



各個人の”現在の”状況を確認する

第11回Kinetikos メンバーミーティング

WHY?

HOW?

WHAT?



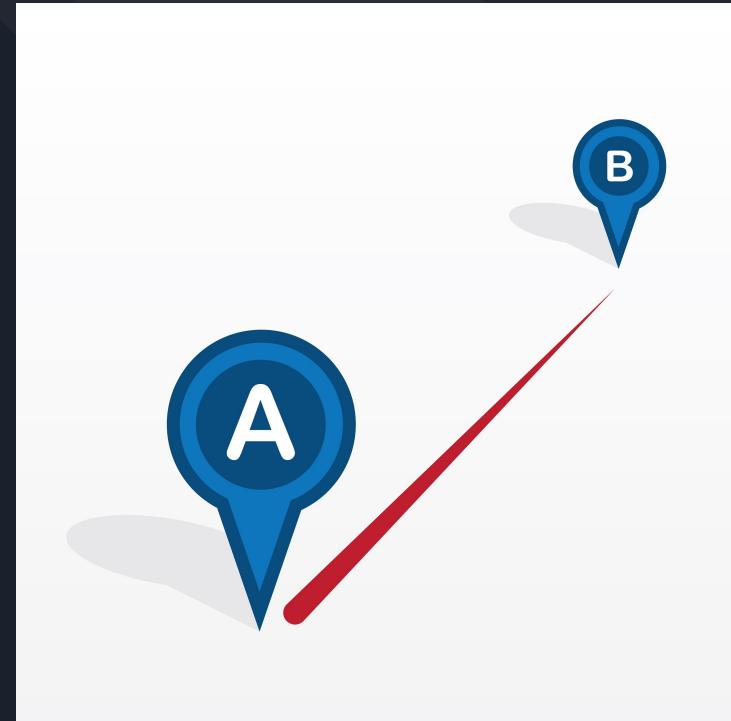


なぜチェックしているのか？  
(この人はなぜあなたのところに来ているのか？

# WHY?

ベースライン: 基準線

- Bに到達するための計画を作成するためにはAを決定する



# WHY?

## 参照

- 変化を追跡するための比較対象として



# WHY?

彼らは何が”できる”のか

- 強みを利用する



# WHY?

彼らが行ってはならないのは何か？

- 怪我の可能性のある活動を避ける



# WHY?

要因を確認する

- 怪我／または痛み
  - 職業の専門性
  - 痛みは難しい！
- 機能不全





私達はそれをどのようにして行っているのか？

# HOW?

- 能動的な孤立化した関節可動域
- 受動的な孤立化した関節可動域
- 部位的な筋テスト



# HOW?

- 基礎的運動パターン
  - 単純な動き - 変動性の少ないもの
- グローバルな運動のキャパシティ
  - 複雑な動き - 変動性の高いもの



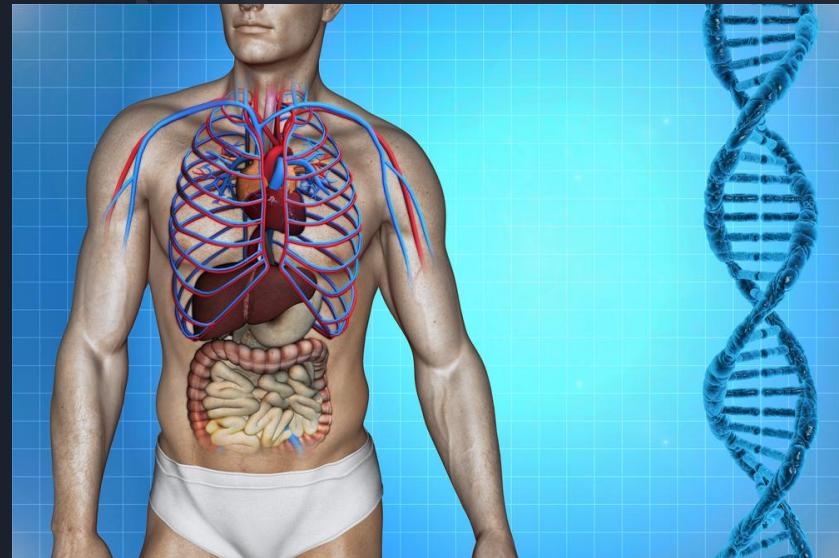
# HOW?

- 生理学的なマーカー
  - 関節弛緩性
  - 筋力
  - パワー
  - 静的バランス
  - 動的バランス
  - SAQ



# HOW?

- 生理学的なマーカー
  - 血圧
  - 心拍数の回復
  - 安静時心拍数
  - 無酸素閾値
  - 一定の時間または距離における設定された強度での平均心拍数
  - 形態学



# HOW?

- 神経学的パフォーマンス
- 呼吸のメカニクス
- 静的姿勢





これらのデータをもとに私達は何をするのか？

# WHAT?

環境を作る

- エクササイズ処方 & プログラミング
- 徒手療法のテクニック選択



# WHAT?

## モニタリング & 適合

- リンゴはリンゴと比較する
- 適切なタイムライン
- 前に進むタイミング





全ての人が同じ方法でチェックされるべきなのか？

