



目的一覽

2020.08.15 版

①身体作り

小カテゴリ	目的
ダイエット	全体的に痩せたい
	腹部の脂肪を減らしたい
	脚周りの脂肪を減らしたい
	二の腕の脂肪を減らしたい
	背中脂肪を減らしたい
	足のむくみを改善したい
	早急に痩せたい
	ゆっくり痩せたい
ボディメイク	全身を引き締めたい
	全身の筋肉量を増やしたい
	腹筋を割りたい
	脚を引き締めたい
	脚の筋肉量を増やしたい
	胸板を厚くしたい
	肩を大きくしたい
	逆三角形の体を作りたい
	二の腕を引き締めたい
	腕を太くしたい
	ウエストを細くしたい
	ヒップアップしたい
	バストアップしたい
	綺麗なデコルテラインを作りたい
姿勢改善	猫背を改善したい
	反り腰を改善したい
	いかり肩を改善したい
	O脚を改善したい
	内股を改善したい
	がに股を改善したい
	ストレートネックを改善したい
増量	体重を増やしたい
	できるだけ脂肪をつけずに筋肉量を増やしたい
	早急に体重を増やしたい
	ゆっくり体重を増やしたい

②ケガからの復帰

小カテゴリ	ラベル	目的
頸部	症状	首がこる・だるい
		首が痛い（診断名なし）
		首の動きに制限がある
	診断名	頸原性頭痛
		胸郭出口症候群
		頸椎症
		頸椎ヘルニア
頸部不安定症		
バーナー症候群		
胸椎・胸部・腹部	症状	背中が痛い（診断名なし）
		フラットバック
		スウェイバック
		リブフレア
	診断名	大胸筋損傷
腹直筋損傷		
腹斜筋損傷		
肩関節・肩甲胸郭関節	症状	肩がこる・だるい
		肩が痛い（診断名なし）
		肩の動きに制限がある
	診断名	肩甲骨の運動異常（Scapular Dyskinesis）
		肩関節周囲炎
		回旋筋腱板症候群
		上腕二頭筋腱障害
		投球肩障害
		肩峰下インピンジメント症候群
		肩関節不安定症
肩鎖関節損傷		
胸鎖関節損傷		
肘関節	症状	肘が痛い（診断名なし）
		肘の動きに制限がある
	診断名	上腕骨内側上顆炎
		上腕骨外側上顆炎
肘関節不安定症		
手関節・手指	症状	手首が痛い
		手首の動きに制限がある
		手・指が痛い

②ケガからの復帰

小カテゴリ	ラベル	目的
	診断名	手・指の動きに制限がある
		手・指がしびれる
		三角繊維軟骨複合体（TFCC）損傷
		バネ指
		手根管症候群
		手関節不安定症
		末端冷え性
大腿・股関節	症状	股関節が痛い
		股関節の動きに制限がある
		股関節が詰まる感じがする
	診断名	変形性股関節症
		股関節インピンジメント症候群
		グローインペイン（鼠径部痛）症候群
		スナッピング・ヒップ症候群
		股関節不安定症
		大腿四頭筋損傷
大腿部の打撲		
ハムストリングス損傷		
骨盤・腰椎	症状	腰が痛い・張る
		ぎっくり腰
		産後に腰が痛くなった
		腰部の動きに制限がある
		陰部の痛み（骨盤底筋群の過緊張 or 低緊張）
		尿漏れ（骨盤底筋群の過緊張 or 低緊張）
		トレンデレンブルグ徴候
		ディシェンヌ徴候
	診断名	慢性腰痛（非特異性腰痛）
		坐骨神経痛
		梨状筋症候群
		仙腸関節障害
		腰椎椎間板ヘルニア
		腰椎分離症
腰椎すべり症		
陰部神経痛		
膝関節・下腿	症状	膝が痛い
		膝が腫れている

②ケガからの復帰

小カテゴリ	ラベル	目的
	診断名	膝の動きに制限がある
		脛が張る・痺れる
		膝蓋腱炎
		腸脛靭帯炎
		鵞足炎
		膝蓋大腿関節炎（PFPS）
		膝蓋骨不安定症
		シンスプリント（MTSS）
		下腿コンパートメント症候群
		半月板損傷
		前十字靭帯（ACL）損傷
		内側側副靭帯（MCL）損傷
		外側側副靭帯（LCL）損傷
		後十字靭帯（PCL）損傷
		変形性膝関節症（OA）
オスグット・シュラッター症		
アキレス腱障害		
足関節・足部	症状	足関節の痛み
		足関節の動きに制限がある
		踵が痛い
		足関節が詰まる感じがする
		扁平足
	診断名	内反捻挫
		外反捻挫
		ハイアングルスプレイン（高位足関節捻挫）
		踵の痛み（踵部脂肪褥炎）
		踵骨骨端症（セーバー病）
		足底腱膜炎
		足根管症候群
		足根洞症候群
		モートン病
		外反母趾

③不調改善

小カテゴリ	目的
頭部・顔面	頭痛・頭重感
	めまい・立ちくらみ・ふらつき
	吐き気
	光が眩しい（過敏症）
	目が疲れやすい・見えにくい
	動くものが見づらい、見ると気分が悪くなる
	言葉が出づらい、話しづらい
	味がしない、味覚が薄い
	音がうるさく感じる（過敏症）
心血管系	胸が締め付けられる感じがする
	火照り
	冷え症
	高血圧
	低血圧
	不整脈
	心拍数が低すぎる
	心拍数が高すぎる
	動悸がする
消化器系	吐き気・胃の不快感
	食欲不振
	消化不良・下痢
	便秘
	逆流性食道炎
	食物過敏（遅発性アレルギー）
	口内炎がしやすい
全身	倦怠感
	慢性疲労
	発汗異常
	浮腫み
	手足の脱力感
	全身のこわばり
	蕁麻疹
	アトピー
精神・認知系	鬱症状

③不調改善

小カテゴリ	目的
	不眠・寝つきが悪い
	無気力・やる気が出ない
	依存・執着
	気分が晴れない
	不安感・恐怖感
	異常に過敏・集中力低下
	焦燥感・イライラ・感情の制御が難しい
	集中力・注意力の欠如
	記憶力の低下・物忘れ
呼吸器系	息が苦しい・息切れする
	いびきをかく
	呼吸が浅い（深く呼吸ができない）
	口呼吸をしている
	呼吸をする際に緊張しているように感じる

④パフォーマンス向上

小カテゴリ	目的
筋力向上	上半身の筋力（両側性の垂直PUSH）
	上半身の筋力（両側性の水平PUSH）
	上半身の筋力（両側性の垂直PULL）
	上半身の筋力（両側性の水平PULL）
	下半身の筋力（両側性のPUSH）
	下半身の筋力（両側性のPULL）
	上半身の筋力（片側性の垂直PUSH）
	上半身の筋力（片側性の水平PUSH）
	上半身の筋力（片側性の垂直PULL）
	上半身の筋力（片側性の水平PULL）
	下半身の筋力（片側性のPUSH）
	下半身の筋力（片側性のPULL）
	スピード向上
ラテラルスピード	
マルチディレクショナルスピード	
バーティカルスピード	
パワー向上	リニアパワー
	ラテラルパワー
	マルチディレクショナルパワー
	バーティカルパワー
	スイング
	スローイング
	垂直PUSH
	水平PUSH
	垂直PULL
	水平PULL
アジリティ向上	リニアアジリティ
	ラテラルアジリティ
	マルチディレクショナルアジリティ
モーターコントロール向上	足部のモーターコントロール
	足関節のモーターコントロール
	膝関節のモーターコントロール
	股関節のモーターコントロール
	骨盤のモーターコントロール

④パフォーマンス向上

小カテゴリ	目的
	腰椎のモーターコントロール
	胸椎のモーターコントロール
	頸椎のモーターコントロール
	頭部のモーターコントロール
	肩関節のモーターコントロール
	肩甲骨のモーターコントロール
	肘関節のモーターコントロール
	手関節のモーターコントロール
	眼球運動（パースト）
	眼球運動（輻輳開散）
	眼球運動（サッケード）
	眼球運動（VOR）
	眼球運動（VORC）
体幹・バランス機能向上	立位（両脚立ち）のバランス保持能力
	立位（片脚立ち）のバランス保持能力
	体幹の筋力（負荷に対するバランス保持能力）
	重心制御（重心の下降）
	重心制御（重心の上昇）
	ダイナミック・スタビリティー（両脚）
	ダイナミック・スタビリティー（片脚）