

種目	時期	受傷後～	2W～	4W～	8W～	12W～	16W～	
	WB	FWB						
	ROM	Full						
	Biodex (Knee)	設定：角度30～90°,角速度60・180・300deg/sec			60%	70%	80%	95%
	動作				ジョギング	ランニング 両脚ジャンプ	ダッシュ 片脚ジャンプ 部分復帰（90%）	復帰
ランニング	カーフレイズ			→	速く			
	スクワット			→	速く			
	スクワット+重心移動			→	速く			
	フロントランジスクワット			→	ランジ	ウォーク		
	サイドランジスクワット			→	ランジ	ウォーク		
	片脚スクワット				→	速く		
	スターリング				→	速く		
	踏み上がり				→	速く		
	背面走						→	
	ストップ						→	
	スクワットジャンプ					低→高→4方向	片脚→両脚	
ジャンプ					前→横	両脚→片脚		
Box-Up					前→4方向	片脚→片脚		
Box-Down						90°→180°→片脚		
回転着地						→		
助走ジャンプ								
バランス	片脚立位			床	不安定板	ジャンパー		
	足尖タッチ				床	不安定板	ジャンパー	
	メディシン足尖端タッチ					床	不安定板	
エアロバイク				体重×1 (w)	体重×2 (w)	体重×3 (w) インターバル	ジャンパー	

※Ⅰ，Ⅱ度損傷は疼痛に応じて、徐々に進めていく。2～3週安静、3～4週復帰。

※Ⅲ度損傷は上記プロトコールにて実施。十字靭帯手術例はACLプロトコール参照。