

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數十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う一度確かめてください。