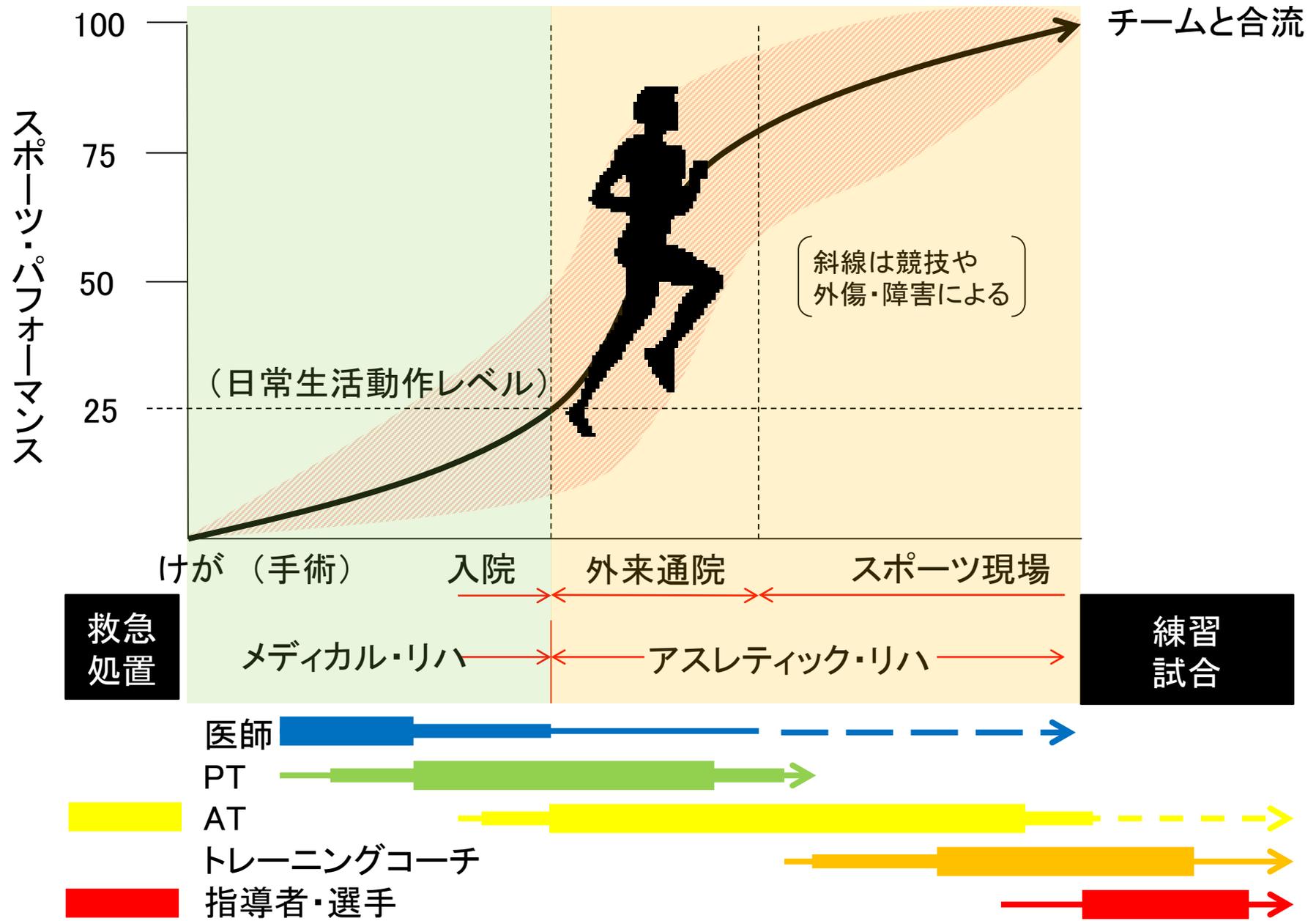


# アスレチックトレーナーの活動範囲



# スポーツ傷害解決へのアプローチ

局所的な傷害像  
の評価

全身的な動作の質  
の評価

治療・リハビリテーション

コレクティブエクササイズ

スポーツ傷害の改善・予防

# 最適なパフォーマンス・ピラミッド

**Skill**

競技の専門技術  
【競技成績】

**Performance**

パワーの要素を含む基本動作  
【体カテスト】

**Movement**

動作の質：可動性・柔軟性・安定性  
【FMS™】

Movement: Functional Movement Systems: Screening, Assessment and Corrective Strategies, Gray Cook, 2010

# Joint by Joint理論

## 各関節の役割：可動性と安定性

関節	優先動作
肘関節	安定性
肩関節	可動性
肩甲胸郭関節	安定性
胸椎	可動性
骨盤・腰椎	安定性
股関節	可動性
膝関節	安定性
足関節	可動性
足	安定性

Movement: Functional Movement Systems: Screening, Assessment and Corrective Strategies, Gray Cook, 2010