

付録：動画一覧

第2章 頸椎・胸椎

STEP	動画番号	動画タイトル
動作スクリーニング	2-1	頸椎の動作スクリーニング
	2-2	胸椎の動作スクリーニング
	2-3	頸椎可動域評価：頸椎他動屈曲テスト
	2-4	頸椎可動域評価：頸椎他動回旋テスト
	2-5	頸椎可動域評価：頸椎屈曲-回旋テスト (C1-C2回旋テスト)
	2-6	頸椎可動域評価：頸椎伸展テスト
	2-7	胸椎可動域評価：腰椎ロック回旋テスト
	2-8	頸椎屈曲テスト
	2-9	上肢屈曲テスト
	2-10	High-Low テスト
	2-11	大胸筋の長さ-張力テスト
	2-12	小胸筋の長さ-張力テスト
	2-13	肩甲挙筋の長さ-張力テスト
	2-14	僧帽筋上部線維
	2-15	胸鎖乳突筋
徒手的アプローチ	2-16	後頭下筋群のリリース
	2-17	胸鎖乳突筋の徒手的ストレッチング
	2-18	斜角筋の徒手的ストレッチング
	2-19	僧帽筋上部線維の徒手的ストレッチング
	2-20	肩甲挙筋の他動ストレッチング
	2-21	頸椎屈曲の可動性を高める手技
	2-22	頸椎回旋の可動性を高める手技
	2-23	胸椎の可動性を高める手技①
	2-24	胸椎の可動性を高める手技②

(次ページへつづく)

STEP	動画番号	動画タイトル
セルフリリース / ストレッチング	2-25	後頭下筋群のセルフリリース
	2-26	僧帽筋上部線維・肩甲挙筋のセルフリリース
	2-27	大胸筋・小胸筋のセルフリリース
	2-28	肩甲挙筋のセルフストレッチング
	2-29	胸鎖乳突筋のセルフストレッチング
	2-30	タオルを使った頸椎伸展の動きを高めるセルフストレッチング
	2-31	大胸筋のセルフストレッチング
	2-32	フォームローラーを活用した胸椎のセルフモビライゼーション
	2-33	胸椎の動作性を高めるセルフストレッジング（回旋-伸展）
	2-34	胸椎の動作性を高めるセルフストレッジング（回旋-側屈）
	2-35	頸椎屈曲・伸展の動きを高めるセルフストレッジング
	2-36	頸椎回旋方向の動きを高めるストレッジング
	2-37	胸椎の可動性を高めるためのセルフストレッジング (ウォールスライド：背臥位)
安定化コントロール エクササイズ	2-38	呼吸エクササイズ（背臥位・腹臥位）
	2-39	顎の押し込み運動（チンタック：背臥位）
	2-40	顎の押し込み運動（チンタック：腹臥位+肘付き）
	2-41	頸椎回旋を伴う頸椎と肩甲帯の分離運動（腹臥位+肘付き肢位）
	2-42	頸椎伸展方向の等尺性エクササイズ
	2-43	頸椎側屈方向の等尺性エクササイズ
	2-44	頸椎回旋方向の等尺性エクササイズ
	2-45	頸椎と上肢の分離エクササイズ
	2-46	胸椎回旋エクササイズ（四つ這い位）
	2-47	胸椎回旋エクササイズ（片膝立ち位）
	2-48	ブルガーエクササイズ（坐位）
	2-49	レジスタンスバンドを使用した押す動作（坐位）
	2-50	レジスタンスバンドを使用した引く動作（立位）
	2-51	胸椎伸展エクササイズ（ウォールスライド：立位）
	2-52	立位-顎を押し込むエクササイズ（チンタック）

第3章 肩関節・肩甲帯

STEP	動画番号	動画タイトル
動作スクリーニング	3-1	動作評価（肩関節・肩甲帯の動作スクリーニング）
	3-2	肩後方組織タイトネスの評価：HFT (horizontal flexion test)
	3-3	外旋筋の筋力評価：External rotation lag sign
	3-4	外旋筋の筋力評価：Infraspinatus scapular retraction test
	3-5	疼痛誘発を用いた機能評価：挙上抵抗テスト
	3-6	上肢挙上動作時の肩甲骨運動の評価：scapular assistance test
	3-7	上肢挙上動作時の肩甲骨運動の評価：scapular dyskinesis test
徒手的アプローチ	3-8	菱形筋のリリース
	3-9	広背筋のリリース
	3-10	小胸筋のストレッチング
	3-11	肩甲骨のモビライゼーション
	3-12	肩甲上腕関節のモビライゼーション
セルフリリース / ストレッチング	3-13	菱形筋のストレッチング
	3-14	広背筋のストレッチング
	3-15	小胸筋のストレッチング
	3-16	クロスボディストレッチ
	3-17	memo：クロスボディストレッチの方法について
安定化コントロール エクササイズ	3-18	肩関節外旋筋トレーニング
	3-19	Overhead arm raise (オーバーヘッドアームレイズ)
	3-20	Push up plus (プッシュアッププラス)
	3-21	Wall slide exercise (ウォールスライドエクササイズ)

第4章 腰部・骨盤帯

STEP	動画番号	動画タイトル
動作スクリーニング	4-1	腰椎の動作スクリーニング
	4-2	ASLR (active straight leg raise)
	4-3	モーターコントロールテスト（片脚立位）
	4-4	モーターコントロールテスト（腹臥位膝関節屈曲）
徒手的アプローチ	4-5	大腰筋のリリース
	4-6	脊柱起立筋群のリリース
	4-7	背筋群のストレッチング①
	4-8	背筋群のストレッチング②
	4-9	側腹筋群のストレッチング
セルフストレッチング	4-10	腹筋群のセルフストレッチング
	4-11	背筋群のセルフストレッチング①
	4-12	背筋群のセルフストレッチング②
	4-13	側腹筋群のセルフストレッチング
	4-14	脊柱の可動性を獲得する動的なセルフストレッジング① ：キャットアンドドッグ
	4-15	脊柱の可動性を獲得する動的なセルフストレッジング② ：トランクローーション
安定化コントロール エクササイズ	4-16	デッドバグス
	4-17	デッドバグス+アームアークス
	4-18	デッドバグス+レッグエクステンション
	4-19	デッドバグス+アームアークス+レッグエクステンション
	4-20	シッティングアームアークス
	4-21	シッティングニーリフト
	4-22	スタンディングレッグスイング

第5章 股関節

STEP	動画番号	動画タイトル
動作スクリーニング	5-1	動作スクリーニング（屈曲・伸展）
	5-2	動作スクリーニング（坐位：外旋・内旋）
	5-3	動作スクリーニング（腹臥位：外旋・内旋）
	5-4	動作スクリーニング（内転・外転）
	5-5	Double-to single-leg stance test (修正 Trendelenburg test)
	5-6	筋の長さ・柔軟性検査：股関節屈筋群 (Thomas test 変法)
	5-7	筋の長さ・柔軟性検査：股関節内転筋群
	5-8	筋の長さ・柔軟性検査：梨状筋
	5-9	ムーブメントパターンテスト：股関節外転
	5-10	特異的な筋力検査：中殿筋（後部線維）
	5-11	特異的な筋力検査：内転筋
	5-12	ムーブメントパターンテスト：股関節伸展
	5-13	特異的な筋力検査：大殿筋
	5-14	特異的な筋力検査：腸腰筋
	5-15	筋力検査：股関節外旋筋群
	5-16	筋力検査：股関節内旋筋群
徒手的アプローチ	5-17	股関節外旋筋群のファンクショナルマッサージ
	5-18	股関節外旋筋群の他動的ストレッチング
	5-19	腸腰筋のファンクショナルマッサージ
	5-20	腸腰筋の passive ストレッチング
	5-21	大腿筋膜張筋のファンクショナルマッサージ
	5-22	腸脛靭帯のファンクショナルマッサージ
	5-23	大腿筋膜張筋の passive ストレッチング
	5-24	内転筋群の passive ストレッチング
セルフリリース / ストレッチング	5-25	股関節外旋筋群（特に梨状筋）のセルフストレッチング
	5-26	股関節回旋筋群のセルフストレッチング
	5-27	腸腰筋のセルフストレッチング
	5-28	大腿筋膜張筋のセルフストレッチング
	5-29	内転筋群のセルフストレッチング①
	5-30	内転筋群のセルフストレッチング②

(次ページへつづく)

安定化コントロール エクササイズ	5-31	修正 clam shell エクササイズ
	5-32	股関節外転エクササイズ（側臥位）
	5-33	Hip hitch (hip drop) エクササイズ
	5-34	Lateral band walk
	5-35	修正 hip lift エクササイズ
	5-36	修正片脚 hip lift エクササイズ
	5-37	Tall kneeling hip hinge
	5-38	Single-limb squat エクササイズ
	5-39	除重力位での腸腰筋エクササイズ - supine physioball roll エクササイズ-
	5-40	端坐位での腸腰筋エクササイズ
	5-41	立位での腸腰筋エクササイズ
	5-42	腹臥位の股関節外旋・内旋運動
	5-43	Stool hip rotation エクササイズ
	5-44	股関節外旋エクササイズ（輪状のレジスタンスバンド使用）
	5-45	スクワット with RNT

第6章 膝関節

STEP	動画番号	動画タイトル
動作スクリーニング	6-1	片脚立位
	6-2	ランジ
	6-3	スクリューホームムーブメント (SHM) と extension lag テスト
	6-4	膝関節屈曲時の動態評価 (屈曲+内旋)
	6-5	膝関節過伸展可動域評価
	6-6	鶯足部の鑑別評価
徒手的アプローチ	6-7	膝蓋上囊のマッサージ
	6-8	膝蓋下脂肪体の他動マッサージ
	6-9	膝蓋骨のモビライゼーション
セルフリリース / ストレッチング	6-10	膝関節屈曲の可動性を高めるストレッチング
	6-11	膝蓋下脂肪体のリリース
	6-12	膝蓋骨のマッサージ
	6-13	大腿四頭筋のセルフリリース
	6-14	大腿四頭筋のセルフストレッチング
	6-15	ハムストリングスのセルフリリース
	6-16	ハムストリングスのセルフストレッチング
	6-17	腸脛靭帯周囲・外側組織のセルフリリース
	6-18	腸脛靭帯周囲・外側組織のセルフストレッチング
	6-19	腓腹筋のセルフリリース
	6-20	腓腹筋のセルフストレッチング
	6-21	Patella setting (膝蓋骨セッティング)
安定化コントロール エクササイズ	6-22	ASLR (アクティブストレートレッグレイズ)
	6-23	Clam Shell (クラムシェル)
	6-24	センタリングトレーニング (大腿四頭筋)
	6-25	Step up training (ステップアップトレーニング)
	6-26	サイドプランク (膝関節屈曲)
	6-27	スクワット
	6-28	ランジ (エアスタビライザー使用)

第7章 足部・足関節

STEP	動画番号	動画タイトル
動作スクリーニング	7-1	足関節背屈の動作スクリーニング (ankle mobility test)
	7-2	距骨の動態（背屈）
	7-3	背屈：第一中足骨の可動性
	7-4	ヒールアップ（両足）
	7-5	ヒールアップ（片足・交互）
	7-6	距骨の動態
回内足編	徒手的アプローチ	7-7 骨間膜の押圧（背屈・底屈）
		7-8 長母趾屈筋のリリース①脂肪体のリリース
		7-9 長母趾屈筋のリリース②
		7-10 長母趾屈筋の他動ストレッチング
		7-11 腓腹筋の徒手的リリース
	セルフリリース / ストレッ칭	7-12 骨間膜の押圧（背屈）セルフリリース
		7-13 長母趾屈筋のセルフリリース①脂肪体リリース
		7-14 長母趾屈筋のセルフリリース②
		7-15 腓腹筋のセルフストレッ칭
	安定化コントロールエクササイズ	7-16 母趾外転筋エクササイズ
		7-17 小趾外転筋エクササイズ
		7-18 母趾内転筋エクササイズ
		7-19 母趾外転筋エクササイズ（荷重+背屈）
		7-20 後足部の安定化エクササイズ（後脛骨筋のアクティベーション）
		7-21 後脛骨筋エクササイズ（レジスタンスバンド）
		7-22 距腿関節のオープン底屈-背屈運動（前脛骨筋）
		7-23 距腿関節の底屈-背屈運動（前脛骨筋）
		7-24 ヒールアップ（片膝立ち）
		7-25 Ankle mobility stretch（片膝立ち・立位）
		7-26 外側足放線への荷重エクササイズ
		7-27 ウォールエクササイズ

(次ページへつづく)

(つづき)

回外足編	徒手的 アプローチ	7-28	足底リリース
		7-29	距骨前脂肪体リリース
		7-30	伸筋支帯付近の滑走性を高める手技
セルフリリース / ストレッ칭	セルフリリース / ストレッ칭	7-31	足底のセルフリリース
		7-32	距骨前脂肪体のセルフリリース
		7-33	伸筋支帯付近の滑走性を高めるセルフストレッ칭
安定化 コントロール エクササイズ	安定化 コントロール エクササイズ	7-34	後足部の安定化エクササイズ（長腓骨筋のアクティベーション）
		7-35	長腓骨筋エクササイズ（レジスタンスバンド）
		7-36	PJFP リリース
		7-37	非荷重ヒールアップエクササイズ
		7-38	荷重ヒールアップエクササイズ・オルタネイト