

テーマ

ゲンテンメソッドセミナー！

「評価・動作分析」

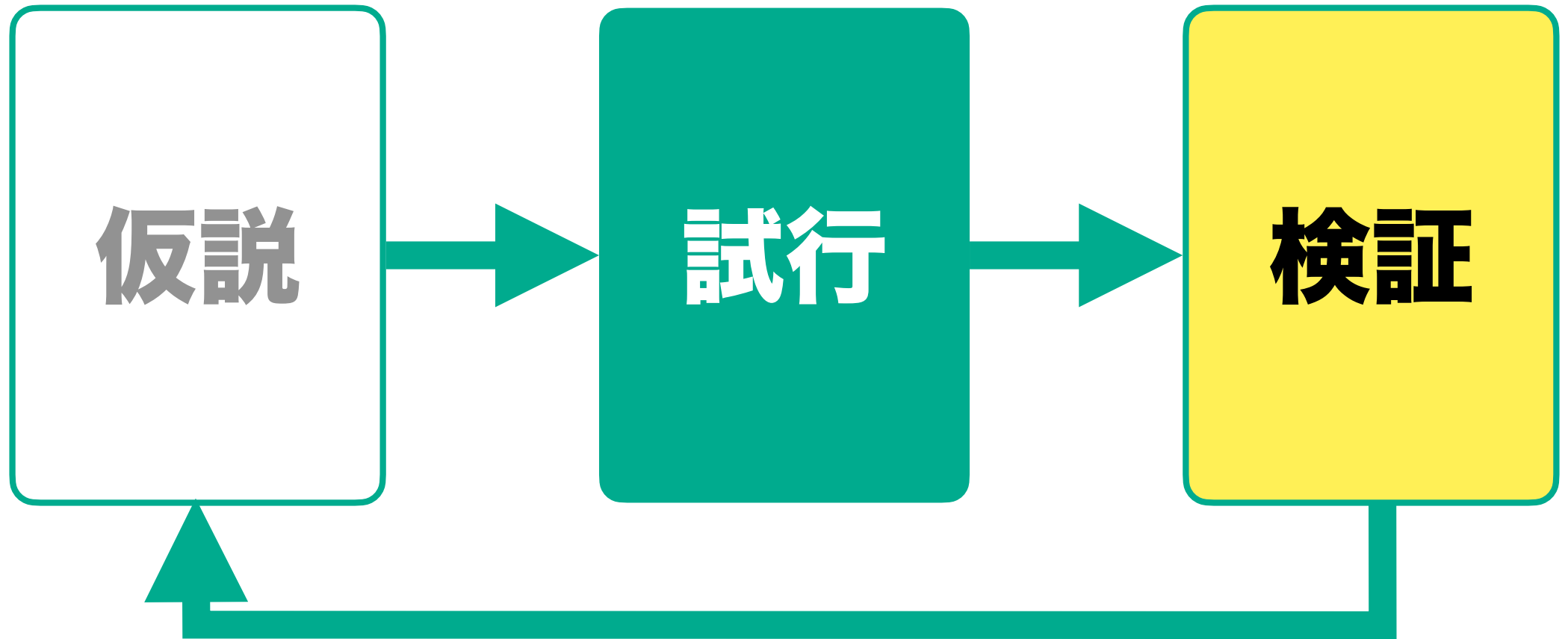
予習動画①
🎥 コチラ▶



ゲンテンメソッドの目的

患者が
セルフケアできる
ようになる
社会の実現

セルフケアができるためには

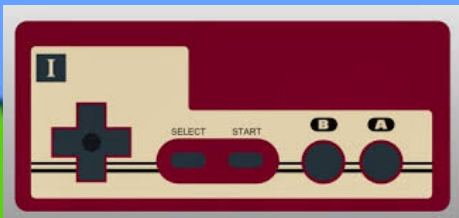


セルフケアができるためには

仮説

試行

検証



セルフケアができるためには

**患者が
仮説できる
ようになる**

1.評価のプロセス

2.動作分析

質問

評価は何のためにしますか？

評価は何のためにしますか？

①

セラピストのため

②

患者のため

③

社会のため

④

お金のため

評価は何のためにしますか？

①

セラピストのため

②

患者のため

③

社会のため

④

お金のため

評価は何のためにしますか？

①セラピストのため

課題分析の材料

治療方針の検討

治療の妥当性の検証

②患者のため

QOLの向上

モチベーションの向上

治療への主体的な関与

③社会のため

疫学

公衆衛生

社会保障

④お金のため

社会保障費

インセンティブ

現在の計画書（評価表）

(別紙様式21の6)

事業所番号 _____ リハビリテーション実施計画書 ☐入院 ☐外来 ☐訪問 ☐通所 ☐入所 計画作成日: 令和 _____ 年 _____ 月 _____ 日

氏名: _____ 性別: ☐男 ☐女 生年月日: _____ 年 _____ 月 _____ 日 (_____ 歳) ☐要支援 ☐要介護 _____

リハビリテーション担当医: _____ 担当: _____ (☐PT ☐OT ☐ST ☐看護職員 ☐その他従事者(_____)

■本人の希望(したい又はできるようになりたい生活の希望等) _____

■家族の希望(本人にしてほしい生活内容、家族が支援できること等) _____

■健康状態、経過

原因疾病: _____ 発症日・受傷日: _____ 年 _____ 月 _____ 日 直近の退院日: _____ 年 _____ 月 _____ 日

治療経過(手術がある場合は手術日・術式等): _____

合併疾患・コントロール状態(高血圧、心疾患、呼吸器疾患、糖尿病等): _____

これまでのリハビリテーションの実施状況(プログラムの実施内容、頻度、量等): _____

■心身機能・構造

項目	現在の状況	活動への支障	特記事項(改善の見込み含む)
筋力低下	—	—	—
麻痺	—	—	—
感覚機能障害	—	—	—
関節可動域制限	—	—	—
摂食嚥下障害	—	—	—
失語症・構音障害	—	—	—
見当識障害	—	—	—
記憶障害	—	—	—
高次脳機能障害(_____)	—	—	—
栄養障害	—	—	—
褥瘡	—	—	—
疼痛	—	—	—
精神行動障害(BPSD)	—	—	—
□6分間歩行試験	—	—	—
□TUG Test	—	—	—
服薬管理	—	—	—
□MMSE □HDS-R	—	—	—
コミュニケーションの状況	—	—	—

■活動(基本動作、活動範囲など)

項目	リハビリ開始時点	現在の状況	特記事項(改善の見込み含む)
寝返り	—	—	—
起き上がり	—	—	—
座位保持	—	—	—
立ち上がり	—	—	—
立位保持	—	—	—

■活動(ADL)(※「している」状況について記載する)

項目	リハビリ開始時点	現在の状況	特記事項(改善の見込み含む)
食事	—	—	—
着脱(衣服・靴)	—	—	—
トイレ利用	—	—	—
平地歩行	—	—	—
階段昇降	—	—	—
更衣	—	—	—
排便コントロール	—	—	—
排尿コントロール	—	—	—
合計点	—	—	—

■リハビリテーションの短期目標(今後3ヶ月)

(心身機能)

(活動)

(参加)

■リハビリテーションの方針(今後3ヶ月間)

■リハビリテーション実施上の留意点(開始前・訓練中の留意事項、運動強度・負荷量等)

■リハビリテーションの見直し・継続理由

■リハビリテーションの終了目安(終了の目安となる時期: _____ ヶ月後)

利用者・ご家族への説明: 令和 _____ 年 _____ 月 _____ 日

特記事項: _____

過去

現在

未来

厚生労働省が
医療従事者の
ために作った
計画書であって

患者の主体性が
全くない

質問

評価は何のためにしますか？

評価は

患者のため

計画書も

患者のため

1. 評価のプロセス

2. 動作分析

もくじ

1.評価のプロセス

2.動作分析

1. 評価のプロセス

(1) 計画書の使い方

(2) 評価表の使い方

(1) 計画書の使い方

■ 計画書の目的

■ 計画書の記入

■ 計画書の説明

計画書（目標シート）

目標

日付： 年 月 日

氏名：

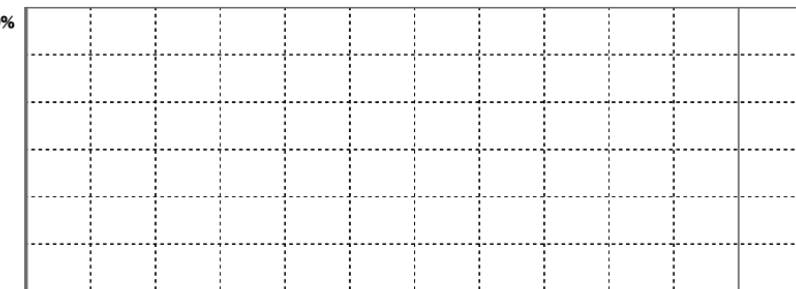
取り組むこと

コメント 担当：

100%

達成度

0



現在

時間

()

イベント

今まで

これから

将来

患者の

- **QOL向上**
- **モチベーション向上**
- **治療への主体的な関与**

計画書の記入

目標

日付： 年 月 日

氏名：

取り組むこと

コメント 担当：

100%

達成度

0

現在

時間

()

イベント

今まで

1

これから

将来

計画書の記入

① 今まで

- 病歴
- 困っていること
- 悩んでいること
- 対策してきたこと

計画書の記入

目標

日付： 年 月 日

氏名：

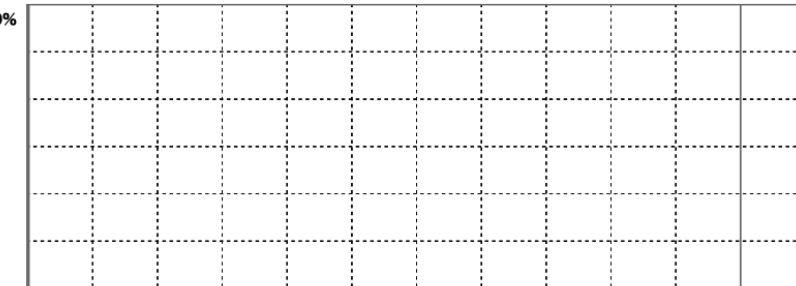
取り組むこと

コメント 担当：

100%

達成度

0



現在

時間

()

イベント

今まで

これから

将来

2

計画書の記入

②将来

- できそうなこと
- できるようになりたいこと
- やってみたいこと

計画書の記入

目標

日付： 年 月 日

氏名：

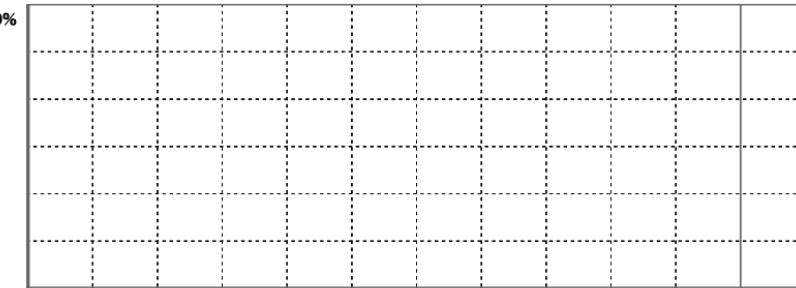
取り組むこと

コメント 担当：

100%

達成度

0



現在

時間

()

イベント

今まで

これから

将来

3

計画書の記入

③これから

- 評価内容（現状）
- セルフケア方針
- 仮説の材料

計画書の記入

目標

日付： 年 月 日

氏名：

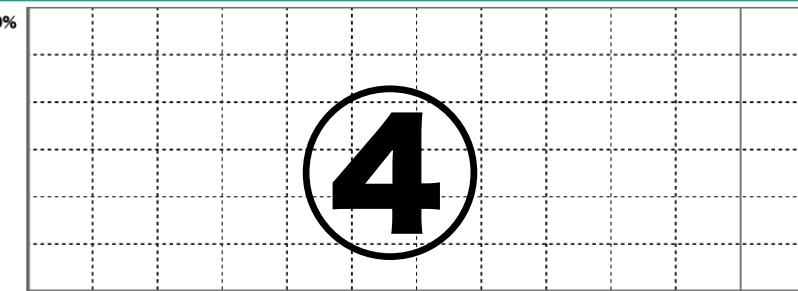
取り組むこと

コメント 担当：

100%

達成度

0



現在

時間

()

イベント

今まで

これから

将来

計画書の記入

④成長曲線グラフ

直感的に「将来」の目標を達成するまでのイメージを書いてもらう

計画書の記入

目標

日付： 年 月 日

氏名：

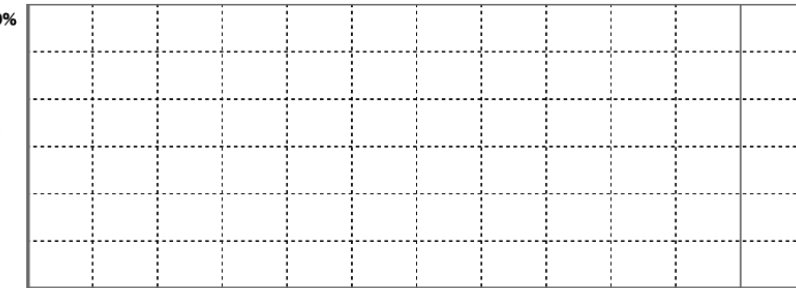
取り組むこと

コメント 担当：

100%

達成度

0



現在

時間

()

イベント

5

今まで

これから

将来

計画書の記入

⑤ イベント

- ネガティブイベント
- ポジティブイベント
- 対処法の想定

計画書の記入

目標

6

取り組むこと

日付： 年 月 日

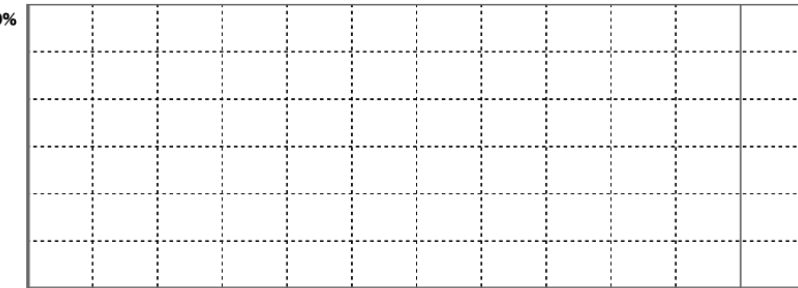
氏名：

コメント 担当：

100%

達成度

0



現在

時間

()

イベント

今まで

これから

将来

計画書の記入

⑥ 目標と取り組むこと

患者さん自身に

自分の言葉で記入してもらう

計画書の記入

目標

日付： 年 月 日

氏名：

取り組むこと

コメント 担当：

7

100%

達成度

0

現在

時間

()

イベント

今まで

これから

将来

計画書の記入

⑦コメント

患者さんの背中を押す

応援メッセージを記入

計画書の説明

目標

散歩の時間 → 45分以上 歩ける様 (休みなく)

日付:

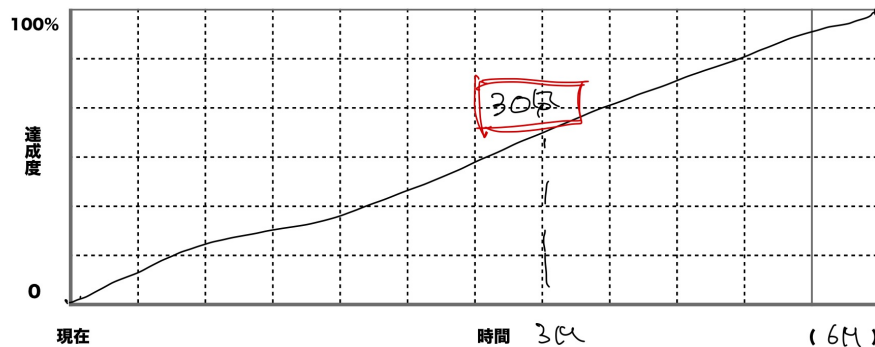
氏名:

取り組むこと

毎日指導していることを実行する。

コメント 担当: 武田

必ず目標達成をまねて、
あせらず、無理なく体重を減らす(まねよう)!!
応援しています。



イベント

- 停滞期: はじめの動画を見返す。
- 好調期: 無理なく減らすこと
無理なく減らす!!

今まで ・ 腰痛症・心臓病・腎臓病

- 音程の再移動、右腿の外側が痛い。
- 昨日「腰痛症」を調べYouTubeで見つけた。
- 今年・大病室から10分程歩くと腰痛がひどい。
- 5kgくらい体重が落ちた。
- リハビリで「右腿の外側が痛い」と投函 → 今はまだリハビリ!!
- 20年ほどに腰痛症と言われた。
- 生活の質は下がった!!
(、やり方を変えてみた。
- 20分歩くと休みながら毎日歩いている。
- トレーニングのやり方があっていいことがわかった。
- 寝ている状態から起き上がり、すぐ腰痛が強い。
- 足の底に水がはたような感覚がある。

これから

・ 腰痛症。



- ・ 腰椎凸②
: 左足が長くなる → コツコツ
左足が短い → 右足が上へいく。
- ・ 腰椎後凸①
: 内股位で行
歩いている時、腰痛・太腿の痛み
→ 大腿筋・腰筋。
- ・ 胸椎凸③
: 腰椎凸のバランスを崩す変化。

坐るとき

- ・ 背中を丸く
- ・ 背中を丸く → イスト①②
YouTube

将来

- ・ 痛みなく歩けるようになる。
- ・ 休むせず40~50分歩ける
旅行など外出できるようになる。

(2) 評価表の使い方

■ 評価表の目的

■ 評価表の記入

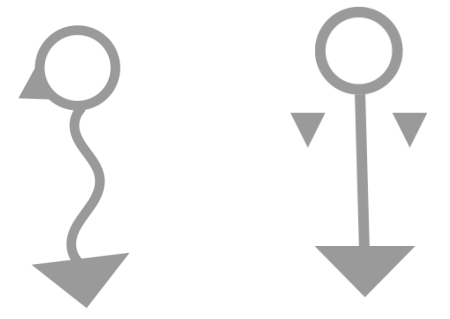
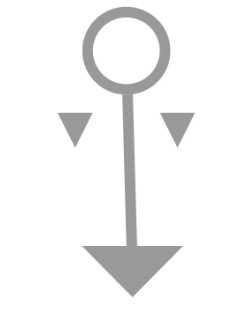
評価表の目的













患者に対する
セラピストの
思考の見える化

ゲンテンメソッド評価表

評価日： 年 月 日

氏名	性別	生年月日（年齢）	疾患名

問診	視診	触診
		

臥位テスト	座位テスト	立位テスト	歩行テスト
<p>「膝倒し」</p>  <p>Lモジュール</p>  <p>Rモジュール</p>	<p>「お尻上げ」・「振り返り」</p>  <p>Lモジュール</p>  <p>Rモジュール</p>	<p>「腰振り」「クロスステップ」</p>  <p>Lモジュール</p>  <p>Rモジュール</p>	<p>分析</p> <p>「横歩き」</p> <p>「後歩き」</p> <p>「ツイストジャンプ」</p>
<p>「背中そらし」</p>  <p>Eモジュール</p>	<p>「背中そらし」</p>  <p>Eモジュール</p>	<p>「背中そらし」</p>  <p>Eモジュール</p>	
<p>「背中まるめ」</p>  <p>Fモジュール</p>	<p>「背中まるめ」</p>  <p>Fモジュール</p>	<p>「背中まるめ」</p>  <p>Fモジュール</p>	













評価表の記入

ゲンテンメソッド評価表

評価日： 年 月 日

氏名	性別	生年月日（年齢）	疾患名

問診	視診	触診
<div>① 仮説</div>		

臥位テスト	座位テスト	立位テスト	歩行テスト
<div>「膝倒し」</div> <div> Rモジュール</div> <div> Lモジュール</div>	<div>「お尻上げ」・「振り回り」</div> <div> Rモジュール</div> <div> Lモジュール</div>	<div>「腰振り」 「クロスステップ」</div> <div> Rモジュール</div> <div> Lモジュール</div>	分析
<div>「背中そらし」</div> <div> Eモジュール</div>	<div>「背中そらし」</div> <div> Eモジュール</div>	<div>「背中そらし」</div> <div> Eモジュール</div>	<div>「横歩き」</div>
<div>「背中まるめ」</div> <div> Fモジュール</div>	<div>「背中まるめ」</div> <div> Fモジュール</div>	<div>「背中まるめ」</div> <div> Fモジュール</div>	<div>「後歩き」</div>
			<div>「ツイストジャンプ」</div>

② 試行

③ 検証

もくじ

1.評価のプロセス

2.動作分析

2.動作分析

①仮説：問診、視診、触診

②試行：臥位、座位、立位

③検証：歩行分析

2.動作分析

①仮説：問診、視診、触診

②試行：臥位、座位、立位

③検証：歩行分析










①仮説

ゲンテンメソッド評価表

評価日： 年 月 日

氏名	性別	生年月日（年齢）	疾患名

問診	視診	触診
<div style="position: relative; width: 100%; height: 100%;"> ①仮説 </div>		

臥位テスト	座位テスト	立位テスト	歩行テスト
「膝倒し」  Rモジュール Lモジュール	「お尻上げ」・「振り返り」  Rモジュール Lモジュール	「腰振り」・「クロスステップ」  Rモジュール Lモジュール	分析 「横歩き」 「後歩き」 「ツイストジャンプ」
「背中そらし」  Eモジュール	「背中そらし」  Eモジュール	「背中そらし」  Eモジュール	
「背中まるめ」  Fモジュール	「背中まるめ」  Fモジュール	「背中まるめ」  Fモジュール	

もくじ

■ 問診

■ 視診

■ 触診

予習動画②

🎥 コチラ▶

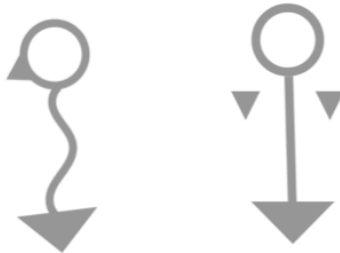












評価

ゲンテンメソッド評価表

評価日： 年 月 日

氏名	性別	生年月日（年齢）	疾患名

<div>問診</div>	視診	触診
		

臥位テスト	座位テスト	立位テスト	歩行テスト
<p>「膝倒し」</p>  <p>Rモジュール Lモジュール</p>	<p>「お尻上げ」・「振り返り」</p>  <p>Rモジュール Lモジュール</p>	<p>「腰振り」 「クロスステップ」</p>  <p>Rモジュール Lモジュール</p>	分析 「横歩き」 「後歩き」 「ツイストジャンプ」
<p>「背中そらし」</p>  <p>Eモジュール</p>	<p>「背中そらし」</p>  <p>Eモジュール</p>	<p>「背中そらし」</p>  <p>Eモジュール</p>	
<p>「背中まるめ」</p>  <p>Fモジュール</p>	<p>「背中まるめ」</p>  <p>Fモジュール</p>	<p>「背中まるめ」</p>  <p>Fモジュール</p>	

質問

問診で大切なことは？

問診で大切なのは

ゲシュタルト作り

ゲシュタルト

ゲシュタルト

ドイツ語で「形」「形態」「形姿」などを意味する。

心理学や美術の文脈ではしばしば「図」と「地」の関係における「図」に相当する。



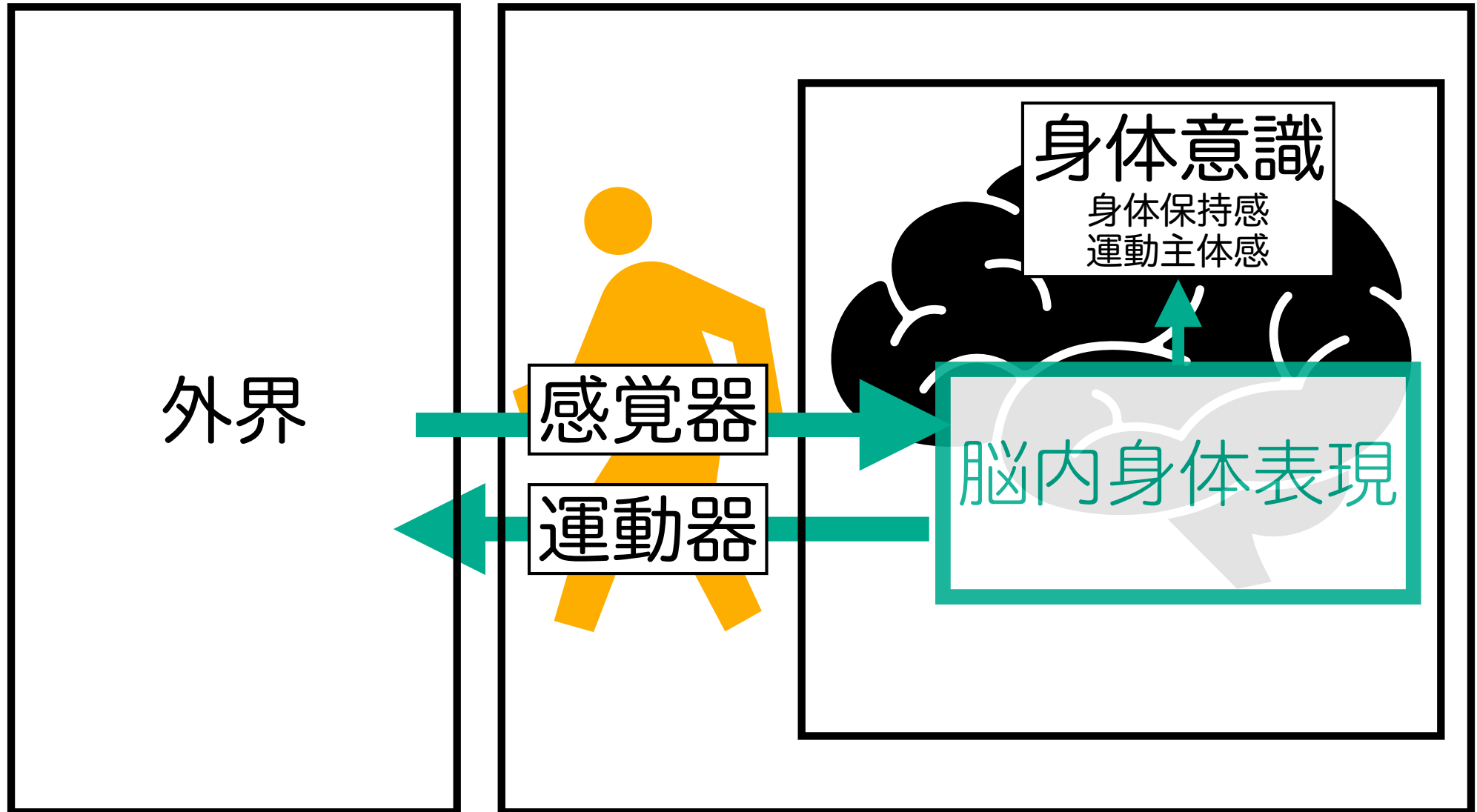
抽象度をあげよう

目的：ゲシュタルト作り

- ・ まずは徹底的に話を聞く、遮らない
- ・ 自分の体をどのように捉えているか（身体保持感）
- ・ 思ったように体は動くか（運動主体感）
- ・ 原因をどう捉えているか（身体認知の誤差の認識）
- ・ 痛み・違和感への対処（報酬系のプロセス）
- ・ 治ると感じているか（期待値、ゴール）
- ・ 治ったら何をしたいか（創造性）

身体保持感・保有感

自分の体をどのように捉えているか



身体保持感・保有感

身体保持感が低下していると…

自分の体じゃないみたい

肩甲骨が
どこかわからない

体全体が
固まっている

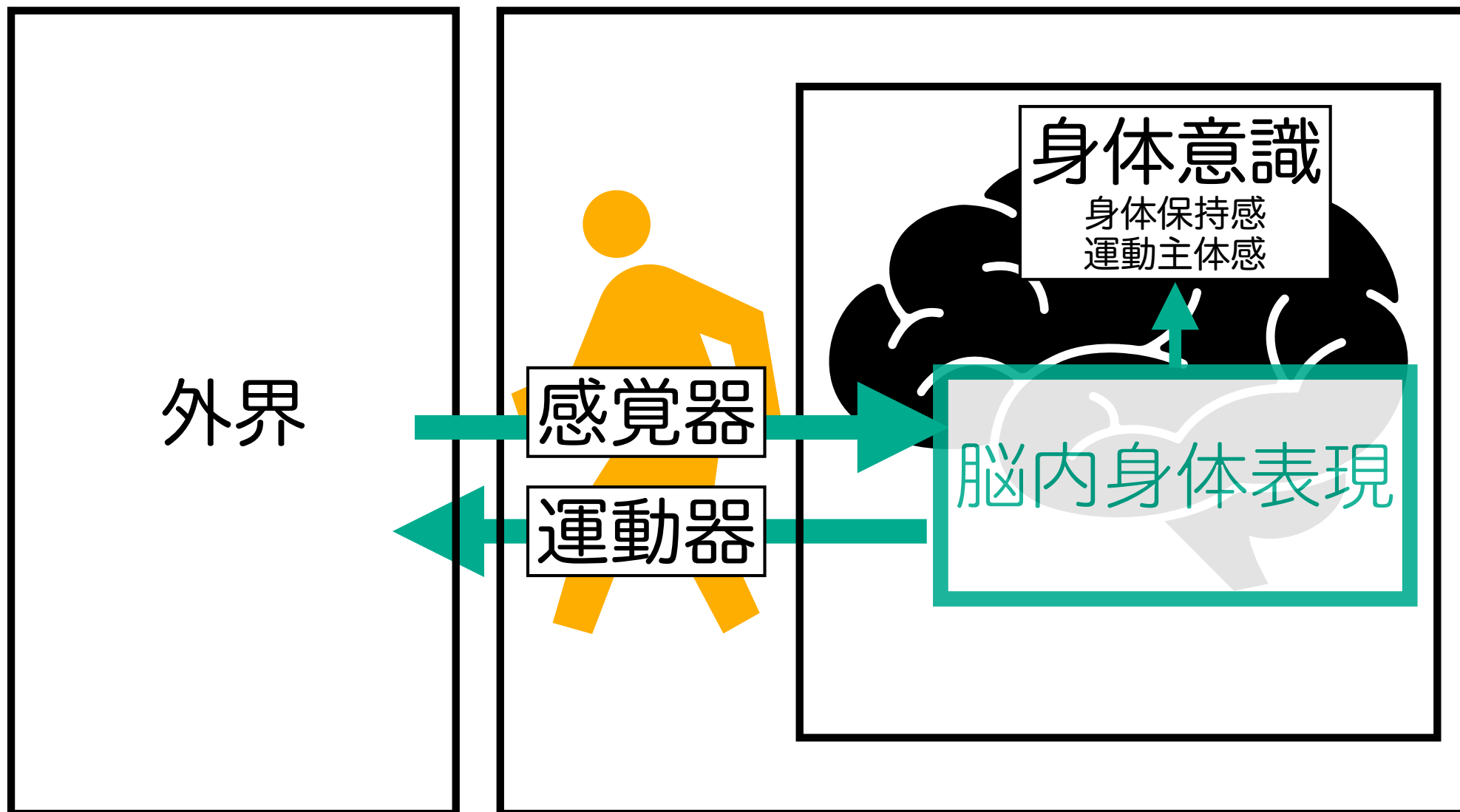
腕が重たい

肩こりがわからない

力が抜けない

運動主体感

思ったように体は動くか？



運動主体感

運動主体感が低下していると…

骨盤が起きない

上が向けない

洗濯物が干せない

左のお尻が
上がらない

膝の力抜けてしまう

つまづいてしまう

身体認知の誤差の認識

原因をどう捉えているか？

真っ直ぐ
立っている

のに...

真っ直ぐ
伸びない



身体認知の誤差の認識

低下していると…

ちゃんと
立ってるのに
膝が伸びない

上向いてるのに
お腹に力が入る

まっすぐしてるのに
右に顔が傾く

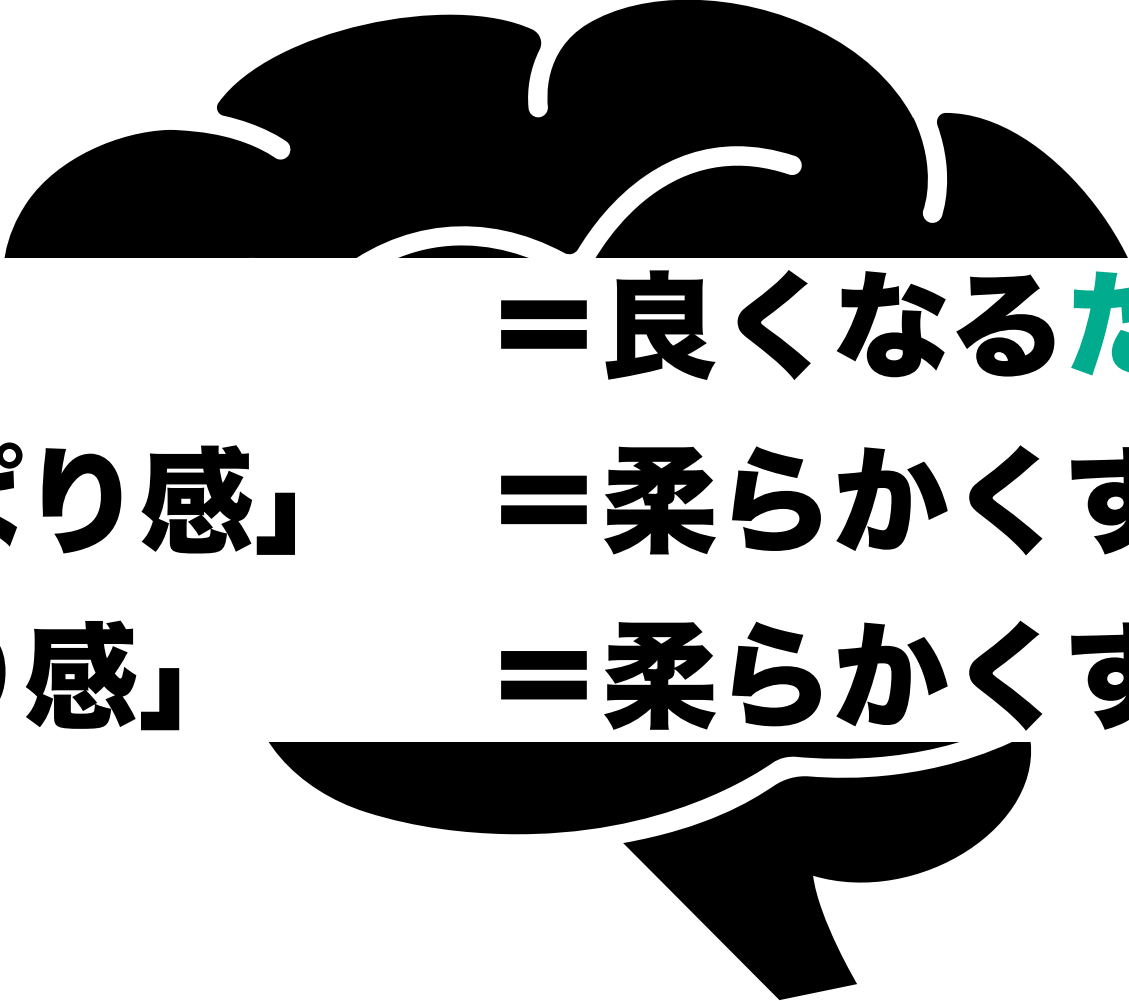
両足で立ってるのに
右だけ痛い

力抜いてるのに
抜けてない

骨盤立ててるのに
後ろに倒れる

報酬系のプロセス

痛み・違和感に対する対処



「痛み」 = 良くなるため

「つっぱり感」 = 柔らかくするため

「つまり感」 = 柔らかくするため

侵害刺激を報酬として捉えていないか？

期待値・ゴール

治ると感じているか？



自己効力感の低下は？

目標

日付： 年 月 日

氏名：

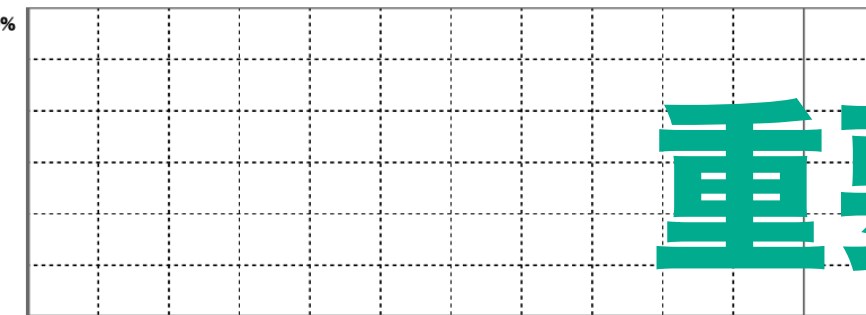
取り組むこと

コメント 担当：

100%

達成度

0



現在

時間

()

重要

イベント

創造性

治ったら何をしたいか？

目的：ゲシュタルト作り

- ・ まずは徹底的に話を聞く、遮らない
- ・ 自分の体をどのように捉えているか（身体保持感）
- ・ 思ったように体は動くか（運動主体感）
- ・ 原因をどう捉えているか（身体認知の誤差の認識）
- ・ 痛み・違和感への対処（報酬系のプロセス）
- ・ 治ると感じているか（期待値、ゴール）
- ・ 治ったら何をしたいか（創造性）

もくじ

■問診

■視診

■触診

予習動画③

🎥 コチラ▶





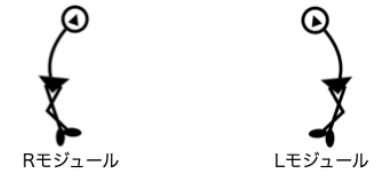






評価

ゲンテンメソッド評価表

評価日： 年 月 日

氏名	性別	生年月日（年齢）	疾患名

問診	視診	触診
		

臥位テスト	座位テスト	立位テスト	歩行テスト
<p>「膝倒し」</p>  <p>Rモジュール Lモジュール</p>	<p>「お尻上げ」・「振り回り」</p>  <p>Rモジュール Lモジュール</p>	<p>「腰振り」 「クロスステップ」</p>  <p>Rモジュール Lモジュール</p>	分析 「横歩き」 「後歩き」 「ツイストジャンプ」
<p>「背中そらし」</p>  <p>Eモジュール</p>	<p>「背中そらし」</p>  <p>Eモジュール</p>	<p>「背中そらし」</p>  <p>Eモジュール</p>	
<p>「背中まるめ」</p>  <p>Fモジュール</p>	<p>「背中まるめ」</p>  <p>Fモジュール</p>	<p>「背中まるめ」</p>  <p>Fモジュール</p>	

質問

視診で大切なことは？

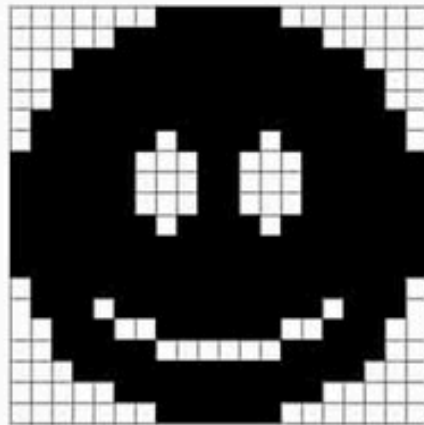
視診で大切なのは

解像度の調整

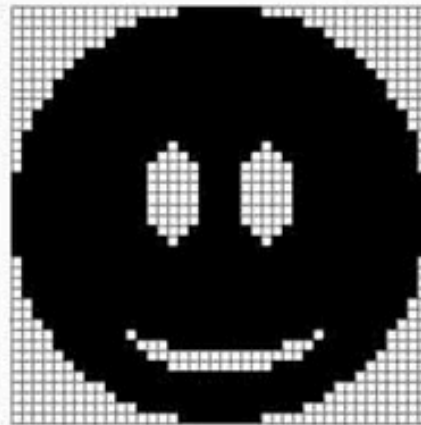
視診

目的：解像度の調整

- ・ 姿勢の印象（抽象度 高）
- ・ 話している時の動きの印象（抽象度 高）
- ・ 前額面・矢状面から脊柱のアライメント（抽象度 低）
- ・ 重心の偏位（抽象度 低）



20 x 20 px
9 DPI



40 x 40 px
18 DPI



200 x 200 px
90 DPI

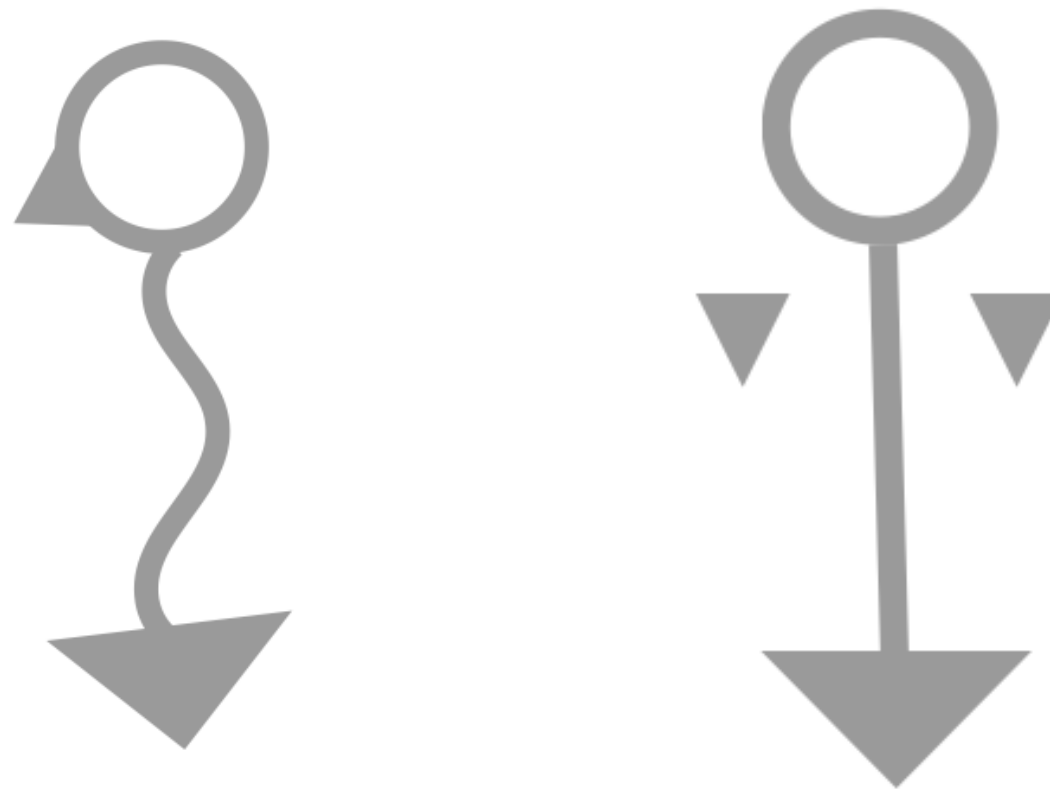
高

抽象度

低

視診

- 前額面・矢状面から脊柱のアライメント
- 重心の偏位



前額面は後方が見やすい

視診

前額面は後方が見やすい



視診

前額面は後方が見やすい



視診

前額面は後方が見やすい



視診

前額面は後方が見やすい



視診



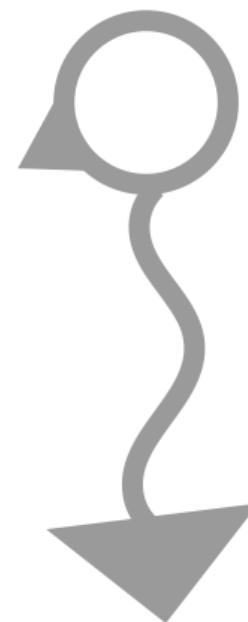
視診



視診



視診



もくじ

■問診

■視診

■触診

実技動画①



コチラ▶



実技動画②



コチラ▶



予習動画④



コチラ▶

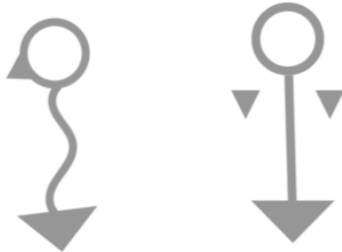






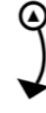








評価

ゲンテンメソッド評価表

評価日： 年 月 日

氏名	性別	生年月日（年齢）	疾患名

問診	視診 	触診 
----	--	---

臥位テスト	座位テスト	立位テスト	歩行テスト
「膝倒し」  Rモジュール  Lモジュール	「お尻上げ」・「振り返り」  Rモジュール  Lモジュール	「腰振り」 「クロスステップ」  Rモジュール  Lモジュール	分析 「横歩き」 「後歩き」 「ツイストジャンプ」
「背中そらし」  Eモジュール	「背中そらし」  Eモジュール	「背中そらし」  Eモジュール	
「背中まるめ」  Fモジュール	「背中まるめ」  Fモジュール	「背中まるめ」  Fモジュール	

触診

目的：問診・視診の検証

問診・視診で得られた情報をもとに答え合わせをしていく

はじめは解像度を低くし、全体的に触れてみる

得られた情報に差異がなければさらに少しずつ解像度を上げていき
差異が大きくないかを確認する

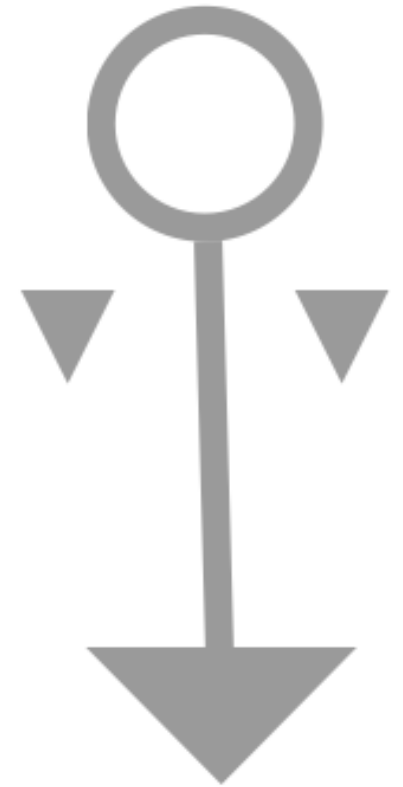
- 脊柱起立筋の膨隆
- 棘突起の弯曲
- PSISの高さ
- 肩甲骨の位置
- 肋骨の形状



触診



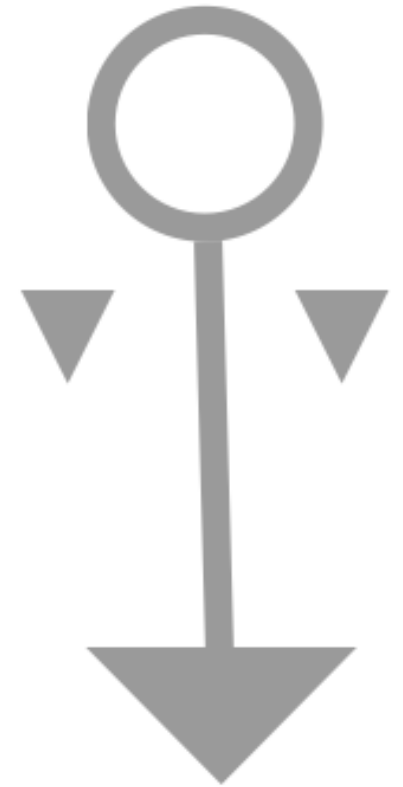
- 脊柱起立筋の膨隆
- 棘突起の弯曲
- PSISの高さ
- 肩甲骨の位置
- 肋骨の形状



触診



- 脊柱起立筋の膨隆
- 棘突起の弯曲
- PSISの高さ
- 肩甲骨の位置
- 肋骨の形状



2.動作分析

①仮説：問診、視診、触診

②試行：臥位、座位、立位

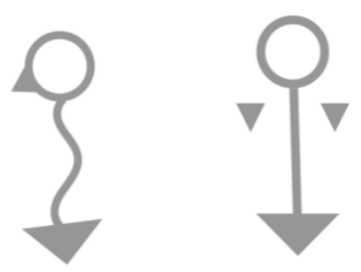

③検証：歩行分析













②試行

ゲンテンメソッド評価表

評価日： 年 月 日


氏名	性別	生年月日（年齢）	疾患名

問診	視診	触診
		

臥位テスト	座位テスト	立位テスト	歩行テスト
<p>「膝倒し」</p>  Rモジュール  Lモジュール	<p>「お尻上げ」・「振り回り」</p>  Rモジュール  Lモジュール	<p>「腰振り」 「クロスステップ」</p>  Rモジュール  Lモジュール	<p>分析</p> <p>「横歩き」</p> <p>「後歩き」</p> <p>「ツイストジャンプ」</p>
<p>「背中そらし」</p>  Eモジュール	<p>「背中そらし」</p>  Eモジュール	<p>「背中そらし」</p>  Eモジュール	
<p>「背中まるめ」</p>  Fモジュール	<p>「背中まるめ」</p>  Fモジュール	<p>「背中まるめ」</p>  Fモジュール	

ポイント

1. はじめはテスト項目の指示のみで実行できるか
2. 実行率を高めるタスクを1つ追加でできるか
3. 実行率を高めるタスクを2つ以上追加でできるか

予習動画⑤
 コチラ▶



臥位テスト

- 膝倒し（R・Lモジュール）
- 背中そらし（Eモジュール）
- 背中まるめ（Fモジュール）

実技動画③

 コチラ▶



予習動画⑥

 コチラ▶



臥位テスト

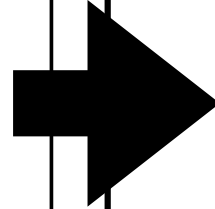
「膝倒し」



Lモジュール



Rモジュール



胸椎の影響が大きい

下肢からの
上行性運動連鎖

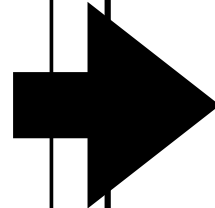


上肢からの
下行性運動連鎖

「背中そらし」



Eモジュール

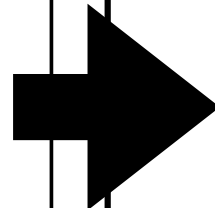


胸椎の影響が大きい

「背中まるめ」



Fモジュール



腰椎の影響が大きい

座位テスト

- お尻上げ・振り返り（R・Lモジュール）
- 背中そらし（Eモジュール）
- 背中まるめ（Fモジュール）

実技動画④

 コチラ▶



予習動画⑦

 コチラ▶



座位テスト

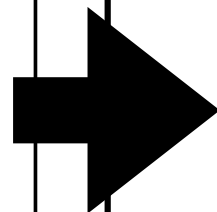
「お尻上げ」・「振り返り」



Lモジュール



Rモジュール

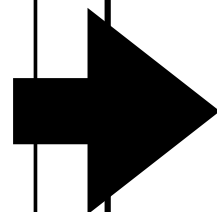


お尻上げ：腰椎の影響が大きい
振り返り：胸椎の影響が大きい
お尻上げ・振り返りの方向と反対に重心

「背中そらし」



Eモジュール

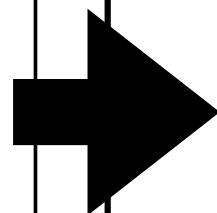


胸椎の影響が大きい
みぞおち・重心は前

「背中まるめ」



Fモジュール



腰椎の影響が大きい
背中・重心は後

立位テスト

- 腰振り・クロスステップ（R・Lモジュール）
- 背中そらし（Eモジュール）
- 背中まるめ（Fモジュール）

実技動画⑤

 コチラ▶



予習動画⑧

 コチラ▶



立位テスト

「腰振り」「クロスステップ」



Lモジュール



Rモジュール

腰振り：腰椎の影響が大きい
クロスステップ：骨盤の影響大
荷重と反対側に体幹側屈

「背中そらし」



Eモジュール

胸椎の影響が大きい
かかと重心

「背中まるめ」



Fモジュール

下肢の影響が大きい
つま先重心

2.動作分析

①仮説：問診、視診、触診

②試行：臥位、座位、立位

③検証：歩行分析

実技動画⑥
🎥 コチラ▶



予習動画⑨
🎥 コチラ▶

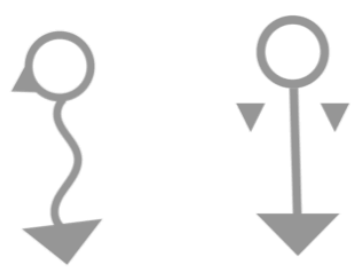












③検証

ゲンテンメソッド評価表

評価日： 年 月 日

氏名	性別	生年月日（年齢）	疾患名

問診	視診	触診
		

臥位テスト	座位テスト	立位テスト	歩行テスト
<p>「膝倒し」</p>  <p>Rモジュール Lモジュール</p>	<p>「お尻上げ」・「振り返り」</p>  <p>Rモジュール Lモジュール</p>	<p>「腰振り」 「クロスステップ」</p>  <p>Rモジュール Lモジュール</p>	<p>分析</p> <p>「横歩き」</p> <p>「後歩き」</p> <p>「ツイストジャンプ」</p> <h2>③検証</h2>
<p>「背中そらし」</p>  <p>Eモジュール</p>	<p>「背中そらし」</p>  <p>Eモジュール</p>	<p>「背中そらし」</p>  <p>Eモジュール</p>	
<p>「背中まるめ」</p>  <p>Fモジュール</p>	<p>「背中まるめ」</p>  <p>Fモジュール</p>	<p>「背中まるめ」</p>  <p>Fモジュール</p>	

歩行分析

**立脚終期で
脊柱側屈は
立脚側に凸と
なっているか？**

フロントクロス バッククロス R・Lモジュールを スムーズに移行できるか？

実技動画⑦

 コチラ▶



バックランジ R・Lモジュールを スムーズに移行できるか？

実技動画①

 コチラ▶



ツイストジャンプ

**出力の高い運動で
R・Lモジュールを
スムーズに移行できるか？**

2.動作分析

- **寝返り動作**
- **起き上がり動作**
- **立ち上がり動作**

寝返り動作分析

**寝返る側がEモジュール
反対側はFモジュールと
なっているか？**

【参照】 臥位テスト

起き上がり動作分析

**起き上がる側がEモジュール
反対側はFモジュールと
なっているか？**

【参照】 臥位テスト▶座位テスト

立ち上がり動作分析

**おじぎはEモジュール
立ち上がりはFモジュールと
なっているか？**

【参照】 座位テスト▶立位テスト

まとめ

- 仮説▶試行▶検証
- 難易度別のテストの関連
- 動作分析はモジュールの連続

予習動画⑩
🎥 コチラ▶

