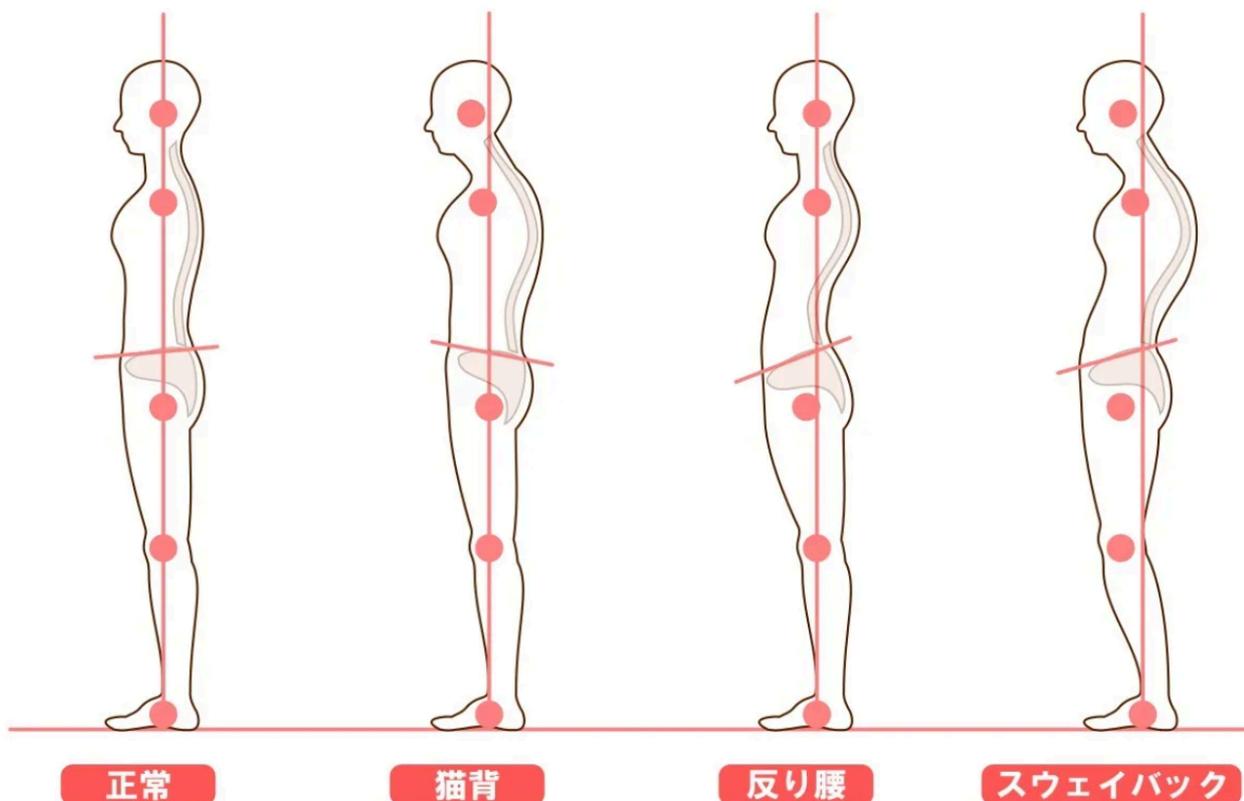


あなたは大丈夫？

姿勢チェックシート



チェック方法①

横向きの写真を撮り、画像に●と線を入れてみましょう。

【ポイント】耳・肩・大転子（太ももの付け根の骨）・膝・土踏まず を見ます。

正常・・・・・・・・・・全てが一直線上にある

猫背・・・・・・・・・・肩と耳が前に出ている（つま先体重で、前のめり）

反り腰・・・・・・・・・・太ももの付け根が前に出ている（下っ腹がつき出ている）

スウェイバック・・バラバラで、波打っている。（猫背なのに反り腰）

チェック方法②

壁に背を向けて立ちます。

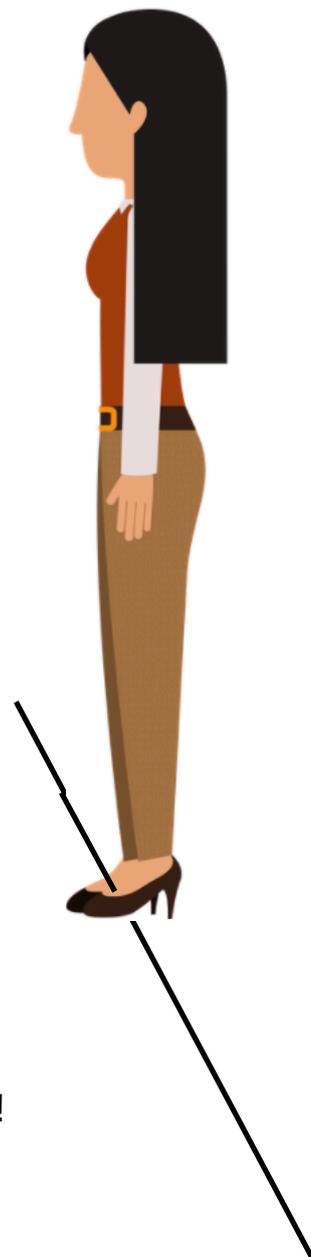
① カカト・お尻・背中上部・後頭部を壁に付けます

② 背中（下部）の隙間に手を挟み入れ、
1枚程度の隙間で、姿勢の保持も楽なら美姿勢。

③ 2枚以上ラクラク入り、狭くしようとすると
腹筋や腰の上あたりがキツイ場合反り腰！

③ 両肩を壁につけるか、つけようとして
保持するとキツイなら、猫背

④ 後頭部を壁につけると肩がつかない！
膝が伸ばしづらい、腹筋キツイ！つかない～～！無理！！
・・・スウェイバック型



じゃあどうする！？↓

♥座ってできる！カンタン姿勢改善法♥

- ①椅子に浅く座り、骨盤の下の骨（坐骨）を座面に押し付ける
- ②へそ下を引き込み、胸を斜め前に少し持ち上げる
- ③両肩を後ろに引き、坐骨の一直線上を意識する
- ④頭頂も坐骨の一直線乗を意識する
- ⑤両肩リラックス、首を長く保ち、目線は正面を向く

以上を、座った時に気をつける。
集中して作業をすると姿勢が崩れるので、
気がついたら何度でもしてみましよう！

背骨を整え
心も体も整える♡

スピリチュアルなヨガリトリートin 石垣島
7/1~7/4開催予定！

LINEでご案内していきます。興味のある方、お楽しみに！