



## 『2ステップテストの活用について — 傷害を未然に防ぐツールとして —』

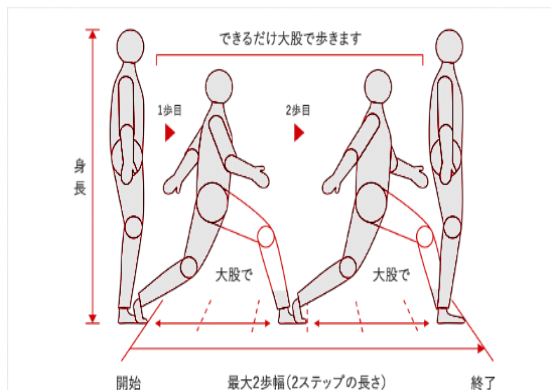
独立行政法人地域医療推進機構金沢病院 理学療法士 田中 哲

アスリートがパフォーマンスを向上させるためには、安定性と可動性を基礎とした動作が大切とされる。一般的に安定性とは力や動きをコントロールする能力とされ、筋力を発揮する上での基礎ともいわれる。筋力は計測器で客観的に数値として記録することは可能だが、安定性を簡易的に計測するツールとしては2ステップテストが候補として挙げられる。

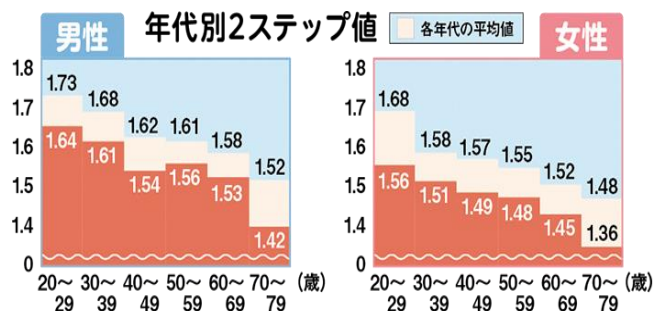
2ステップテストとは、下肢の筋力やバランス能力などを含めた歩行能力を総合的に評価するテストで、バランスを崩さずに実施可能な最大2歩幅を測定する検査である。測定値を身長で除した値(以下、2ステップ値)から歩行能力を推定することができ、本来はロコモティブシンドロームの身体機能面のスクリーニングとして有用であると報告されており、これを簡易的に**股関節の機能性を図るツールとして活用可能と考え、スポーツをするうえで基準値以下では、ストレッチの推奨をしてもよいと考える。**

### 【2ステップテストの方法】

- ① スタートラインを決め、両足のつま先を合わせる
- ② できる限り大股で2歩歩き、両足を揃える(バランスをくずした場合は失敗とする)
- ③ 2歩分の歩幅(最初に立ったラインから、着地点のつま先まで)を測る
- ④ 2回行い数値の良いほうの記録を採用する
- ⑤ 次の計算式で2ステップ値を算出する  $2 \text{ 歩幅 (cm)} \div \text{身長 (cm)} = 2 \text{ ステップ値}$   
(開始から終了までできるだけ大股で歩く)



日本整形外科学会公式ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト



※「明らかな運動器疾患を持たない方」の各年代の平均値  
ロコモチャレンジ! 推進協議会ロコモ度テストワーキンググループ調査資料

年齢別には10歳代の統計はないが、おおよそで男女とも1.7~1.8程度が目安と考える。

傷害と筋の硬さや弱さとを関係づける明らかな根拠はないものの、左右の筋力、柔軟性のバランスがとれていない状態(非対称な状態)では傷害が多くなる傾向がみられる。一般的には股関節伸展の柔軟性において15%以上の左右差があると、受傷リスクが2.6倍になるとされている。2ステップテストを行う上で、2ステップ値だけではなく、**動作パターンにおける左右差を客観的な数値として確認し、左右の歩幅の差がみられる場合、傷害を未然に防ぐツールとしても活用できるのではと考える。**