

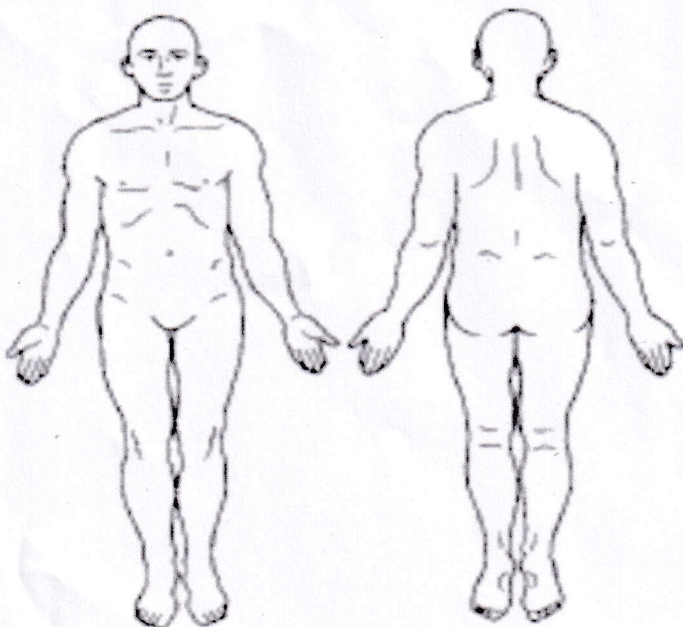
多摩北整形野球検診 機能評価表

投球側： 右 ・ 左

チーム名	名前 (男・女)
------	----------

- ① 胸椎後弯 Th 1 \_\_\_\_\_ Th 1 2 \_\_\_\_\_ 合計 ①
- ① Furamingo 非投球側 \_\_\_\_\_
- ② Lateral slide test 右 \_\_\_\_\_ cm 左 \_\_\_\_\_ cm
- ③ フットプリント 右・左 \_\_\_\_\_
- ④ HFT 右 \_\_\_\_\_ 度 左 \_\_\_\_\_ 度 左右差 \_\_\_\_\_ ②
- ④ 広背筋テスト \_\_\_\_\_ 度 ②
- ⑤ 股関節 非投球側：内旋 \_\_\_\_\_ 度 ④ SLR 右 \_\_\_\_\_ 度 左 \_\_\_\_\_ 度
- ⑥ 球速：1回目 \_\_\_\_\_ 2回目 \_\_\_\_\_
- ⑦ 前腕回外 投球側 \_\_\_\_\_ 度 ③ 非投球側 \_\_\_\_\_ 度 非投球側－投球側＝ \_\_\_\_\_ ③
- ⑧ シングスピード：1回目 \_\_\_\_\_ 2回目 \_\_\_\_\_

疼痛部位



# 多摩北整形野球検診フィードバックシート

チーム名

名前

測定日

あなたの測定結果

合格がもらえなかった人は裏にあるトレーニングをしてみましょう！



① しせい

おじいちゃん      おじさん      合格

しせいがわるいと、片足立ちでフラフラしたり、むねがはりにくくなったりします。



② かたのやわらかさ

かたい      ややかたい      合格

かたがかたいと、うでがまわりにくくなります。



③ うでのはり

かたい      ややかたい      合格

うでがはっていると、ひじをいためやすくなります。



④ こかんせつのやわらかさ

かたい      ややかたい      合格

こかんせつがかたいと、下半身がうまくつかえなくなります。

