

氏名 \_\_\_\_\_

Po. \_\_\_\_\_

Functional  
SCREENING 1  
オーバーヘッドスクワット

正面

1) つま先(つま先の向き)

○ or ×

○: 平行  
×: 外に開く

2) 膝(膝の向き)

○ or ×

○: 正面  
×: 外向き or 内向き

側面

1) 足首(足裏)

○ or ×

○: 足裏密着  
×: 踵 or 爪先が浮く

2) 股関節(腿前と床が平行より…)

○ or ×

○: 深い  
×: 高い

3) 体幹(脛と体幹が…)

○ or ×

○: 平行  
×: 平行でない

4) 腕(肘、腕、体幹)

○ or ×

○: 肘が伸び、腕と体幹が一直線 or 後方  
×: 肘が曲がる、腕と体幹が一直線より前方

考察

--