

コンディショニングチェックシート

実施日 年 月 日

なまえ 名前				せいべつ 性別	おとこ 男	おんな 女	しよぞくしよねんだん 所属少年団				
せいねんがつび 生年月日	せいれき 西暦	年	月	日	さい 歳	がくねん 学年	ねん 年	しんちよう 身長	cm	たいじゆう 体重	kg

①～⑧質問で当てはまるものに「○」をつけましょう。または、数字を書きください。

①活動しているスポーツは何ですか？

軟式野球 サッカー 複合種目 バasketボール バレーボール
剣道 空手道 柔道 陸上競技 バドミントン その他()

②この1年間で身長はどのくらい伸びましたか？

の伸びた(cm) 少し伸びた(cm) 変わらない

③最近1週間で1日何時間スポーツをしましたか？スポーツをした時間を記入してください。

ようび 曜日	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日	ごうけい 合計
じかん 時間								

④ストレッチをよくしていますか？

している するときもある していない

⑤スポーツをする前にウォーミングアップ(準備運動)をしていますか？

している するときもある していない

⑥スポーツをした後にクーリングダウン(整理運動)をしていますか？

している するときもある していない

⑦スポーツをすると身体に痛みがある箇所はありますか？

ない ある

⑧スポーツをしていなくてもいつも身体に痛みがある箇所はありますか？あると答えた方は、どの部分ですか？

ない ある → 肩、肘、腰、膝、足、その他()

じょうし ①上肢のチェック-1		実施の狙い		想定されるケガ	想定されるケガの原因				
ひだりかた 左肩	○ △ ×	外転痛の有無をチェック		<ul style="list-style-type: none"> 野球肩等の腱板損傷 野球肘、テニス肘等の上果炎 	<ul style="list-style-type: none"> 肩、肘等のオーバーユース 肩関節周辺筋群の柔軟性の低下 上腕および前腕の筋群の柔軟性の低下 				
みぎかた 右肩	○ △ ×								
じょうし ②上肢のチェック-2		肘の関節可動域をチェック				<ul style="list-style-type: none"> 野球肩等の腱板損傷 野球肘、テニス肘等の上果炎 	<ul style="list-style-type: none"> 肩、肘等のオーバーユース 肩関節周辺筋群の柔軟性の低下 上腕および前腕の筋群の柔軟性の低下 		
の 伸ばす	ひだりひじ 左肘							○ △ ×	
	みぎひじ 右肘							○ △ ×	
ま 曲げる	ひだりひじ 左肘							○ △ ×	
	みぎひじ 右肘	○ △ ×							
じょうし ③上肢のチェック-3		肩周囲筋群の柔軟性をチェック						<ul style="list-style-type: none"> 野球肩等の腱板損傷 野球肘、テニス肘等の上果炎 	<ul style="list-style-type: none"> 肩、肘等のオーバーユース 肩関節周辺筋群の柔軟性の低下 上腕および前腕の筋群の柔軟性の低下
ひだりうで 左腕が上	○ ×								
みぎうで 右腕が上	○ ×								

たいかん ④体幹のチェック-1		実施の狙い		想定されるケガ	想定されるケガの原因					
からだまえ 体を前へ倒す	○ △ ×	腰部の痛みの有無をチェック		<ul style="list-style-type: none"> 腰痛 (筋筋膜性腰痛症、椎間板ヘルニア、腰椎分離症) 	<ul style="list-style-type: none"> 体幹部の筋疲労 体幹部の筋力不足 体幹部の柔軟性の低下 					
からだうしろ 体を後ろへ倒す	○ △ ×									
たいかん ⑤体幹のチェック-2		腰背筋群の柔軟性をチェック				<ul style="list-style-type: none"> 腰痛 (筋筋膜性腰痛症、椎間板ヘルニア、腰椎分離症) 	<ul style="list-style-type: none"> 体幹部の筋疲労 体幹部の筋力不足 体幹部の柔軟性の低下 			
ようはいきん 腰背筋 ちようざたいぜんくつ (長座体前屈)	○ △ ×									
たいかん ⑥体幹のチェック-3		腹部の筋力をチェック						<ul style="list-style-type: none"> 腰痛 (筋筋膜性腰痛症、椎間板ヘルニア、腰椎分離症) 	<ul style="list-style-type: none"> 体幹部の筋疲労 体幹部の筋力不足 体幹部の柔軟性の低下 	
ふっきん 腹筋	○ △ ×									
いた 痛みの有無	なし あり	○ ×	運動中の体幹の痛みの有無をチェック		<ul style="list-style-type: none"> 腰痛 (筋筋膜性腰痛症、椎間板ヘルニア、腰椎分離症) 					<ul style="list-style-type: none"> 体幹部の筋疲労 体幹部の筋力不足 体幹部の柔軟性の低下
	○ ×									

かし ⑦下肢のチェック-1		実施の狙い		想定されるケガ	想定されるケガの原因			
ひだりあし 左脚	○ △ ×	大腿前面の柔軟性をチェック		<ul style="list-style-type: none"> オスグッドシュレッター病 膝痛 	<ul style="list-style-type: none"> 膝のオーバーユース 大腿四頭筋の柔軟性の低下 身長急激な伸び 			
みぎあし 右脚	○ △ ×							
かし ⑧下肢のチェック-2		脚筋力のチェック				<ul style="list-style-type: none"> オスグッドシュレッター病 膝痛 	<ul style="list-style-type: none"> 膝のオーバーユース 大腿四頭筋の柔軟性の低下 身長急激な伸び 	
ひだりあし 左脚	○ △ ×							
みぎあし 右脚	○ △ ×							
いた 痛みの有無	左脚	なし あり	○ ×					運動中の下肢の痛みの有無をチェック
	右脚	なし あり	○ ×					

【保護者・指導者の方へ】

スポーツ外傷・障害が発生した際に原因を探したり、スポーツ習慣を確認したりするなどして活用していただければと考えております。