

# フィジカルチェックでケガゼロを目指そう!

## 1 何か What

**フィジカルチェックとはケガの予測ができることを目指したテストです。**

10万人を検査して分かった『ケガをする人に共通する特徴』。整形外科医や理学療法士らとそれらを整理し、ケガを予測できる日本で初めての診断ができました。それが「フィジカルチェック」です。「フィジカルチェック」は、専門的な測定の見直しを図り、より多くの選手たちがケガの予測ができることを目指したファーストスクリーニングテストです。



監修者 石井壮郎：医師（筑波大学 Sports Research & Development core, 松戸整形外科病院 MD） 宮田志帆：栄養士・健康運動指導士（Laughal(ラファール) 代表）  
 亀山顕太郎：理学療法士（松戸整形外科クリニック クリニック管理部長） 荒川優：スプリントコーチ（プロ走コーチ, 小学校走指導プロジェクト代表コーチ）  
 佐藤哲史：アスレティックトレーナー（大阪リゾート & スポーツ専門学校, 大阪医専講師）

日本初

## 2 対象者 Target

**ほとんどすべての世代が対象です。**

小学校4年生～シニア  
 オールスポーツ競技だけでなくスポーツをしていない方も対象となります。



オールスポーツ競技も  
 スポーツをしていない方も

## 3 ケガ予測 Prediction

**10万以上のデータ精度の高い予測が可能に**

これまで医療機関や研究現場はケガを予測するべく度重なる測定を行ってきました。各機関と連携しながら5年かけて分析し、ついにケガを予測できるようになりました。

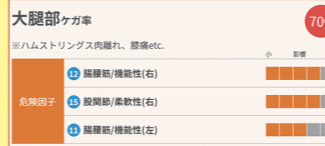
1. 定期的に100種目以上、10万以上のデータを測定
2. ケガの種類ごとに受信者を抽出して直前の共通因子を分析
3. ケガに直結する測定項目とその評価法が明らかに。



## 4 数値化 Feedback

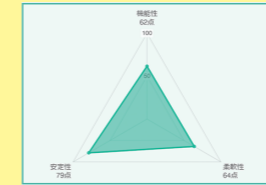
**フィードバックシートでケガのリスクを数値化します。**

### ケガの発生確率と原因



ケガの発症確率やその原因が数値化され、改善項目を確認することができます。

### 3要素スコアバランス



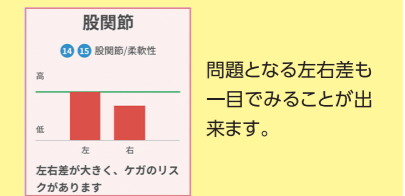
「機能性」「柔軟性」「安定性」3要素スコアバランスで数値が低い要素を強化する目安になります。

### 基準値との比較

項目	項目	左右	結果	標準	判定
総合スコア			65		C
① 肘付き腕上げ	背伸/柔軟性	右	27	54	D
② 膝蹴ドロ一歩	腹圧/機能性	右	5	83	A
③ 踵向き回旋	体幹/柔軟性	左	6	63	C
④ 踵向き回旋	体幹/柔軟性	右	3	81	A
⑤ 下向き腕上げ	肩関節/機能性	左	48	66	C
⑥ 下向き腕上げ	肩関節/機能性	右	40	50	D
⑦ 下向き腕上げ	胸椎/柔軟性	左	50	70	B
⑧ 下向き腕上げ	胸椎/柔軟性	右	43	56	D

基準ラインと全国レベルの選手平均値との比較もでき、自分の改善すべき項目が明らかになります。

### 左右の差



### 改善項目

あなたのケガリスク総合評価はCです。ケガの危険性が中程度あります。優れているところは特に注意しましょう。  
 特に、① 腓腸筋/機能性(右)、② 股関節/柔軟性(右)の値が低くなっています。重点的に改善するようにしてください。  
 次回は今回より少しでも良い値になるように日々取り組んでいきましょう！

改善エクササイズ集

重点的に改善すべき項目が結果から提案されるので、何をすべきかが明確になります。

## 5 手順 Step

**フィジカルチェックの流れ**



## 指導者の声

ケガ予防への意識をもたせることができる

同志社大学サッカー部アスレティックトレーナー 佐藤哲史さん



前向き研究に基づいたデータから出てきた数値なので、選手に伝えるときも根拠を持って話すことが出来ます。定期的に行うことで、シーズンを通して選手自身に傷害予防への意識を持たせることも出来るかと考えています。

数値による可視化で体の状態への理解が深まる

東京都立野津田高校陸上部顧問 千田佳史さん



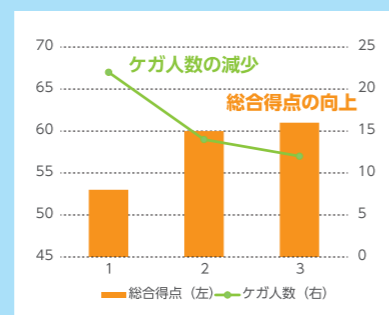
今回のフィジカルチェックは、様々な視点から生徒の体の状態を見ることができました。柔軟性や筋肉の状態など、数値で可視化されることによって生徒は改善点や自分の体について理解を深めていたようです。また、回数を重ねることによって自分の今の状態を過去と比べることができ、シーズン始めや冬季練習の開始時に「改善したいポイント」を考えることが出来、メニュー作成にとても役に立ちました。

## 導入実績

### 導入チーム・学校

- |                 |             |
|-----------------|-------------|
| ブルサイズ (アメフトチーム) | 至学館大学       |
| スポールブル ナショナルチーム | 東海学園大学      |
| 千葉ロードバイクチーム     | 草加東高校       |
| 同志社大学           | 明星学園中高      |
| 東京大学            | 愛知高校        |
| 東京学芸大学          | 岩倉高校        |
| 順天堂大学           | 片山学園中高      |
| 大阪市立大学          | 野津田高校 その他多数 |
| 名古屋大学           |             |

### 予防効果の検証



実験概要  
 実験目的：同一被験者を年間を通して観測し、当テストの結果改善と傷害予防効果の関係性を明らかにすること  
 被験者：複数校の陸上部 72名 (13～18歳)  
 実験方法：  
 1) 測定時のケガの有無を確認  
 2) 当テストを実施  
 3) テスト結果に応じた改善施策を実施  
 4) 年3回のテストを行い、総合得点とケガ人数の関係性を統計的に検証  
 実験結果：総合得点の向上とケガ人数に負の相関が見られた