



月刊 部員新聞

2011年9月
第66号

編集・発行 Unit

FMS

FMSという言葉葉を最近耳にすると思います。フィットネスクラブでも導入されているところもあるそうですが、話を聞いてみるときちんと理解して活用しているところは少ないようです。

FMSとは

FMSは Functional Movement Screen の略で、アメリカの Gray Cook 氏によつて考案されました。

キット自体は非常に簡単なもので、ホーム・センターで探せば簡単に手に入るものばかりです。道具を使つて測定を行います。道具が大切なのはなく、それらを利用して行う内容の方が重要になってきます。

FMSの目的

FMSの目的は

基本的な動作をふるいにかけて、重大な可動制限や左右差の存在を数値で評価するものです。

可動する部分はしっかりと可動し、安定性が必ず必要となるのはしっかりと安定をすることが基本的な動作を行うためには必要なことです。

それができない原因として筋の萎縮であったり、運動認識の誤認などがあり、これらの結果を基に修正プログラムを行うまでが、実はFMSの本質になります。

これら基本的な動作ができないということは、代償動作でほかの部位に負担がかかり、障害が起こる可能性が高くなつてしまします。それを未然に防ぐトレーニングを行う必要があります。

ところが日本の場合このような測定をする事が

目的になつてしまひ、簡単に行えるように開発されたにも関わらず、アラインボートの前でビデオを撮つて、「左右差が・・・」などと始めてしまうのです。

左右差や可動制限をいかに簡単に発見し、それらを改善してゆくのかという開発者の想いは残念ながらあまり届いていないようです。

測定項目

FMSの測定項目は7つ。評価は各項目で

3点満点、合計21点となつています。動きを評価してゆきますので、点数化は難しいように思えるかもいれませんが、ポイントを押さえてしまえば難しいことは何もありません。

満点がいわけでもない

Athletes' Performance の咲花氏によると、満点でも障害のリスクが高くなるそうです。それは可動性が高くならないということではなく、安定性が低くなつてしまうことが多く、その

ため障害につながりやすいのではないかといいました。

ソフトが大切

今までも似たようなテストはありましたが、ここまですべてを系統立てているものはありませんでした。

FMSを使うことが目的ではなく、その真意を理解し競技者の障害防止に利用してゆく。

これを利用するわれわれフィジカルコーチの能力も問われています。

FMS のテスト項目

- ディープスクワット
- ハードルステップ
- インラインランジ
- ショルダーモビリティ
- アクティブストレートレッグレイズ
- トランクスタビリティプッシュアップ
- ロータリースタビリティ

Unit 代表 澤野 博 (さわの ひろし)

日本体育大学卒。社会人経験を経て欧州へ留学。乳酸を中心としてトレーニングを幅広く学ぶ。帰国後、部員となつて競技者を支えるという意味で「Unit」を設立。競技種目、競技レベルを問わずトレーニング指導を中心に活動。医療系国家資格の臨床検査技師の資格を持つ異色のフィジカルコーチ。NSCA CSCS、JADA DCO など保有。
ご意見、ご要望、仕事依頼、お問い合わせは下記まで。
0422-34-5055 (Fax 兼用)、090-1999-2845 または sawano@team-unit.com