

氏名

1～6については、それぞれ漏れのないように、いずれかの欄に○印をつけてください。

1. 脊柱側弯について

観察ポイント
立位で背中を観察する。

両方の手のひらを合わせて、両足の中央に来るように前屈する。

あてはまる欄に○印をつけてください。

	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
●当てはまる症状はない。									
①両肩の高さに差がある。									
②左右の脇線の曲がり方に差がある。									
③両肩甲骨の高さ、位置に差がある。									
④前屈した左右の背面の高さに差がある。									

2. 身体をそらしたり、曲げたりしたときに腰に痛みが出ませんか。

観察ポイント
体を曲げたり、そらせたりする。

あてはまる欄に○印をつけてください。

	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
●前屈、後屈においても痛みはない。									
【前屈】痛みがある。									
【後屈】痛みがある。									

3. 片脚立ちをしたときに、体が傾いたりふらついたりしませんか。(左右交互に)

観察ポイント
片脚立ちが、5秒以上できる。

あてはまる欄に○印をつけてください。

	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
●片脚立ちがどちらもできる。									
【左脚立ち】ふらつくまたは立てない。									
【右脚立ち】ふらつくまたは立てない。									

できない場合は、何度かやり直しをして確かめてください。何度目かでできれば「できる」と判断してください。ふらつく、立てない、または痛みを伴う場合は、「できない」と判断してください。

4. 足の裏を全部床につけて、完全にしゃがめますか。

観察ポイント
かかととは、地面につけている。

ふらついたり、後ろに転んだりせずにしゃがめる。

どちらかに○印をつけてください。

	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
しゃがめる。									
しゃがめない。									

しゃがみやすい足幅で確かめてください。できない場合は、足幅やつま先の向きを変えるなど、何度かやり直しをして確かめてください。何度目かでできれば、「できる」と判断してください。しゃがめない、または痛みを伴う場合は、「できない」と判断してください。

5. 手のひらを上に向けて腕を伸ばした時、肘が完全に伸びない、完全に曲がらない(指が肩につかない)ことはありませんか。

観察ポイント
左右差がないか。屈曲では、手指が肩につく。

あてはまる欄に○印をつけてください。

	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
●左肘、右肘ともに曲げ伸ばしができる。									
【左肘】完全に伸びないまたは、完全に曲がらない。									
【右肘】完全に伸びないまたは、完全に曲がらない。									

できない場合は、何度かやり直しをして確かめてください。何度目かでできれば「できる」と判断してください。完全に伸びない、曲がらない、または痛みを伴う場合は、「できない」と判断してください。

6. バンザイした時、両腕が耳につきますか。

観察ポイント

あてはまる欄に○印をつけてください。

	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
●両腕ともに耳につく。									
【左腕】腕がつかない。									
【右腕】腕がつかない。									

できない場合は、何度かやり直しをして確かめてください。何度目かでできれば「できる」と判断してください。腕がつかない、または痛みを伴う場合は、「できない」と判断してください。

7. 今まで(または現在)、運動による痛みや障害で整形外科を受診されたことがありますか。

※ある場合には、学年欄に○印をつけ、医師の診断等をご記入ください。

学年	診断等
小1	
小2	
小3	
小4	
小5	
小6	
中1	
中2	
中3	