



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)申請要領・資料2

姿勢チェック(F^{ファーブ}unctional Assessment for Athletic Body、通称FAAB)とは①

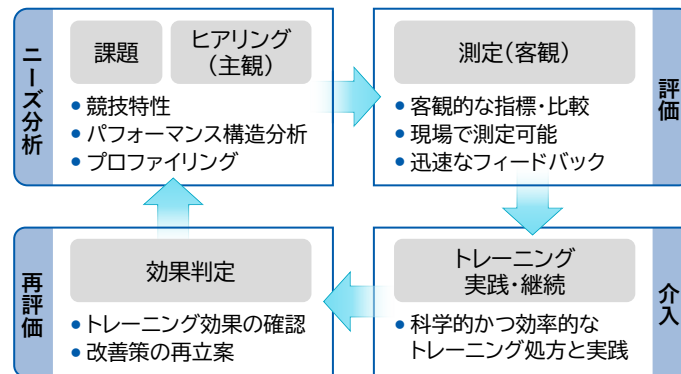
姿勢チェック(FAAB)とは、アスリートの姿勢や動作を評価するプログラムで、前(又は後)、横、上の3方向から専用のアプリケーションを用いて同時にカメラ撮影し、撮影画像を基に姿勢・動作を評価することで課題を見つけ、トレーニング前のスクリーニングやアスリートのスポーツ外傷・障害予防をサポートするツールです。



撮影・評価

※ FAAB撮影専用のWindows PCアプリケーションを、HPSCから無償で提供いたします。

継続的に撮影することで、前回の姿勢や動作と比較することができ、改善できた点、変化しなかった点を確認することで、コレクティブエクササイズの効果の有無を確認することが可能となります。



片脚スクワット



矢状面



水平面



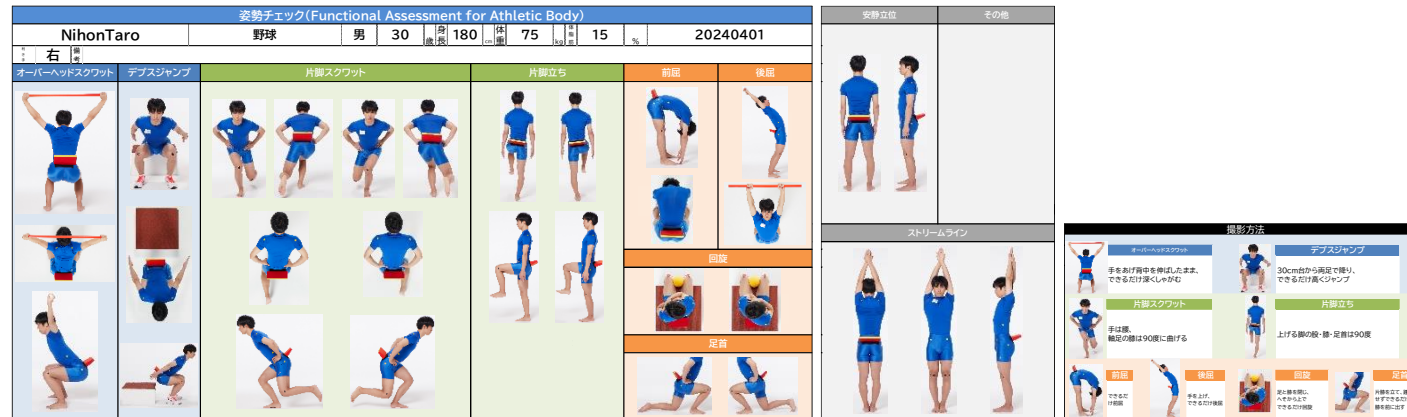
前額面

姿勢チェック(Functional Assessment for Athletic Body、通称FAAB)とは②

ファーブ

フィードバック

アスリートやコーチに対してFAABの姿勢や動作をフィードバックしています。フィードバックを実施することで、アスリートが自分自身の姿勢や動作を分析し、改善点を見出すことが可能となります。



コレクティブエクササイズ

各専門家が知識や経験に基づき、日々のセルフコンディショニングに活用できる改善エクササイズを指導することで、関節可動性や動作の改善に寄与することが可能となります。



スタッフ人員・保有が必要な資格

■ スタッフ人員

2名以上(選手測定人数に応じて要増員) ※1名は以下のいずれかの資格を保有し、かつ、サポート・スペシャリストであること。

■ 保有が必要な資格

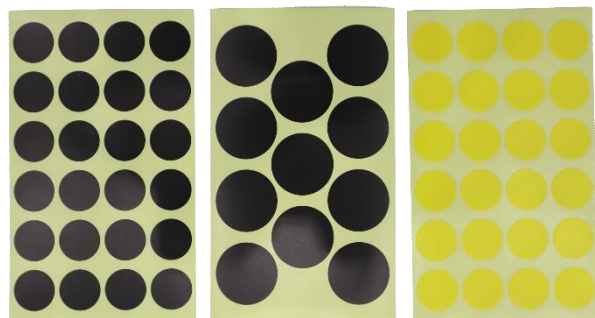
以下いずれかのうち、1つ以上の資格を保有する者であること。

種別	資格名称
アスレティックトレーナー	・公益財団法人日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー(JSPO-AT) ・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)
医療系資格	・理学療法士(PT) ・柔道整復師 ・あん摩マッサージ指圧師 ・はり師 ・きゅう師
トレーニング指導員	・NSCA認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト(CSCS) ・NSCA-CPT(NSCA認定パーソナルトレーナー) ・特定非営利活動法人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)
パラスポーツ指導者	・公益財団法人日本パラスポーツ協会公認パラスポーツトレーナー

FAAB:Webカメラ・PC以外に必要な物品

No.		物品	数量	備考
1	☐	養生テープ	1	上カメラ固定用テープ
2	☐	金属製メジャー	1	5m以上
3	☐	ビニールテープ 幅1.8cm(緑・白・黄)	各1	足幅ライン作成用(床の色に応じて選択)
4	☐	マーカー(円形シール 直径3.0cm(黒))	人数分	1名あたり2つ ※次ページ参照
5	☐	マーカー(円形シール 直径2.0cm(黄・黒))	人数分	黄(1名あたり6つ)黒(1名あたり2つ) ※次ページ参照
6	☐	マーカー(骨盤台形マーカー)	1	※次ページ参照
7	☐	測定用ウェア(上)青	3	(S1, M1, L1) ※次ページ参照
8	☐	測定用ウェア(下)青	3	(S1, M1, L1) ※次ページ参照
9	☐	足幅シート	1	※次ページ参照
10	☐	プライオBOX (高さ30cm)	1	※次ページ参照
11	☐	プライオBOX (高さ45cm)	1	※次ページ参照
12	☐	脚立(高さ2m程度)	1	上カメラ固定用
13	☐	ヨガマット又はタオル	1	足関節背屈時の膝の保護
14	☐	プラスチックバー	1	オーバヘッドスクワットで使用 ※次ページ参照
15	☐	ゴムボール(直径約15～20cm)	1	※次ページ参照
16	☐	ハサミ	1	ビニールテープカット用

FAAB: Webカメラ・PC以外に必要な物品(参考写真)



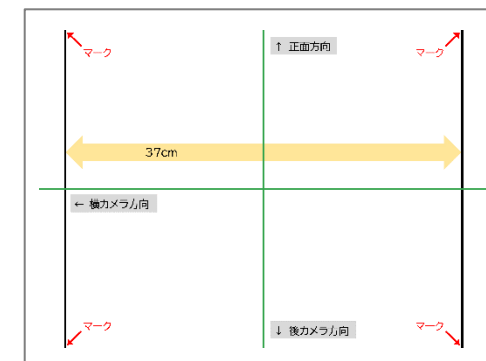
※4,5 マーカー
(円形シール)



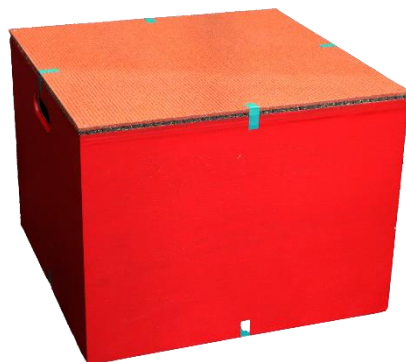
※6 マーカー
(骨盤台形マーカー)



※7,8 測定用ウェア



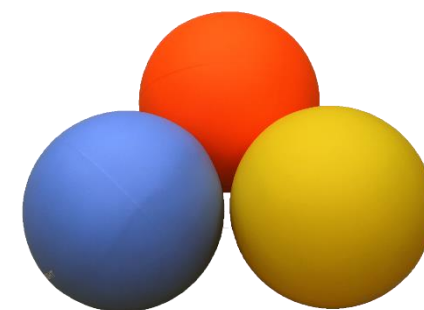
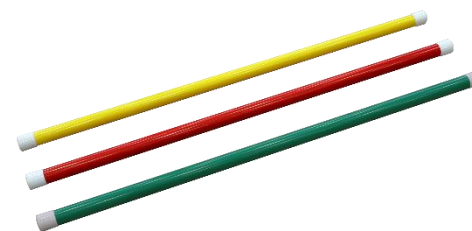
※9 足幅シート



※10, 11 プライオBOX (高さ30cm, 高さ45cm) ※14 プラスティックバー

※ 高さ30cmプライオBOXに幅37cmのテープを貼付
(デプスジャンプ、片脚着地の開始位置)

※ 高さ45cmプライオBOXの各辺の midpoint にテープを貼付
(体幹回旋測定時のプライオBOX設置位置)



※15 ゴムボール

※ 直径約15~20cm