

この1ヶ月のあなたのケガをした膝の状態についてお聞きします。各項目で最もあてはまるもの一つにチェックしてください。

1. 電車やバスで立っているとき、ケガをした脚（あし）のことがどの程度気になりますか。

☐全く気にならない ☐わずかに気になる ☐少し気になる ☐ほどほどに気になる ☐かなり気になる

2. 砂利道やデコボコ道を早歩きするのは、避けたいと思いますか。

☐全く思わない ☐わずかに思う ☐少し思う ☐ある程度思う ☐かなり思う

3. 滑りやすい床・路面を歩くとき、どの程度こわいですか

☐全くこわくない ☐わずかにこわい ☐少しこわい ☐ある程度こわい ☐かなりこわい

4. ケガをした脚（あし）から車を降りるのは、どの程度こわいですか。

☐全くこわくない ☐わずかにこわい ☐少しこわい ☐ある程度こわい ☐かなりこわい

5. バスのステップなど数十 cm の段差があるところから飛び降りるのは、どの程度こわいですか。

☐全くこわくない ☐わずかにこわい ☐少しこわい ☐ある程度こわい ☐かなりこわい

6. ケガをした脚（あし）で片足屈伸をするとき、膝がぐらつく感じがどの程度ありますか。

☐全くない ☐わずかにある ☐少しある ☐ある程度ある ☐かなりある

7. 後ろ向きで走るのは、どの程度不安ですか。

☐全く不安はない ☐わずかに不安 ☐少し不安 ☐ある程度不安 ☐かなり不安

8. 坂道を駆け下りるのは、どの程度こわいですか。

☐全くこわくない ☐わずかにこわい ☐少しこわい ☐ある程度こわい ☐かなりこわい

9. 階段を2段ずつ駆け上がるのは、どの程度不安ですか。

☐全く不安はない ☐わずかに不安 ☐少し不安 ☐ある程度不安 ☐かなり不安

10. 階段を駆け下りるのは、どの程度不安ですか。

☐全く不安はない ☐わずかに不安 ☐少し不安 ☐ある程度不安 ☐かなり不安

11. 全力疾走の時、ケガした脚（あし）がどの程度気になりますか。

☐全く気にならない ☐わずかに気になる ☐少し気になる ☐ほどほどに気になる ☐かなり気になる

12. ケガをした脚（あし）で踏み切ってジャンプするのは、どの程度こわいですか。

☐全くこわくない ☐わずかにこわい ☐少しこわい ☐ある程度こわい ☐かなりこわい

13. ジャンプしてケガをした脚（あし）で着地をするのは、どの程度こわいですか。

☐全くこわくない ☐わずかにこわい ☐少しこわい ☐ある程度こわい ☐かなりこわい

14. 両脚で同時に着地するのは、どの程度こわいですか。

☐全くこわくない ☐わずかにこわい ☐少しこわい ☐ある程度こわい ☐かなりこわい

15. ケガをした脚（あし）の片足だけで立ち幅跳びをするのは、どの程度こわいですか。

☐全くこわくない ☐わずかにこわい ☐少しこわい ☐ある程度こわい ☐かなりこわい

16. ケガをした脚（あし）で急に方向転換（カッティング）するのは、どの程度こわいですか。

☐全くこわくない ☐わずかにこわい ☐少しこわい ☐ある程度こわい ☐かなりこわい

17. ケガをした脚（あし）でケンケンをするのは、どの程度こわいですか。

☐全くこわくない ☐わずかにこわい ☐少しこわい ☐ある程度こわい ☐かなりこわい

18. 全力疾走から急に止まろうとするとき、ケガをした脚（あし）をかばいますか。

☐全くかばわない ☐わずかにかばう ☐少しかばう ☐ある程度かばう ☐かなりかばう

19. 8の字走行では、ケガをした脚（あし）がどの程度気になりますか。

☐全く気にならない ☐わずかに気になる ☐少し気になる ☐ほどほどに気になる ☐かなり気になる

20. ケガをした脚（あし）でボールを蹴るのは、どの程度不安ですか。

☐全く不安はない ☐わずかに不安 ☐少し不安 ☐ある程度不安 ☐かなり不安

21. ケガをした脚（あし）を軸足にしてボールを蹴るのは、どの程度不安ですか。

☐全く不安はない ☐わずかに不安 ☐少し不安 ☐ある程度不安 ☐かなり不安

22. ケガをした方の脚（あし）に横から人がぶつかってくるのは、どの程度こわいですか。

☐全くこわくない ☐わずかにこわい ☐少しこわい ☐ある程度こわい ☐かなりこわい

23. ケガをした脚（あし）で踏ん張って横っ飛びするのは、どの程度こわいですか。

☐全くこわくない ☐わずかにこわい ☐少しこわい ☐ある程度こわい ☐かなりこわい

24. サイドステップをするのは、どの程度こわいですか。

☐全くこわくない ☐わずかにこわい ☐少しこわい ☐ある程度こわい ☐かなりこわい

25. ケガをした方の脚（あし）でスライディングしようとするとき、どの程度ためらいますか。

☐全くためらわない ☐わずかにためらう ☐少しためらう ☐ある程度ためらう ☐かなりためらう

お疲れさまでした。質問はこれで終わりです。

記入もれがないかも一度確かめてください。