

ステップ	許可される運動	例	条件
受 傷 日			
1	一般的な日常生活動作	通常の日常生活動作による症状の有無を確認 (例:ウォーキングなど)	最低24時間以上 無症状
2a	軽度の有酸素運動	ウォーキング・バイク・トレッドミル・水泳など (最大心拍数* 55%未満)	最低24時間以上 無症状
2b	中等度の有酸素運動	ウォーキング・バイク・トレッドミル・水泳など (最大心拍数* 70%未満)	最低24時間以上 無症状
3	アメリカンフットボールに関連した個人で出来る運動	個人練習：アジリティドリル/ステップドリル/スローイングドリル/キャッチドリルなど	最低24時間以上 無症状
ステップ4に入る前に医師によるメディカルチェックを推奨			
4	接触プレーのない練習	ユニット練習：ハンドオフドリル/パススケルトン/パシュートドリルなど	最低24時間以上 無症状
5	接触プレーを含む練習	接触プレー：ブロックやタックルドリル/スクリメージなど(☆ 複数回目の脳振盪では、特にキッキングゲームへの参加は回避することを検討)	最低24時間以上 無症状
6	競技復帰	試合復帰	-

* 最大心拍数=208 - 0.7 × 年齢 (例) 20歳の選手の場合：208 - 0.7 × 20=194