



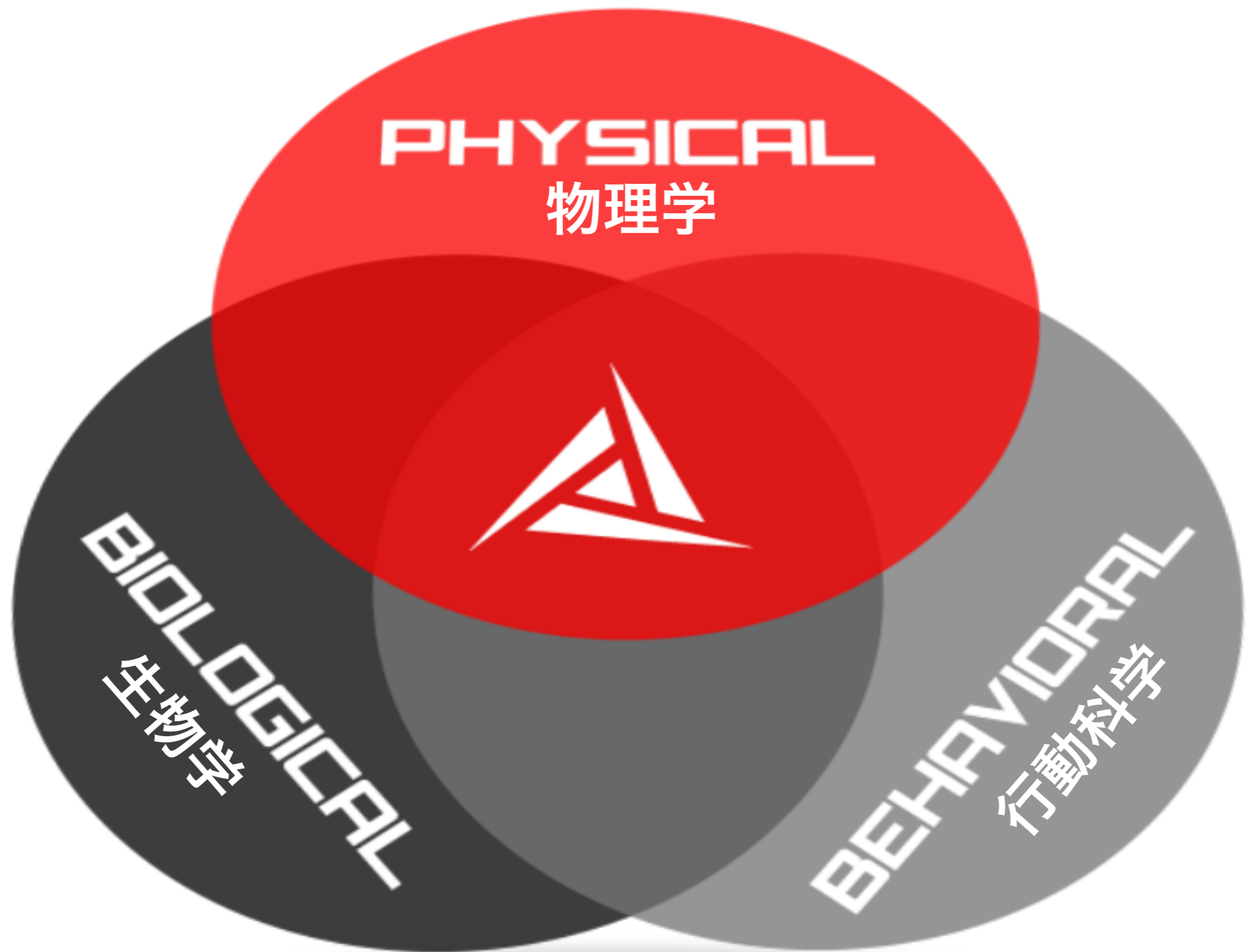
肩帯へのファンクショナルなアプローチ：
障害予防とリハビリテーション

Dr. Gary Gray

Applied Functional Science®

アプライドファンクショナルサイエンス®

応用機能科学



Applied Functional Science®
アプライドファンクショナルサイエンス®



アプライドファンクショナルサイエンス®

ミッション

望むチェーンリアクション機能を
促進するための本質的ドライバーの
使用を伴う各個人に対応した環境
の創造と管理を通して、各個人
のトランスフォーメーション・変革
を励まし勇気づけること

原理原則

真実



戦略

変化した



テクニック

分析

パフォーマンス

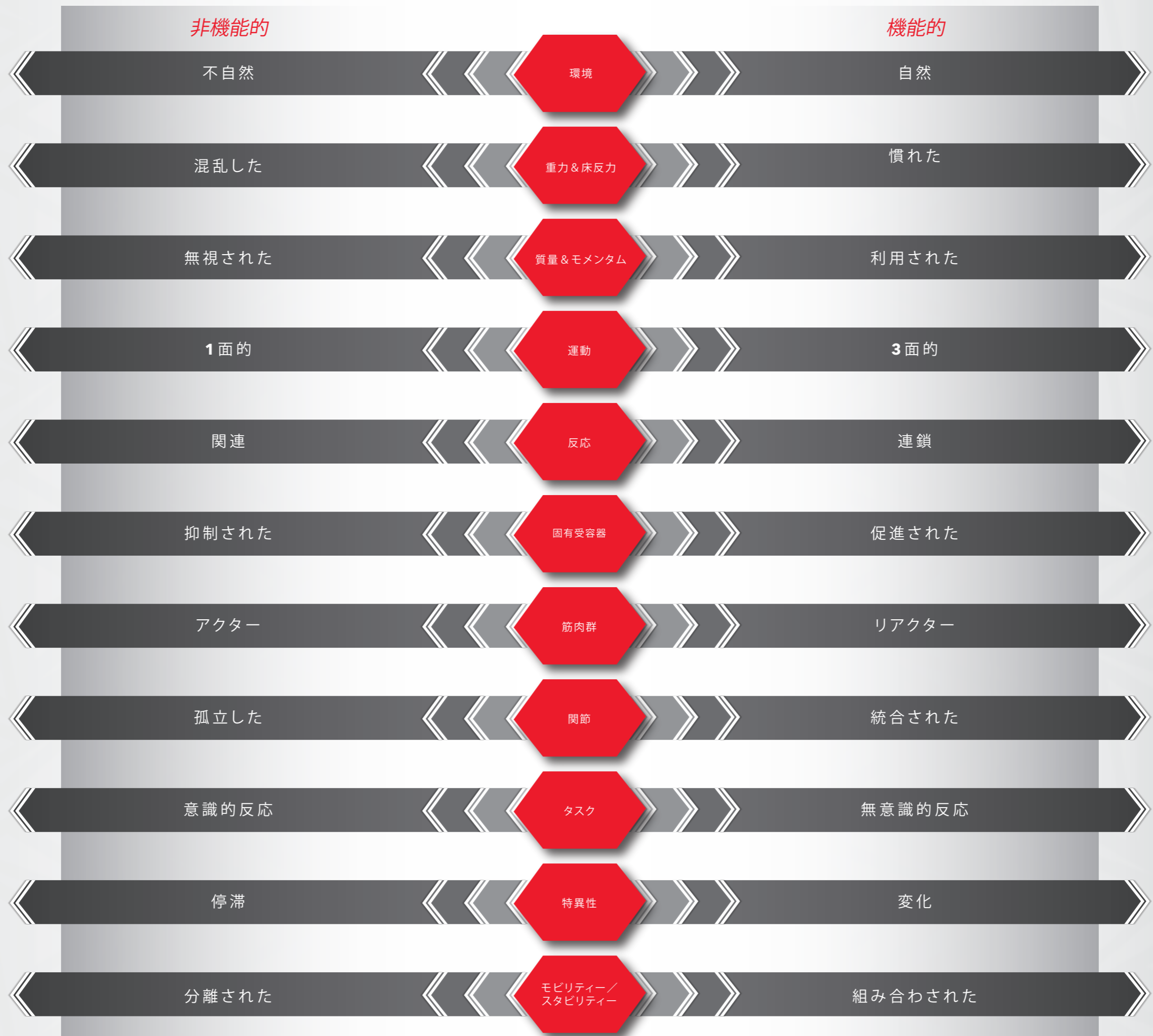
リハビリ

トレーニング

The Functional Spectrum

ファンクショナルスペクトラム

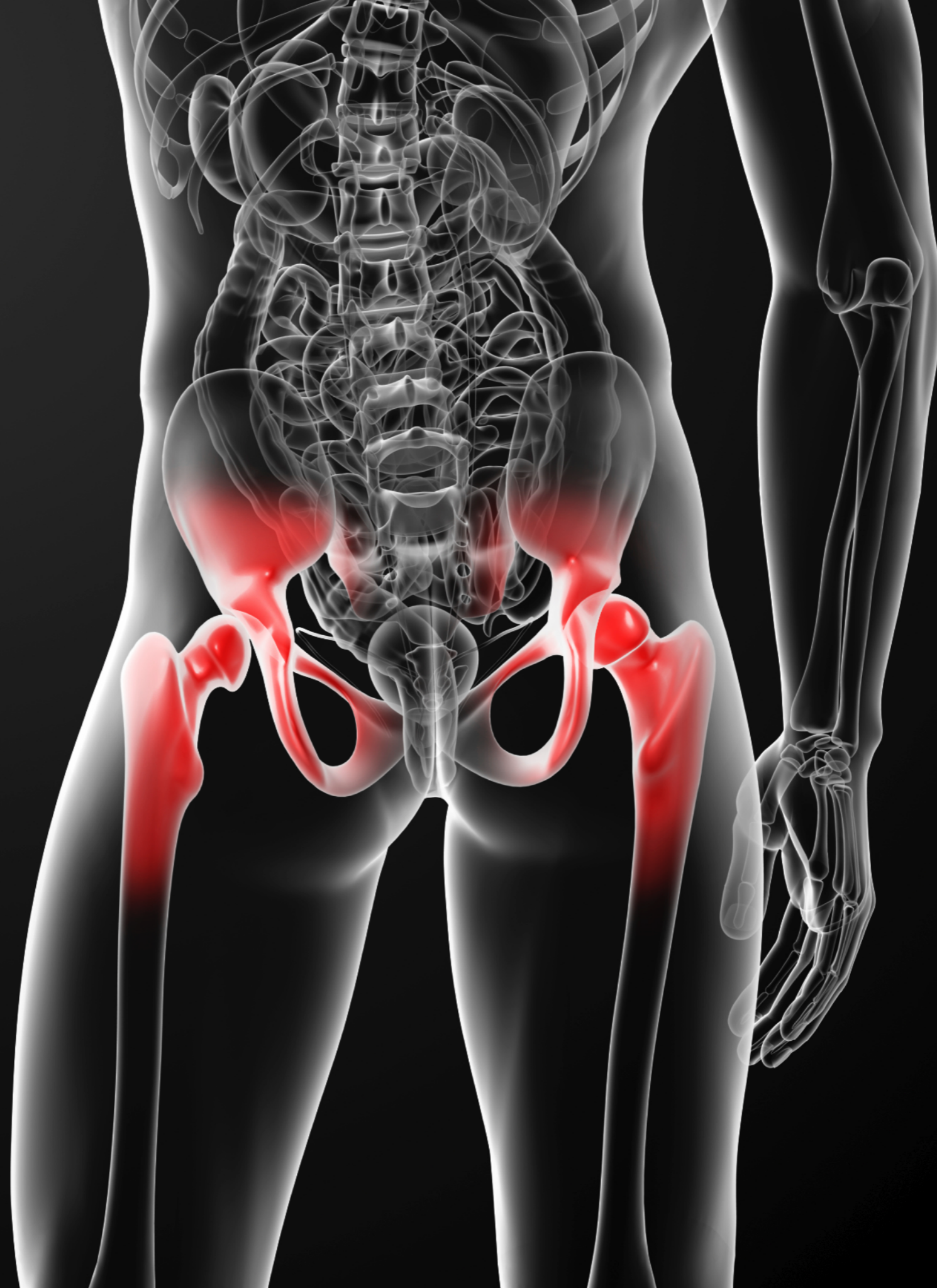
ファンクショナルムーブメントスペクトラム



Chain Reaction®

Biomechanics

チェーンリアクションバイオメカニクス®



矢状面

前額面

水平面

屈曲／伸展

外転／内転

内旋／外旋



矢状面

前額面

水平面

屈曲／伸展

右側屈／左側屈

右回旋／左回旋



矢状面

前額面

水平面

屈曲／伸展

外転／内転

水平外転／
水平内転

Peltrunkularus

ペルトランキュララス

Pelvis-Trunk-Scapula-Humerus

骨盤 体幹 肩甲骨 上腕骨

屈曲

伸展

外転

内転

水平外転

水平内転

Load to Explode
ロード トゥ エクスプロード

股関節ロード

同側 屈曲

同側 伸展

反対側 内転

同側 内転

反対側 内旋

同側 内旋

屈曲

伸展

外転

内転

水平外転

水平内転

股関節エキスパロード

同側 伸展

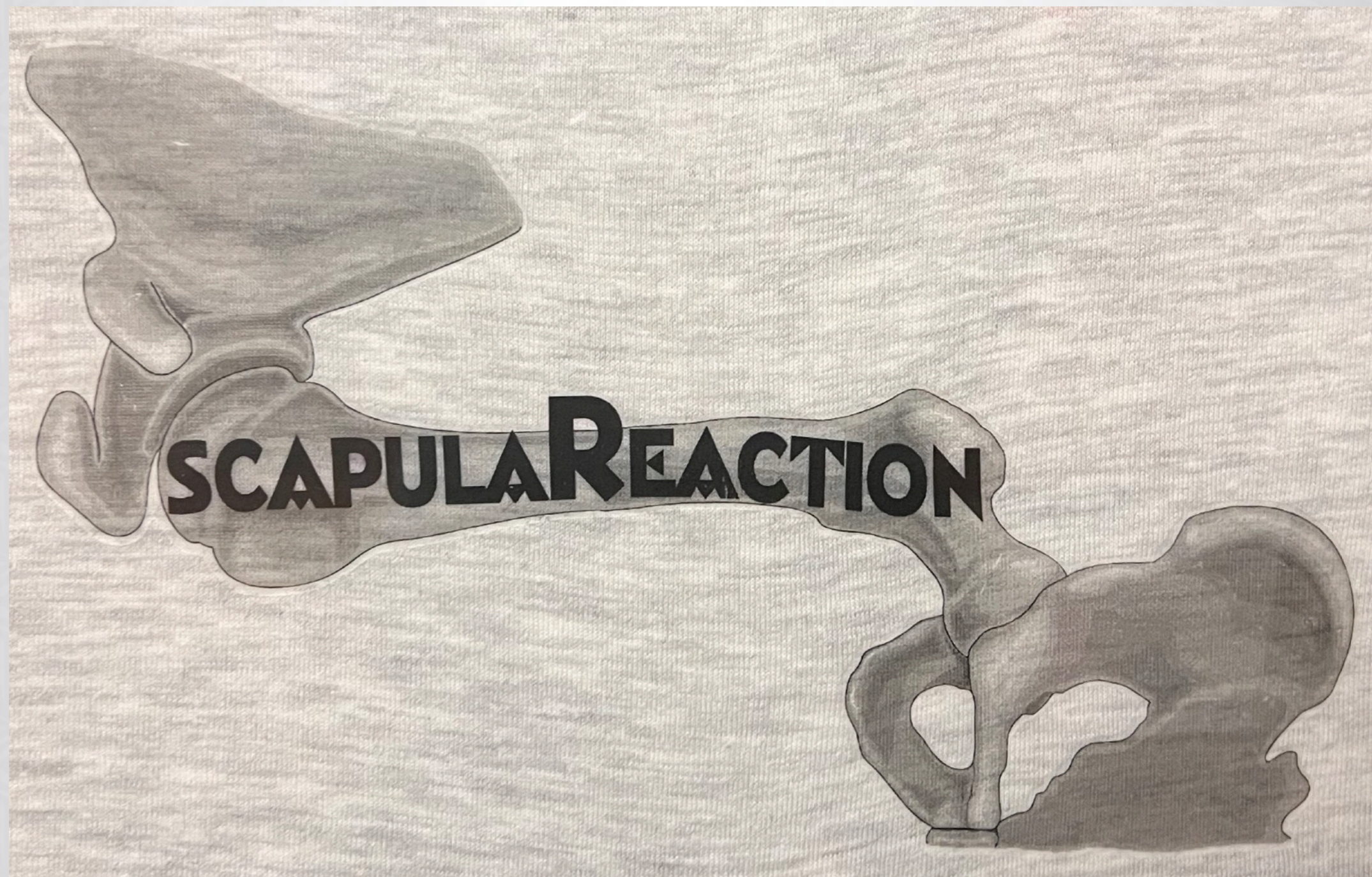
同側 屈曲

反対側 外転

同側 外転

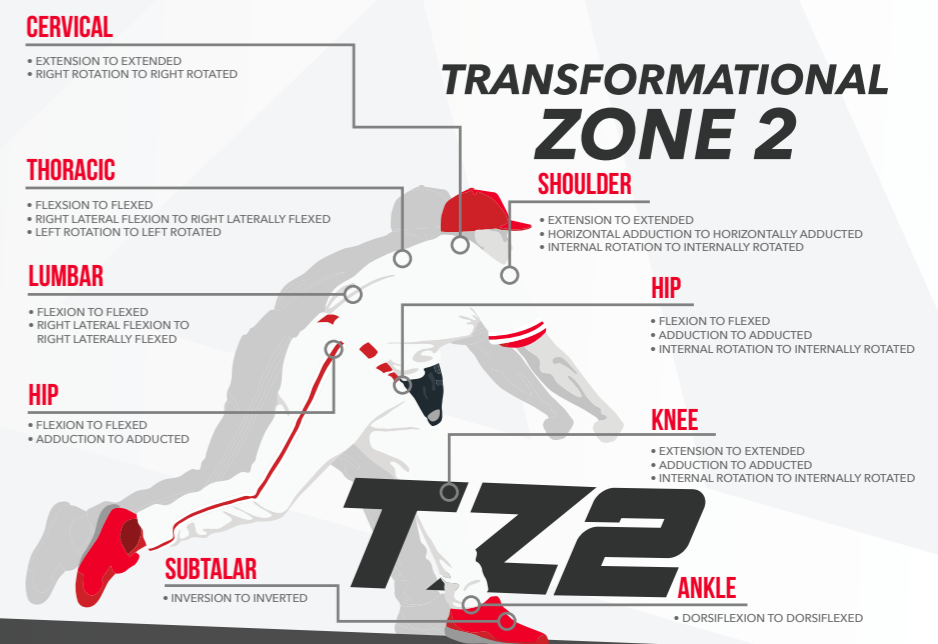
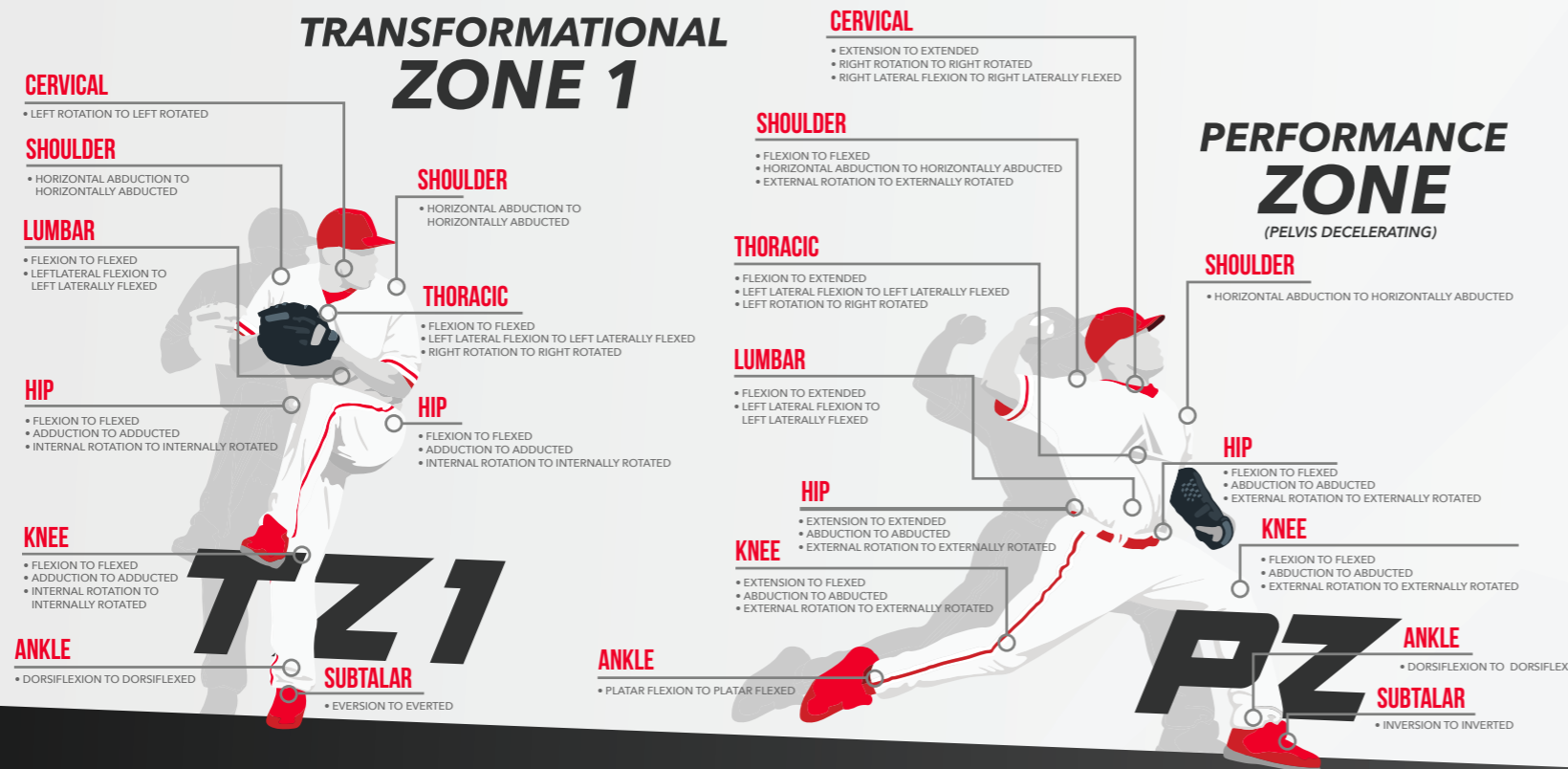
反対側 外旋

同側 外旋



OVERHAND THROWING SEQUENCE

TRANSFORMATIONAL ZONE ANALYSIS



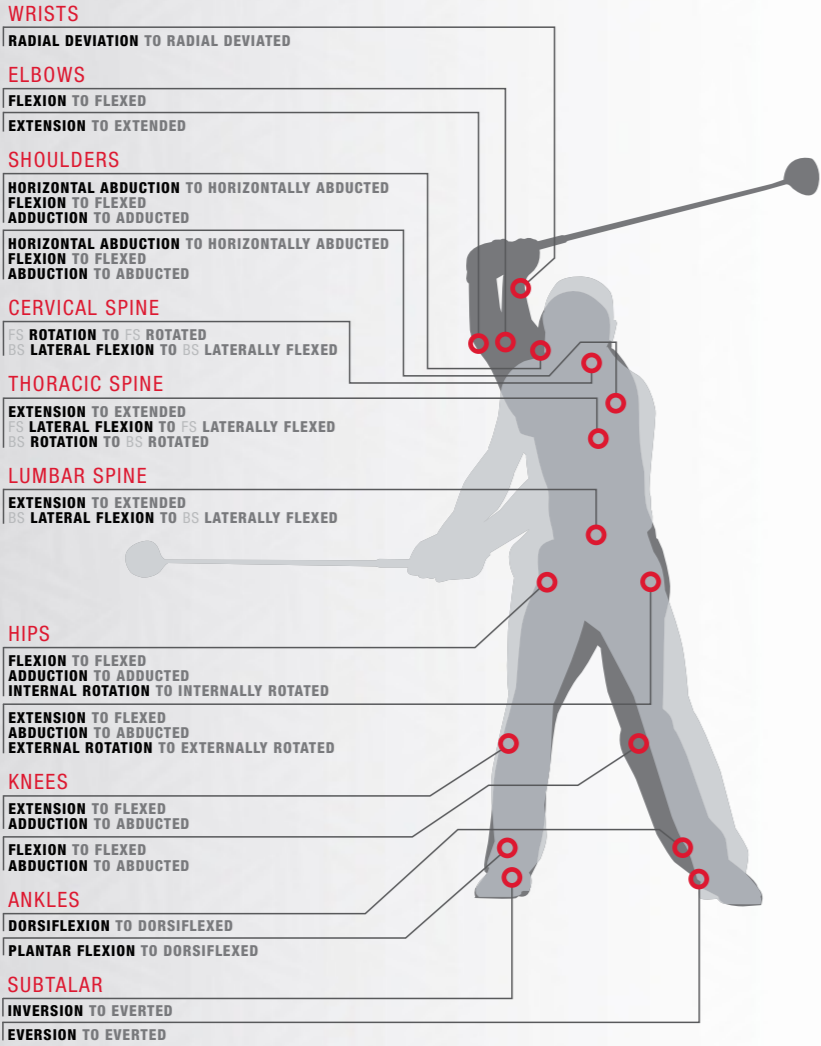
GOLF SWING SEQUENCE

TRANSFORMATIONAL ZONE ANALYSIS



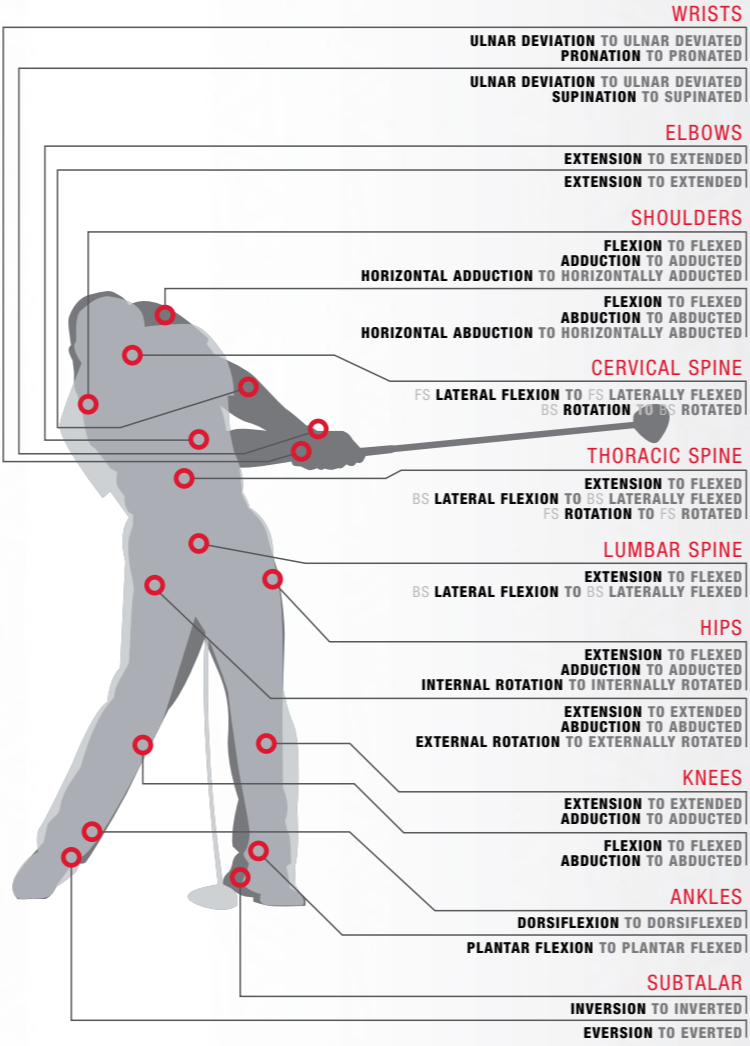
BACKSWING

TRANSFORMATIONAL ZONE ANALYSIS



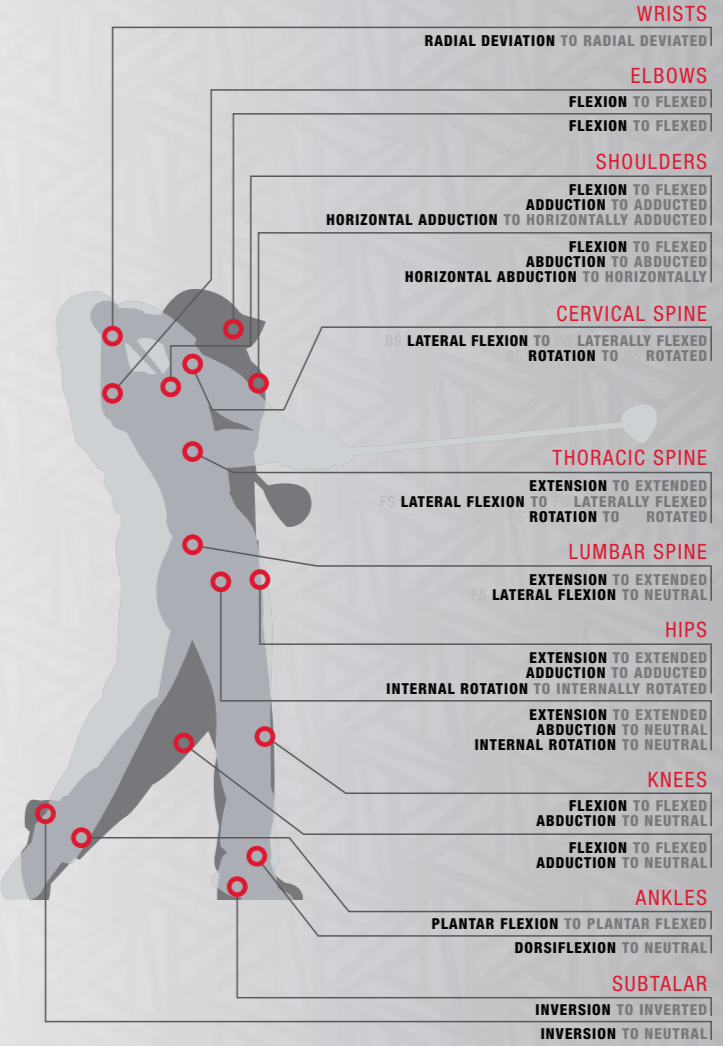
FOLLOW THROUGH

TRANSFORMATIONAL ZONE ANALYSIS



FULL FOLLOW THROUGH

TRANSFORMATIONAL ZONE ANALYSIS





GRAY INSTITUTE®

3D MAPS

**MOVEMENT ANALYSIS
& PERFORMANCE
SYSTEM**



Shoulder Matrix

Shoulder to Overhead
肩から頭上へ

Shoulder Matrix

Hip to Shoulder
股関節から肩へ

Shoulder Matrix

**Knee to Shoulder
With Lunge Matrix**

膝から肩へ

ランジを伴うマトリックス

Shoulder Matrix

**Ankle to Overhead
With Lunge Matrix**

足首から肩へ

ランジを伴うマトリックス

Shoulder Matrix

3D MAPS

Shoulder Matrix

3D MAPS

Opposite In Plane
反対側 インプレーン

Shoulder Matrix

3D MAPS

Out of Plane

アウトプレーン

Shoulder Matrix

3D MAPS

Hybrid Hands

ハイブリットハンド

Shoulder Matrix

3D MAPS

Pivots

ピボット

Shoulder Matrix

Jumping Jacks
ジャンピングジャック

Shoulder Matrix

Push Press

Pull Curl

プッシュプレス

プルカール

リハビリのストラテジー

Thank You