TPIスクリーニング16項目　記録シート

ゴルフに必要な動きができるかを、自分で確かめるためのチェックリスト。姿勢と道具が近いものを4つにまとめてある。

実施日 ＿＿＿＿＿＿　氏名 ＿＿＿＿＿＿　利き手 ☐ 右 ☐ 左

用意するもの：クラブ3本（1本は棒でも可）／椅子／壁／厚い本か台／スマートフォン（動画、秒数、角度計アプリ）／床に貼るテープ
決まりごと：痛みが出たらそこでやめて「痛み」と書く。できるだけ動画を撮り、判定は後から見直す。角度は角度計アプリで測り、数字を書く。スマホは動く向きと平行に持つ。「5番アイアンの構え」はクラブを持たずに取る。

1　ゴルフの構えで、体を分けて動かす4項目

5番アイアンの構え・腕は胸の前で組む

	テスト	記録（✓か数字を書く）	目安
1	**骨盤傾斜** Pelvic Tilt 骨盤だけを前へ傾けて腰を反らす→後ろへ傾けて反りを消す	**前へ** ☐できる ☐できない **後ろへ** ☐できる ☐できない **震え** ☐なし ☐あり **腰の形** ☐S 反り ☐N 平ら ☐C 丸い	両方向に滑らかに動き、脚と上半身がほとんど動かない。ガクガク震えるのは、その筋肉を普段使えていないサイン
2	**骨盤回旋** Pelvic Rotation 上半身を止めて、ベルトから下だけを左右に回す	**右へ** ☐骨盤だけ回る ☐肩も動く **左へ** ☐骨盤だけ回る ☐肩も動く できないとき：上半身を固定して再テスト ☐回せた（安定性の問題） ☐回せない（可動域の問題）	腰より上が動かず、骨盤だけが回る。脚と膝が少し動くのはよい
3	**上半身回旋** Torso Rotation 下半身を止めて、胸と肩だけを左右に回す	**右へ** ☐上半身だけ回る ☐腰も動く **左へ** ☐上半身だけ回る ☐腰も動く できないとき：骨盤を固定して再テスト ☐回せた（安定性の問題） ☐回せない（可動域の問題）	腰より下が動かず、胸と肩だけが回る。背中を反らす・横に倒すのは代わりの動き
4	**90/90** 肩の外旋 腕を横に水平、肘を90°。前腕を上・後ろへ回す。直立と、5番アイアンの構えの2回	**直立 右** ☐手前 ☐平行 ☐越える **直立 左** ☐手前 ☐平行 ☐越える **前傾 右** ☐手前 ☐平行 ☐越える **前傾 左** ☐手前 ☐平行 ☐越える	前腕を背骨の角度と比べる。平行より背中側まで回るのが目安※。前傾すると減るなら、肩甲骨まわりの安定が足りない

2　下半身とバランスの4項目

立って行う

	テスト	記録（✓か数字を書く）	目安
5	**オーバーヘッド・ディープスクワット** 足は肩幅、つま先は正面。クラブを頭上に上げたまま、深くしゃがむ	☐しゃがめた（太ももが水平より下） ☐しゃがめない 止まった理由☐かかとが浮く ☐クラブが前に倒れる ☐バランスを崩す ☐痛み できないとき：腕を胸の前で組んで再テスト ☐しゃがめた（上半身：肩・胸） ☐しゃがめない（足首※）	かかとが浮かず、太ももが水平より下。膝は足の上、クラブは足の真上、上半身はすねと平行
6	**トウタッチ** Toe Touch 足を揃え、膝を伸ばしたまま前屈して指先でつま先に触る	☐届く ☐届かない（あと ＿＿＿ cm） 届かないとき：片足を台に載せ、伸ばした足のつま先に触る **右を台** ☐届く ☐届かない **左を台** ☐届く ☐届かない	指先がつま先に届く。再テストで左右に差があれば、腰やもも裏ではなく片側の股関節の問題
7	**片足バランス** Single Leg Balance 片脚を太ももが水平になるまで上げ、安定したら目を閉じる。軸足が動いたら終了	**右足立ち** ＿＿＿ 秒 **左足立ち** ＿＿＿ 秒	TPIの解説では25秒を超えれば正常（25秒で打ち切り）。16秒くらいを合格とする説明もある※。左右差も見る
8	**下肢回旋** Lower Quarter Rotation 片足に全体重。もう片方はつま先だけ床に。軸足のつま先を正面に向けたまま、体を左右に回す	**右足立ち・右へ（内旋）** ＿＿＿ ° **右足立ち・左へ（外旋）** ＿＿＿ ° **左足立ち・左へ（内旋）** ＿＿＿ ° **左足立ち・右へ（外旋）** ＿＿＿ ° 測り方：スマホの画面を上に向けて持ち、角度計アプリで測る。アプリがないときは、床にクラブ2本で60°の線を作り、越えるかを見る	左右どちらにも骨盤が60°以上回る

手順はTPI（Titleist Performance Institute）の公開解説による。※の目安は『目澤MAGIC』の説明

3　壁・椅子・床を使う3項目

腰を固定して上半身を見る

	テスト	記録（✓か数字を書く）	目安
9	**ラット（広背筋）** Lat Test 壁に背中をつけて浅い空気椅子。腰を壁につけたまま、肘を伸ばし親指を上にして腕を前から上げる	**右**　＿＿＿°　☐壁に届く **左**　＿＿＿°　☐壁に届く 止まった理由☐肘が曲がる ☐腰が壁から離れる ☐痛み	壁に届くのが最高。120°以上なら合格※。120°は、腕が水平より30°上がった位置。腕を下ろした位置を0°として測る
10	**座位体幹回旋** Seated Trunk Rotation 椅子に座り、膝と足を揃える。クラブを肩に担ぎ、胸を左右に回す	**右へ**　＿＿＿° **左へ**　＿＿＿° 測り方：スマホの画面を上に向けて持ち、角度計アプリで測る。アプリがないときは、足元にクラブ2本を×に置いて45°の線を作り、越えるかを見る	左右とも45°を超える。肩甲骨だけを動かして回ったように見せない
11	**足伸展ブリッジ** Bridge with Leg Extension 仰向けで膝を立て、腕は胸の上へ。お尻を上げ、片脚を膝から伸ばして10秒	**右脚を伸ばす** ☐10秒保てた ☐骨盤が下がる ☐軸脚が震える ☐もも裏・腰がつりそう **左脚を伸ばす** ☐10秒保てた ☐骨盤が下がる ☐軸脚が震える ☐もも裏・腰がつりそう	ベルトの線が水平のまま10秒。崩れるのは、床についている側のお尻が弱いか、使えていないサイン

4　首・前腕・手首の5項目

立って行う

	テスト	記録（✓か数字を書く）	目安
12	**頸部回旋** Cervical Rotation 足を揃えて立ち、口を閉じたまま首を横へ回し、あごを鎖骨へ下ろす	**右へ**　☐あごが鎖骨に届く ☐届かない ☐痛み **左へ**　☐あごが鎖骨に届く ☐届かない ☐痛み	痛みなく、あごが鎖骨の真ん中に届く。肩を持ち上げない
13	**前腕回旋** 回外・回内 肘を脇につけて90°。軽く握って親指を上に※。手のひらを上へ向ける→下へ向ける	**手のひらを上へ（回外）**　右＿＿＿°　左＿＿＿° **手のひらを下へ（回内）**　右＿＿＿°　左＿＿＿°	どちらも80°以上※。肘が脇から離れない
14	**手首ヒンジ** 橈屈・尺屈 13と同じ姿勢で軽く握る。手首を親指側へ、小指側へ曲げる	**親指側へ**　右＿＿＿°　左＿＿＿° **小指側へ**　右＿＿＿°　左＿＿＿°	親指側20°、小指側30°くらい※。手のひらは向かい合わせのまま
15	**手首伸展** Wrist Extension 腕を前へ水平に伸ばし、手の甲を上にして軽く握る。手首を上へ曲げる	**右**　＿＿＿°　☐痛み **左**　＿＿＿°　☐痛み	60°くらい※。腕は水平のまま
16	**手首屈曲** Wrist Flexion 15と同じ姿勢で、手首を下へ曲げる	**右**　＿＿＿°　☐痛み **左**　＿＿＿°　☐痛み	60°くらい※。腕は水平のまま

まとめ

16項目を終えたら書く

できなかった項目（番号）	左右で差があった項目	痛みが出た項目

手順はTPI（Titleist Performance Institute）の公開解説による。※の目安は『目澤MAGIC』の説明。体の状態を診断するものではありません