

自分チェック！いい姿勢は全ての基本！

いい姿勢を知ろう！

自分の姿勢っていいのかな…？でも実際いい姿勢ってどんな姿勢なの？
という疑問を解決しましょう！
立っている時のいい姿勢のチェックポイントをお伝えします！！

【いい姿勢のチェックポイント】



横から見てみよう

《5つのポイント》

- ① 耳たぶ(耳垂)
- ② 肩先から少し上の出っ張っている骨(肩峰)
- ③ 太ももを横から触って出っ張っている骨(大転子)
- ④ 膝のお皿の後ろ
- ⑤ 外くるぶしの前

①～⑤の点が一直線上に並んでいる事が理想的な“いい姿勢”です。

いい姿勢という事は…

均等にカラダの重さを各関節で支える事の出来ている状態です！

それが崩れてしまうと、均等に支える事が出来ずに、過度に負担をかけてしまう部分が出ることで、肩こりや腰痛などカラダの不調を引き起こす原因になってしまいます。

【このような姿勢になっていませんか？？】

肩が前に出て、背中が丸くなる
猫背姿勢



- ★頭痛
- ★肩こり
- ★背中への痛み
- ★下半身の柔軟性低下

腰が極端に反りのある
反り腰姿勢



- ★腰痛
- ★体幹筋力の低下
- ★股関節周囲の柔軟性低下

骨盤を前に出して
体を支えている姿勢



- ★肩こり
- ★背部筋群低下
- ★体幹筋力低下
- ★下半身後面の柔軟性低下
- ★下半身の筋力低下

皆さんの姿勢はどうでしたか？
それぞれの姿勢を改善する為のストレッチやエクササイズは別の資料でご紹介しています！
そちらを是非チェックしてみてください！！

