

関節可動域

	日付	股関節 屈曲		股関節 伸展		股関節 内転		股関節 外転		股関節 内旋		股関節 外旋		膝関節 屈曲		足関節 屈曲		ノルマ以下	
		L	R	L	R	L	R	L	R	L	R	L	R	L	R	L	R		
ノルマ		90	90	15	15	25	25	45	45	45	45	45	45	130	130	20	20		
トップ		95	95	20	20	30	30	50	50	50	50	50	50	130	130	30	30		
大学生男子1	120917	80		30	35	5	5	50	45	55	50	30	25	120	120	20	25	7/15	
高校生男子1	120707	100	95	25	30	25	25	55	60	60	55	40	45	135	130	30	25	1/16	
高校生男子2	120707	100	100	25	30	15	20	45	50	40	45	25	30	145	145	25	25	5/16	
	120917	100	105	35	30	20	20	50	45	50	50	30	35	135	135	25	30	4/16	
高校生男子3	120917	85	85	30	35	20	20	50	50	35	40	45	40	125	115	15	20	10/16	
高校生男子4	120707	90	95	25	25	25	20	50	60	50	45	45	50	135	135	25	25	1/16	
	120917	95	100	25	25	20	25	55	60	45	40	50	45	135	135	20	25	2/16	
高校生男子5	120707	90	90	15	20	10	10	50	55	35	35	25	25	125	120	15	25	9/16	
	120917	80	80	20	20	15	10	50	45	35	30	25	25	125	120	15	20	11/16	
高校生男子6	120707	90	90	20	20	20	20	45	45	30	45	35	30	130	125	25	30	6/16	
	120917	90	90	20	15	15	10	40	40	30	40	35	30	120	125	20	25	10/16	
高校生男子7	120707	95	100	25	25	20	15	45	40	35	45	30	20	145	140	25	25	6/16	
	120917	90	100	25	25	10	10	40	35	25	35	25	35	130	135	25	25	8/16	
中学生男子1	120707	90	90	25	30	15	10	35	35	40	40	40	40	120	115	15	20	11/16	
中学生男子2	120707	90	90	30	35	15	15	45	45	30	30	40	40	130	130	15	20	7/16	
	120917	95	95	30	30	20	25	55	55	40	40	55	55	135	135	25	20	3/16	
中学生男子3	120707	70	75	25	35	5	10	40	40	25	20	45	50	115	115	25	25	10/16	
	120917	80	85	25	25	15	20	45	45	35	35	30	40	125	130	20	15	10/16	
中学生男子4	120707	90	90	30	35	20	15	40	40	35	40	30	35	110	115	25	25	10/16	
	120917		95		30		15		25		55		55		40		40	35	6/14
中学生男子5	120707	90	95	35	35	5	5	35	35	40	35	40	40	125	125	15	20	11/16	
中学生男子6	120707	70	80	20	25	20	20	50	50	40	40	40	30	115	115	25	20	10/16	
中学生男子7	120707	85	95	25	25	25	25	45	50	50	55	40	45	135	135	30	30	1/16	
社会人女子1	120707	115	110	30	35	20	20	60	60	50	45	45	50	145	140	25	25	2/16	
	120917	110	120	35	35	25	25	55	55	45	40	45	40	140	140	25	20	2/16	
高校生女子1	120707	105	100	35	30	25	25	60	70	65	65	45	45	140	140	35	35	0/16	
	120917	110	105	40	35	25	25	60	60	60	65	45	45	140	145	35	35	0/16	
高校生女子1	120707	100	95	30	30	15	20	55	50	45	45	40	40	135	140	25	25	4/16	
	120917	95	95	30	30	20	20	50	50	45	45	45	45	130	130	20	20	2/16	
高校生女子2	120707	100	100	35	30	25	30	55	60	45	50	30	35	130	125	20	25	3/16	
	120917	115	110	35	40	25	20	55	60	45	40	35	35	135	135	30	25	4/16	
高校生女子3	120707	90	90	30	35	15	15	55	50	60	55	25	30	120	125	25	20	6/16	
	120917	95	95	25	25	20	25	60	50	65	55	40	45	130	130	20	25	2/16	
高校生女子4	120707	75	75	25	25	20	15	50	55	45	45	50	50	120	125	20	20	6/16	
	120917	80	85	20	20	25	25	50	55	45	40	55	50	130	125	15	20	5/16	
高校生女子5	120707	85	85	40	35	25	25	55	50	55	60	35	30	130	120	20	20	5/16	
	120917	90	90	40	40	25	25	55	55	55	60	40	50	145	160	20	25	1/16	
高校生女子6	120707	95	95	35	30	25	25	55	55	45	50	35	30	125	135	25	25	3/16	
	120917	100	105	30	25	25	20	60	60	40	45	45	40	135	140	30	25	3/16	
中学生女子1	120707	80	90	30	35	15	20	65	55	45	45	40	45	140	130	20	20	3/16	
	120917	90	95	35	30	15	10	55	60	50	45	30	40	125	125	20	25	6/16	
中学生女子2	120917		95	35	30	20	25	50	45			20				20	25	2/10	
中学生女子3	120707	90	85	30	30	20	25	60	60	55	60	35	35	135	130	20	15	5/16	
中学生女子4	120707	85	85	30	25	20	20	55	50	60	50	25	30	130	125	15	20	8/16	
中学生女子5	120707	90	95	35	35	25	25	45	50	45	45	45	30	140	140	20	15	2/16	
中学生女子6	120707	95	90	35	30	20	20	50	45	40	50	40	40	120	125	20	20	7/16	
ノルマ		L	R	L	R	L	R	L	R	L	R	L	R	L	R	L	R		
トップ		90	90	15	15	25	25	45	45	45	45	45	45	130	130	20	20		
		95	95	20	20	30	30	50	50	50	50	50	50	130	130	30	30		
	日付	股関節	屈曲	股関節	伸展	股関節	内転	股関節	外転	股関節	内旋	股関節	外旋	膝関節	屈曲	足関節	屈曲	ノルマ以下	

赤字=ノルマ未満
青字=トップ以上

ノルマ以下のデメリット

- 股関節 屈曲 股関節後傾、猫背の誘発による腰痛。お尻を使えないため膝痛のリスクあり
- 股関節 伸展 膝痛・腰痛の誘発。滑走時に大腿部が寝やすい(後傾ポジション)
- 股関節 内転 内足を倒せず腰が開きやすい、大きく内側に倒した場合、外脚に乗れない。
- 股関節 外転 股関節の内傾角が作れない。内転と連動して良いとGS競技結果が期待できる。
- 股関節 内旋 スキーの捉えが遅くなり、急斜面では腰が回りやすい。外旋と連動して良いとSL競技結果が期待できる。
- 股関節 外旋 X脚になりやすく、腰が開きやすい。硬いバーンが苦手。
- 膝関節 屈曲 運動動作で臀部を使えない。内脚を畳めないで深い内傾角が作れない。
- 足関節 屈曲 スタートダッシュが遅い、緩斜面でスキーを滑らせられない、掘れに弱い。