

U-12 柔軟評価ガイドライン

	◎	○	△
甲			
	距骨よりも舟状骨や中足骨の位置が床面に近い	距骨と同じ高さに舟状骨があり、床につま先を自分で付けられない（軽く押したら床につく）	距骨よりも高い位置に舟状骨があり、押しても床に付けられない
前屈			
	手を前方に伸ばしてみぞおちと大腿がぴったりと付く	手を前方に伸ばした状態でみぞおちが大腿と触れない	手を前に伸ばした状態でみぞおちと大腿との距離が図のように離れる
後屈			
	脚を閉じた状態で大腿に頭頂骨部分が触れる	脚を閉じた状態では頭が大腿に触れない（しかし、骨盤を前傾させずに図のように後屈できる）	脚を閉じた状態で後屈を行うと、大腿と頭頂部が大きく離れる
前後開脚			

			
	<p>骨盤が並び、胴体が捻じれることなく開脚でき、床面に足の付け根がつく</p>	<p>骨盤がややずれることにより、胴体がやや捻じれ、後ろ足が伸ばせない</p>	<p>骨盤が全く並ばず、胴体も大きく捻じれ、骨盤が前傾してしまう</p>
<p>左右開脚</p>			
	<p>脚が外旋された状態で180度以上開脚できる</p>	<p>脚が外旋された状態では、開脚が180度にやや満たない</p>	<p>開脚が180度に全く達せず、たくさん開こうとすると内旋ぎみになる</p>



軸足が外旋した状態で
180度以上の開脚ができる

軸足が外旋した状態では開脚が
180度にやや満たない

軸足が外旋した状態では、開
脚が180度に全く達しない

※このガイドラインは U-12 のためのガイドラインであり、トライアウトのチェック項目とは異なることがあります。