

Ankle-GO は足関節捻挫後の競技復帰を判断するためのスコア



受傷2か月の
Ankle-GOスコアが
8点未満の選手は
受傷前と同レベルでの
競技復帰が困難

20～25点 = 健康な選手レベル

13～19点 = 復帰可能（要注意）

8～12点 = 要リハビリ

0～7点 = 復帰は危険

🏃 機能テスト（18点満点）



片脚立ちテスト
3点



バランステスト
7点



サイドホップテスト
5点



フィギュア8テスト
3点

📄 アンケート（7点満点）

1 : FAAM（日常生活+スポーツ：4点）

2 : ALR-RSI（心理的準備度：3点）

（Brice Picot, 2023）

【注目論文紹介】

「足首の捻挫後に“競技復帰できる選手”を見分ける新しい指標」

タイトル：Development and Validation of the Ankle-GO Score for Discriminating and Predicting Return-to-Sport Outcomes After Lateral Ankle Sprain

著者：Brice Picot 他

掲載誌：Sports Health（2024年1-2月号）

🏆 スポーツ現場の新しい復帰判断テスト

足首の捻挫（外側靱帯損傷）は、スポーツ中に最も多く発生するケガです。

しかし、「いつ競技に復帰できるか？」を**客観的に判断する基準**は、これまでありませんでした。

この研究では新しいスコア「Ankle-GO」を用いて、足首の捻挫後の競技復帰を**6項目 25点満点**で評価できる仕組みを検証しています。

🔧 どんな研究なの？

研究チームは、64名の足首の捻挫患者と30名の健常者を対象に、受傷後2か月と4か月時点で6項目を評価しました。

◆ 4つの機能テスト

1. **片脚立ちテスト（3点）** - バランス能力
片脚で20秒間バランスを保持。安定して立てるか、不安定感がないかを評価
2. **バランステスト（7点）** - 動的安定性
片脚で立ち、もう一方の足で前方・後内側・後外側の3方向に最大到達距離を測定。安定性と動的バランスを評価。
3. **サイドホップテスト（5点）** - 素早い方向転換能力
30cmの線を左右に10回できるだけ速く跳ぶ。方向転換スピードと神経筋コントロールを測定。
4. **フィギュア8テスト（3点）** - 敏捷性と安定性
5m間隔のポール2本の間を8の字に走る。敏捷性と安定した方向転換能力を評価。

◆ 2つの自己評価アンケート

1. **FAAM（足首の機能評価-4点）**
日常生活動作とスポーツ活動における機能の自信度を自己評価.
2. **ALR-RSI（心理的復帰準備度-3点）**
「プレーに戻る自信・不安・モチベーション」など心理的側面を10段階で自己評価.

どんな結果だったの？

- Ankle-GO の信頼性は非常に高く（ICC = 0.99）、再現性が高い評価が可能
- 2か月後のスコアが8点未満の選手は、4か月後でも受傷前のレベルに戻れない可能性が高い.
- 「8点」が復帰判断のカットオフ値として提案された.

スポーツ医科学委員会からのメッセージ

- ◆ Ankle-GO スコアは「時間ではなく状態で復帰を決める」ための客観的ツール！
- ◆ 2か月時点で8点未満なら、復帰を急がず再評価を！
- ◆ フィールドでも簡単に実施でき、30分以内で評価可能！

「足首の捻挫」からの復帰は、時間ではなく“動きの質”で判断する時代
客観的なスコアで、選手を“安全に”コートへ戻すサポートをお願いします！！