

第3章 正しい姿勢を 身につける

正しい姿勢の必要性和方法を学び、日々
の生活の中に取り入れていこう！！



正しい姿勢を身につける意義

体はバランスをとりながら、健康を保っている。

例えば、肩こりなどの「こり」の原因に体の歪みがあり、悪い姿勢を続けることで悪化する可能性がある。



- 筋肉をバランスよく発達させる
- 関節・骨に無理なく体重をかけることができる
- 「こり」の改善にもつながる

今回学ぶ正しい姿勢の種類

- 日常の正しい姿勢
 - 座位（イスに座ったときの姿勢）
 - 立位
- ウォーキングの正しい姿勢



日常の正しい姿勢(座位)

正面



側面



日常の正しい姿勢(座位)



- 背筋を伸ばし、イスに深く座る
- 背もたれに全体重を寄りかかせない
- 足裏は地面に対し、水平となるように置く
- 太ももと胴体、ひざの角度がそれぞれ90度となるように曲げる
- 足は組まない

日常の正しい姿勢(座位)



- 背筋を伸ばし、イスに深く座る
- 背もたれに全体重を寄りかかせない
- 足裏は地面に対し、水平となるように置く
- 太ももと胴体、ひざの角度がそれぞれ90度となるように曲げる
- 足は組まない

日常の正しい姿勢(立位)

正面



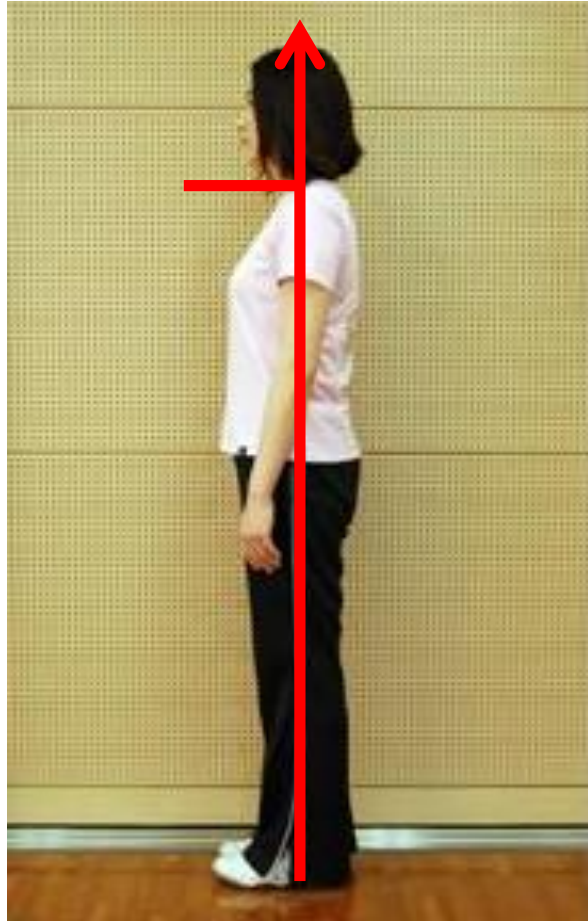
側面



後面



日常の正しい姿勢（立位・側面）



- 顎のてっぺんを糸で引っ張られるような感じを意識
- あごは地面に対して並行
- 目線は遠くを見つめやや上向きにする
- くびは前後左右に傾かず、まっすぐにする
- 背筋を軽く緊張させる

日常の正しい姿勢（立位・正面）



- くびは前後左右に傾かず、まっすぐにする
- 両肩の高さをそろえる
- 両足は平行に保つ

ウォーキングの正しい姿勢

正面



側面



ウォーキングの正しい姿勢（側面）



- 背筋を伸ばす
- 猫背にならないように注意する
- 視線は10～15メートル先を見るようにする

普段の生活でも姿勢を正そう！

姿勢を無意識で正すことができると良いですが、そこに至るまでには時間がかかります。

普段の生活の中で意識することから始めましょう。



- 座っているときの姿勢
- 立っているときの姿勢
- 歩いているときの姿勢

この3つを実行すれば、自ずと姿勢が正しくなります。