

# 着座動作分析 記録シート

30 秒観察 / 4 フェーズ / 観察 8 項目 / 介入 1 手 / 2 行記録

## 基本情報

評価日 \_\_\_\_\_ 評価者 \_\_\_\_\_  
場所 \_\_\_\_\_ 時間 \_\_\_\_\_

使い方: 条件をそろえる -> 30 秒観察 -> 1 つだけ試す -> 2 行で残す

### 前提条件をそろえる

椅子高さ \_\_\_\_\_  
足位置 \_\_\_\_\_  
手支持 \_\_\_\_\_  
靴・補装具 \_\_\_\_\_

### 安全確認と対応

- 疼痛  
 めまい・立ちくらみ  
 呼吸苦  
 ふらつき

対応: 速度を落とす / 手支持を増やす / 椅子高さを調整

### 30 秒観察と 4 フェーズ

#### 側面 20 秒

制動 / 膝前方化 / 着地



#### 正面 10 秒

左右差 / 骨盤偏位 / 手支持

F1

準備

F2

下降開始

F3

制動

F4

着地

### 観察 8 項目チェック

項目	観察メモ	次に疑う
椅子との距離	遠い / 近い / 合う	位置合わせ・注意配分
足位置	前 / 後ろ / 安定	膝前方化・制動不足
体幹前傾	不足 / 過多 / 適量	恐怖・股関節戦略
膝の前方移動	少 / 多 / 痛みあり	足位置・椅子高さ
下降スピード	加速 / 減速可	制動不足
左右差	右 / 左 / なし	疼痛・麻痺・恐怖
手の使用	不要 / 軽い支持 / 離せない	不安定・後方不安
着地	静か / ドスン / ズレ	椅子距離・臀部後方移動

### まず試す 1 手と再観察

介入 1 手 \_\_\_\_\_ キュー \_\_\_\_\_  
変化 \_\_\_\_\_ 次の調整 \_\_\_\_\_  
例: ゆっくり 3 秒 / 足を少し後ろ / お尻を後ろへ

### 2 行記録

1) フェーズ + 所見

2) 介入 + 変化

例: F3 で加速しドスン / 足位置後方で減速しやすい

### 再評価メモ / 比較