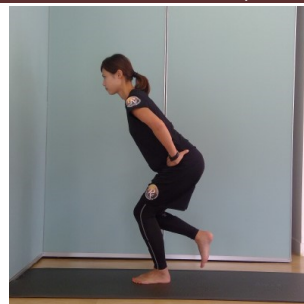
- 膝つま先より前に出ず
- 膝とつま先が同じ向き
- 骨盤が中間位
- 体幹中間位
- 腕が下がっていない

左シングルレッグスクワット (正面)



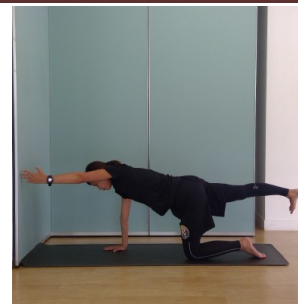
- 膝つま先より前に出していない
- 膝とつま先が同じ向き
- 骨盤が中間位
- 体幹中間位
- 体幹と下脚が平行

左シングルレッグスクワット (左側面)



- 膝がつま先より出していない
- 膝とつま先が同じ向き
- 骨盤が中間位
- 体幹中間位
- 体幹と下脚が並行

左アーム & レイズ



- 体の回旋がない
- 腕と体幹が平行
- 拳上下股と体幹が平行
- 骨盤中間位
- 頸部中間位

Comment

身体の柔軟性に大きな問題はありません。  
現状の状態を維持していきましょう。