

# ファンクショナルムーブメントスクリーン(FMS)による基礎的動作の 質的評価と運動能力の関係:小学生を対象として

細川賢司  
池坊短期大学

キーワード:ファンクショナルムーブメントスクリーン(FMS), 運動能力, 小学生

## 【要 旨】

スポーツやフィットネスにおいてよく見られるスクワットやランジといった基礎的動作は、優れた運動能力を発揮するための重要な基盤である。FMS は 7 つのスクリーニングテストによってそれらの動作の質的評価を行い、機能不全の特定及び機能的動作の実現をサポートする。動作の質的水準の低下や身体的不器用さを示す子どもの増加が懸念されている昨今、体育・スポーツの指導現場においてFMSが適切に用いられることで、幼少年の体力向上に寄与する可能性がある。しかし、幼少年におけるFMSと運動能力の関係を調査した研究は少なく、体育・スポーツの指導現場における FMS の有用性を示すには知見が不足している。

そこで本研究は、84名の小学校4～6年生の男子を対象とし、7つのFMSテスト及び4つの運動能力テスト(50m走・立幅跳・反復横跳・遠投)を行い、両者の関係を調べた。その結果、50m走、立幅跳、反復横跳においてFMSの全種目との間に有意な相関が認められた。また、FMSトータルスコア及び運動能力総合得点の偏相関分析においても有意な相関が認められた。(r=0.45, p<0.01)。

以上のことから、学童期におけるFMSを用いた基礎的動作の質的評価と運動能力の間には確かな関係があることが明らかになった。従って、学童期の子どもを対象とした体育・スポーツの指導現場において、FMSによる基礎的動作の質的評価は、優れた運動能力発揮に寄与する機能的動作の実現に有用な情報を提供すると考えられる。

スポーツパフォーマンス研究, 8, 343-360, 2016年, 受付日: 2016年4月18日, 受理日: 2016年9月15日  
責任著者: 細川賢司 池坊短期大学 〒600-8491 京都市下京区四条室町鶏鉾町 491 k-hosokawa@ikenobo-c.ac.jp

\*\*\*\*\*

## **Relationship between qualitative evaluation of fundamental movements and athletic ability in primary school children: functional movement screen (FMS) test**

Kenji Hosokawa  
Ikenobo Junior College

Key words: functional movement screen (FMS) test, athletic ability,  
primary school children

## **[Abstract]**

Fundamental movements such as squat and lunge are important elements of the foundation of athletic ability. The functional movement screen (FMS) test evaluates the quality of basic movements through seven screening tests (deep squat: DS; hurdle step: HS; in-line lunge: ILL; shoulder mobility: SM; active straight leg raise: ASLR; trunk stability push up: TSPU; and rotary stability: RS). The results can be used to predict the risk of injury and also individuals' athletic ability. However few studies have been published about the relationship of functional movement screen test scores and athletic ability in children.

The present study analyzed relationships between functional movement screen test scores and tests of athletic ability. Healthy elementary school boys on a recreational sports team (N=84) were screened with the functional movement screen test and also took athletic ability tests (50-meter sprint, standing broad jump, side step, and long distance throw).

A negative correlation was found between the 50-meter sprint results and scores on all seven basic movements and total scores on the functional movement screen test. A positive correlation was found between the standing broad jump results and scores on six of the seven movements tested in the functional movement screen test, but not between the standing broad jump and scores on the deep squat or total scores on the functional movement screen test. A positive correlation was found between the side step results and scores on five of the basic movements, but not between the side step results and scores on the in-line lunge, trunk stability push up, or total scores on the functional movement screen test. A partial correlation analysis between functional movement screen test total scores and athletic ability total scores revealed a positive correlation ( $r=0.45$ ,  $p<0.01$ ).

These results suggest that there may be a reliable relationship between functional movement screen test scores and athletic ability.

