

『トレーニング指導者テキスト実践編 改訂版』訂正箇所リスト

●2 章 6 節 P87

表 正常関節可動域値

表 正常関節可動域値 (文献1より)

関節名	運動	参考可動域 (度)
肩	屈曲	180
	伸展	60
	内転	0
	外転	180
	内旋	80
	外旋	60
肘	伸展	15
	屈曲	135
前腕	屈曲	90
	屈外	90
手	屈曲 (掌屈)	90
	伸展 (背屈)	70
	内転 (尺屈)	25
股	伸展	10
	屈曲	135
	内転	20
	内旋	45
	外旋	45
膝	伸展	10
足	屈曲	90
	伸展	20
足部	内返し	30
	外返し	20

肘 伸展

(誤) 15

(正) 5

手 内転(尺屈)

(誤) 25

(正) 55

股 伸展

(誤) 10

(正) 15

膝 伸展

(誤) 10

(正) 0

以上