

0 ケガゼロ
プロジェクト
ケガの予測 診断テスト



10分でできる ケガの予測診断

こんな方におすすめのフィジカルチェック！！

- ✓ 大事な試合の前にケガしたくない。ケガから復帰したがケガの再発が怖い
- ✓ 同じ箇所をよくケガする。原因がわからない
- ✓ 慢性的なケガ・痛みを抱えている

スポーツ選手の測定実績

30,000 名超え !!

日本初

定期的に100種目以上、
10万以上のデータを測定



ケガの種類ごとに受診者を
抽出して直前の共通因子を分析



ケガに直結する測定項目と
その解決法が明らかに。



10万人以上のデータで
精度の高い
ケガ予測が可能に！

監修者：石井壮郎：医師（筑波大学 Sports Research & Development core, 松戸整形外科病院 MD）・島山剛太郎：理学療法士（松戸整形外科クリニック クリニック管理部長）
佐藤哲史：アスレティックトレーナー（大阪リソート&スポーツ専門学校, 大阪医専講師）・宮田志帆：栄養士・健康運動指導士（Laughau(ラフアル) 代表）
荒川優：スプリントコーチ（プロ走コーチ, 小学校走指導プロジェクト代表コーチ）

== 下記の日程で測定イベントを実施します ==

☆ケガゼロ強化週間☆

主催：株式会社アド総研

後援：厚木市教育委員会

- ①令和6年10月28日(月)～11月1日(金) 8:30～12:00、15:00～20:00
- ②令和6年11月 5日(火)～11月8日(金) 8:30～12:00、15:00～20:00



つまだ整骨院のLINEでフィジカルチェックをワンコイン（500円）で受けられる
クーポンを受け取って、測定イベントにご参加下さい →

場所：つまだ整骨院 住所：神奈川県厚木市妻田西2-10-3 TEL：046-295-1541

費用：500円（税込み）※1日・祝休診日/土曜日要相談

※2要予約、

LINEにて「ケガゼロ測定希望」とお問い合わせください。



1 ケガ予測 prediction

10万以上のデータ精度の高い予測が可能に

これまで医療機関や研究現場はケガを予測するべく度重なる測定を行ってきました。各機関と連携しながら5年かけて分析し、ついにケガを予測できるようになりました。

1. 定期的に100種目以上、10万以上のデータを測定
2. ケガの種類ごとに受信者を抽出して直前の共通因子を分析
3. ケガに直結する測定項目とその評価法が明らかに。



①定期的に測定



②共通因子を分析



③評価法が明らかに

2 数値化 Feedback

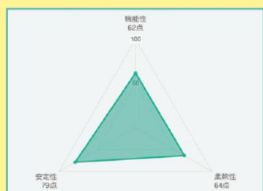
フィードバックシートで ケガのリスクを数値化します。

ケガの発生確率と原因



ケガの発症確率やその原因が数値化され、改善項目を確認することが出来ます。

3要素スコアバランス



「機能性」「柔軟性」「安定性」3要素スコアバランスで数値が低い要素を強化する目安になります。



基準値との比較

項目	観測	左右	結果	標準	スケール	判定
総合スコア			65			C
① 肘付き肩上げ	背中/柔軟性	27m	54			D
② 膝部ドロー懸	腹圧/機能性	5cm	83			A
③ 横向き回旋	体幹/柔軟性	左 6cm	63			C
④ 横向き回旋	体幹/柔軟性	右 3cm	81			A
⑤ 下向き肩上げ	肩関節/機能性	左 48m	66			C
⑥ 下向き肩上げ	肩関節/機能性	右 40m	50			D
⑦ 下向き肩上げ	胸椎/柔軟性	左 50m	70			B
⑧ 下向き肩上げ	胸椎/柔軟性	右 43m	56			D

基準ラインと全国レベルの選手平均値との比較もでき、自分の改善すべき項目が明らかになります。

左右の差



問題となる左右差も一目でみることが出来ます。

改善項目

あなたのケガリスク総合評価はです。
ケガの危険性が中程度あります。優れているときは特に注意しましょう。
特に、① 腰痛/機能性(右)、② 腰痛/柔軟性(右)の値が悪くなっています。
重点的に改善するようにしてください。
次回は今回より少しでも良い値になるように日々取り組んでいきましょう！

改善エクササイズ集

重点的に改善すべき項目が結果から提案されるので、何をすべきかが明確になります。

3 手順 Step

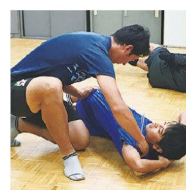
フィジカルチェックの流れ



1人あたり10分で測定
即時にフィードバック



改善エクササイズを
提案



ケガ予防対策／パフォーマンスの向上

導入実績

ブルサイズ（アメフトチーム）、スポールプールナショナルチーム、千葉ロードバイクチーム、同志社大学、東京大学、東京学芸大学、順天堂大学、大阪市立大学、名古屋大学、至学館大学、東海学園大学、草加東高校、明星学園中高、愛知高校、岩倉高校、片山学園中高、野津田高校、実践学園、報徳学園、日本文理高校、履正社高校、FCAVANO、あおぞら SC、市川シニア その他

測定風景はこちら

