	チェック箇所	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	総合評価	評価内容
1	肩甲骨の可動域チェック https://bit.ly/3FaViYN	○	○	×	○	△	○	△	○	○	○	8	左右の肩甲骨の間にある菱形筋の可動域が悪いです。左右の肩甲骨が通常より若干開き気味です
2	腕の可動域チェック https://bit.ly/3yDKQ9I	△	○									７．５	特に問題はありません
3	腹筋力のチェック https://bit.ly/3p6Q2zM	×										0	腹筋がほとんどありません。しっかりと腹筋を鍛えましょう。
4	股関節の可動域チェック https://bit.ly/3sj0plS	○	○									１０	特に問題はありません
5	骨盤のゆがみチェック https://bit.ly/3smUE6K	×	○	×								4	骨盤が右側に傾いています。左右の体のバランスが悪いので、体幹を鍛えていきましょう
6	お尻の柔軟性チェック https://bit.ly/3e62JEx	○	○	○	×							７．５	臀部筋肉群の中で、一番奥にある梨状筋が少し硬いため４の動きができません。　ストレッチを強化しましょう。
7	脚の柔軟性チェック https://bit.ly/3e62JEx	○	○	○	○	△	○	×	○			8	足首が硬いため、7の運動会座りができません。太もも裏のハムストリングも若干硬いです。　ストレッチを強化しましょう。