



JAPAN HIGH  
PERFORMANCE  
SPORT CENTER

HPSCパッケージ

# 姿勢チェック（FAAB）の概要

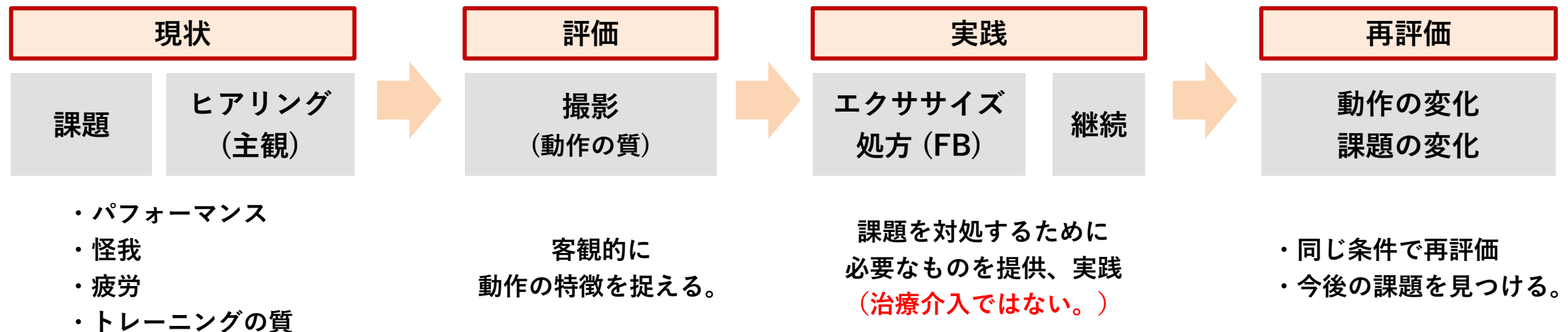
---

連携機関（アスリート支援）公募要領・資料2

# 姿勢チェック (Functional Assessment for Athletic Body、<sup>ファーブ</sup>通称FAAB) とは

## □ 姿勢や動作を評価するプログラム

- \* 同期された3方向（後・横・上）のカメラで撮影
- \* 運動パフォーマンスや怪我、疲労に関連する姿勢・動作を評価
- \* 選手が抱える課題に対して、改善エクササイズを処方・実践
- \* 動作改善がなされているか定期的に確認



## FAAB：必要な施設・広さ

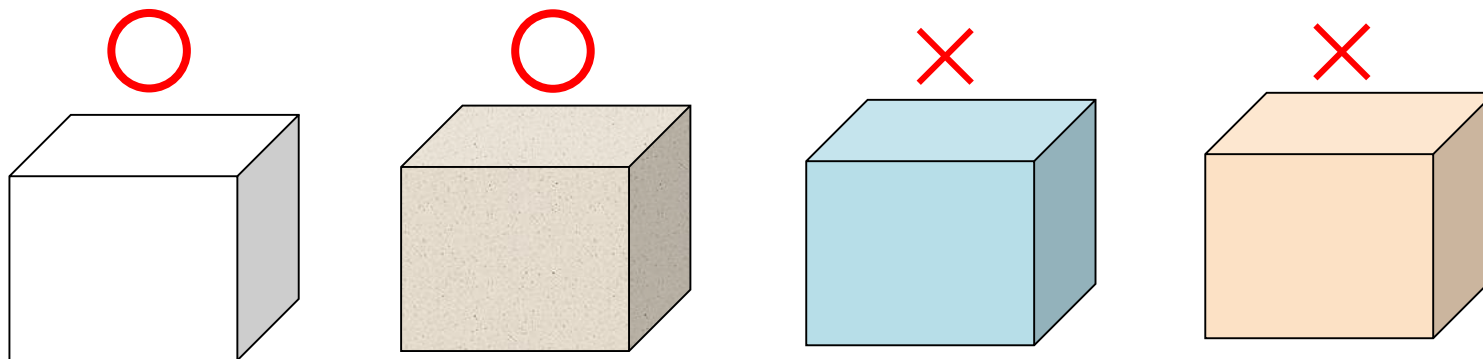
### □ 屋内

#### □ 3台のカメラを設置可能なスペース

- ・ 縦3.75m x 横3.75mが十分に確保できること。
- ・ 高さ3m程度（高過ぎ or 低過ぎは適切に撮影できない可能性あり）
- ・ 天井用カメラが固定可能な施設（磁石固定ができると尚良い）

### □ 背景色

- ・ 壁や床は、青色や肌色とは異なる色であること。



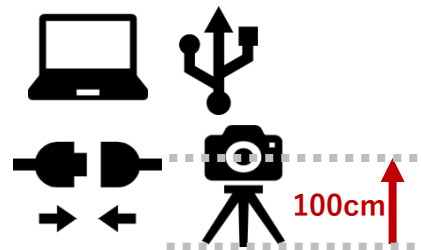
# FAAB : PC・USBカメラの設置

- パソコン⇔USBカメラ（3口）を繋ぐ。

三脚カメラのレンズ高を100cm程度に調整

※PCは後or横カメラの近くに設置すること。

（PCから遠い2台のカメラはUSB延長コード使用）



磁石4個を養生テープで固定した上で取り付ける。

- 天井カメラを設置する。（カメラ上端が前方へ位置するように）

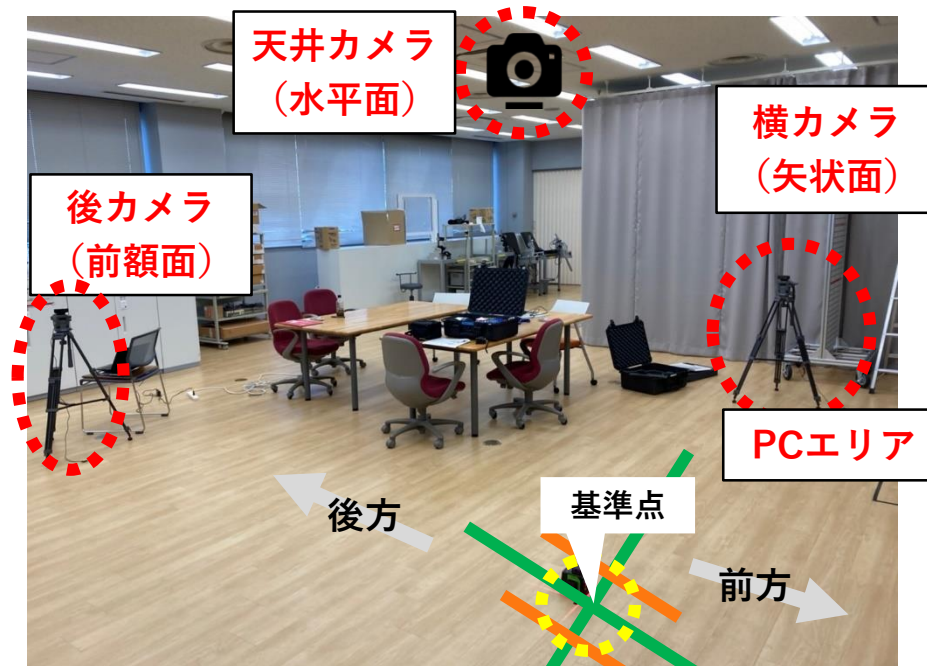
- ・磁石で固定できる場所（蛍光灯縁など）があると良い（無い場合は養生テープ固定）
- ・天井カメラの角度で三脚カメラの位置が決まるので注意

- FAAB VISIONアプリでカメラ設定を行う。

- ・水平面、前額面、矢状面カメラの縦線と横線を規定値に設定
- ・PC画面上の十字の青線と重なるように右図のように緑テープ(約2m)を貼り付ける。

- 基準点（緑線の交点）から3.75mの位置に三脚カメラ2台をそれぞれ設置する。

- PC画面上の青線が3台（水平・前額・矢状面）で緑テープと一致するように三脚位置を微調整する。



天井カメラのコードは邪魔にならないように天井で数か所テープ固定

## FAAB：必要な物品（システム関連）

No	項目	数量	備考
1	<input type="checkbox"/> Windows PC※1	1	撮影・フィードバックシート作成等に使用
	- 撮影アプリ（FAAB VISION）	-	禁再配布
	- フォルダ（JISS-FAAB）	-	データ集約、帳票作成などの使用
2	<input type="checkbox"/> プリンタ	1	フィードバックシートの作成に使用
3	<input type="checkbox"/> Webカメラ※2	3	※動作確認済のWebカメラは公募要領をご参照ください。
4	<input type="checkbox"/> USB 3.0 延長ケーブル	2	最低5m
5	<input type="checkbox"/> webカメラ用 三脚	2	三脚の高さ100cm前後に調整可能なもの

※1 Windows PCは以下のスペックを満たすものとしてください。

OS：Windows 10 64bit版 又は Windows 11	CPU：インテル社Core i5以上 又は AMD社Ryzen 5以上（※Core i7以上推奨）
メモリ：8GB以上	USB-Aスロット：USB Type-Aポート（USB2.0以上）を3ポート以上（※USBハブの使用は不可）

\* OSについては、Windows 11でも動作確認済ですが、連携機関（アスリート支援：FAAB）の指定後に、指定機関において動作の可否を確認いたします。

\* 3台のカメラをPC本体のUSB Type-Aポートに直接接続するため、マウスやキーボード等の周辺機器をUSB Type-A接続する場合には、3ポートとは別の空きポートが必要になります。

\* PCのストレージ容量については、撮影モードが720p/60fpsの場合、通常の撮影で30分間のデータは約4GBとなりますので、測定人数や回数を踏まえ、十分な空き容量を確保してください。

なお、保存先を外付けのストレージとすることも可能ですが、十分な処理速度を確保するため、HDDではなく、SSDの使用を推奨します。

\* その他のスペックについては、一般的な動画編集を行うために必要だと考えられる構成としてください。

※2 Webカメラは以下のスペックを満たすものとしてください。

USB Type-A接続	USB2.0以上対応
解像度720p及びフレームレート60fps以上	三脚等により固定して設置するためのネジ穴、アタッチメント

## FAAB：必要な物品

No.		項目	数量	備考
1	<input type="checkbox"/>	養生テープ	1	天井カメラ固定用テープ
2	<input type="checkbox"/>	金属製メジャー	1	5m以上
3	<input type="checkbox"/>	ビニールテープ 幅1.8cm (緑・白・黄色)	各1	踵(緑)テープ ※1名あたり30cm程度使用
4	<input type="checkbox"/>	円形シール 直径3.0cm黒色	—	1名あたり2つ
5	<input type="checkbox"/>	円形シール 直径2.0cm 黄色/黒色	—	黄色(1名あたり8つ) 黒色(1名あたり2つ)
6	<input type="checkbox"/>	足角度計 (シート)	1	
7	<input type="checkbox"/>	測定用ウェア (上) 青	4	身体に密着するシャツ (M2, L2)
8	<input type="checkbox"/>	測定用ウェア (下) 青	4	スパッツ (M2, L2)
9	<input type="checkbox"/>	マーカー (骨盤, ASIS)	各2セット	
10	<input type="checkbox"/>	足幅シート	1	
11	<input type="checkbox"/>	ジャンプボックス (30cm)	1	
12	<input type="checkbox"/>	ジャンプボックス (45cm)	1	
13	<input type="checkbox"/>	脚立	1	天井カメラ固定用
14	<input type="checkbox"/>	スティック	1	オーバヘッドスクワット試技で使用
15	<input type="checkbox"/>	プリンタ用紙	1	A4用紙
16	<input type="checkbox"/>	ハサミ	1	ビニールテープ用

# FAAB：スタッフ人員・所有資格

## □ スタッフ人員

最低2名（選手人数に応じて要増員）※ 1名はHPSCが実施する研修プログラムの修了者であること。

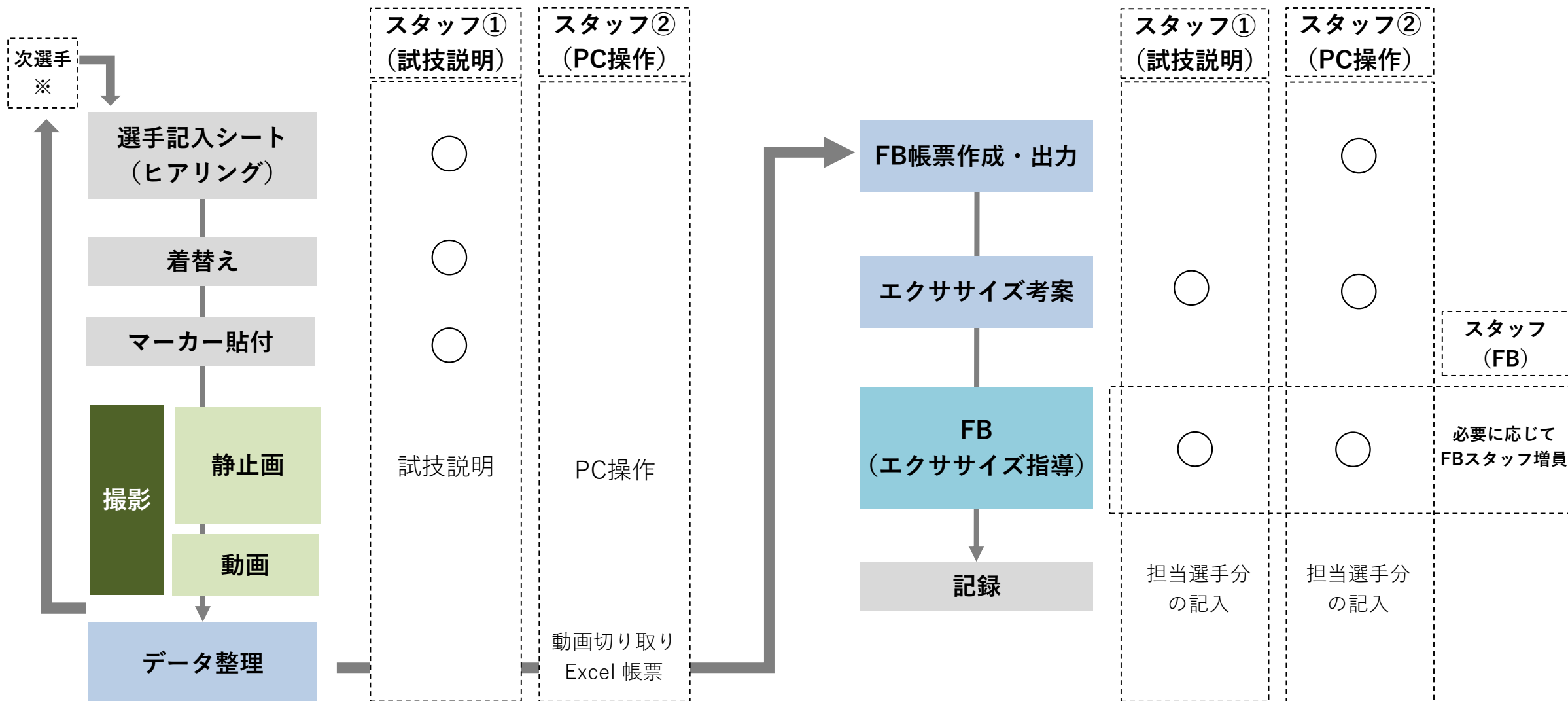
## □ 所有資格

以下いずれかのうち1つの資格を保有する者であること。

種別	資格名称
アスレティックトレーナー	<ul style="list-style-type: none"><li>・日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー（JSPO-AT）</li><li>・米国アスレティックトレーナー資格認定委員会公認アスレティックトレーナー（BOC-ATC）</li></ul>
医療系資格	<ul style="list-style-type: none"><li>・理学療法士（PT）</li><li>・柔道整復師</li><li>・あん摩マッサージ指圧師</li><li>・はり師</li><li>・きゅう師</li></ul>
トレーニング指導員	<ul style="list-style-type: none"><li>・NSCA認定ストレングス&amp;コンディショニングスペシャリスト（CSCS）</li><li>・日本トレーニング指導者協会認定トレーニング指導者（JATI-ATI）</li><li>・NSCA-CPT（NSCA認定パーソナルトレーナー）</li></ul>
障がい者スポーツ指導者	<ul style="list-style-type: none"><li>・日本パラスポーツ協会公認障がい者スポーツトレーナー</li></ul>

※ 研修プログラムについては、連携機関（アスリート支援：FAAB）として指定後に、指定機関のスタッフの皆様で有資格者のご希望の方を対象に実施できるほか、既に研修プログラムを修了している他機関のスタッフの方をHPSCからご紹介することも可能です。

# FAAB：全体の流れ / スタッフ役割分担



※ 複数選手を連続で撮影していく場合、スタッフ③が事前に準備を行うと円滑に行く。  
 (事前準備：選手記入シート、着替え、マーカー貼付など)



# FAAB : フィードバックシートとエクササイズシート

FAAB VISIONアプリケーションを利用して作成した  
フィードバックシート例

姿勢チェック(Functional Assessment for Athletic Body)

身長										cm	体重	kg	年齢	歳	20160906
状態	/10									ケガ	その他	3			

オーバーヘッドスクワット	ドロップジャンプ	片足スクワット				片足立ち		前屈	後屈
								回旋	
								足首	

## エクササイズシート例

競技名 選手名

### HPG Conditioning Menu

目的  
お尻の筋肉を鍛えるようにする

方法  
① 両膝を上げ合わせる  
② 足腰に力を入れる  
③ 呼吸を止めない  
④ 骨盤を固定したまま姿勢を調く

目的  
膝とつま先の向きを合わせたま  
ま、スクワットを行えるようにす  
る

方法  
① チューブを両膝にま  
く  
② 前後に足を踏み、ス  
クワットの姿勢となる  
③ 膝に一歩ずつ踏み出し  
て移動していく  
④ 骨盤が前後より狭くなる  
ないようにし、膝とつま先の  
向きは常にそろえる

目的  
膝とつま先をまっすぐにし  
たまま片足スクワットを行う

方法  
① 片足を前後に開いて立  
つ  
② 膝にチューブをかけ内側  
に引っ張る  
③ 膝が内側に入らないよう  
に片足スクワットを行う

#### HPGからのお願い

いつも身体を見てもらっているコーチや  
トレーナーがいる人は、  
その方々と相談しながらメニューをやる  
ようにしてください。