

あなたのカラダの現状がわかる！

姿勢の



ゆがみ 図鑑

日常動作の

やばいクセ

があなたを造っている



1日の座り続け度
check！



カラダの
ゆがみ度
check！



簡易
姿勢check！

からだの現状MAP!

1日のほとんどの時間は…

座りっ放し

座り続け度CHECK!

1日の睡眠時間は?

時間 (例) 7時間

1日のうちで動いている時間
(通勤、食事、入浴など)は?

時間 (例) 5時間

1日のうちで
運動している時間は?

時間 (例) 1時間

合計

時間 (例) 13時間



24時間 - 時間 = 時間

(例) 24時間 - 13時間 = 11時間



デスクワーカーなら
これがおおよその
座りっ放しの時間!!

姿勢が悪い状態のまま動かないので
カラダがゆがむ

カラダのゆがみ度をCHECK!

- ☐ 脚を組むことが多い
- ☐ 1日5時間以上PCを見ている
- ☐ 気づくと猫背になっている
- ☐ ずっと同じ姿勢を続けている
- ☐ 机の上が片付いていない
- ☐ 暇さえあればスマホを見てしまう

カラダがゆがむと…

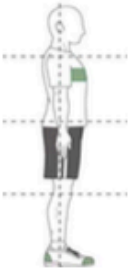
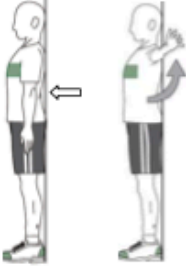
- 筋肉のコリ方に左右差、前後差が生まれる
- 関節が動きにくくなる
- 血流が悪化する

簡易姿勢チェック表

20 年 月 日 測定
測定者:

フリガナ				年齢	性別	スポーツ運動経験
氏名				才	男・女	ない・ある (主な種目:)
身長	cm	利き腕	右利き・左利き・わからない	片足立ち	やりやすいのは・・・ 右足立ち・左足立ち	

姿勢チェック

正面(水平ライン)	サイド(垂直ライン)	猫背チェック(壁について)	脚長差(マット上)
			
☐ 肩の左右の高さはほぼ均等 ☐ 右の肩がやや下がっている ☐ 左の肩がやや下がっている ↓	☐ 耳・肩・くるぶしがほぼ一直線 ☐ 前かがみや猫背気味 ☐ 反り腰でお腹が体より傾向 ↓	☐ 腰の隙間に掌がスッポリ入る ☐ 腰の隙間に掌が入りづらい ☐ 腕を水平に開いた時に頭や腕が壁から離れる ↓	☐ 真の脚長差やあり ☐ 見かけの脚長差やあり ☐ 脚の怪我・手術経験あり？ ↓
正しい姿勢とは、正面からの肩・腰のラインが平行。右利きの方は、肩と腰のラインが右下がり傾向となります。(右利き＝右蹴り・左着地)	正しい姿勢とは、サイドから耳たぶ・肩・大転子・くるぶしが垂直上にあり、背骨が自然なS字カーブになっています。	手の平が余裕ですっぽり入る人は骨盤前傾タイプ。手の平が入らない、入りづらい人は骨盤後傾タイプ。腕を開いた際に、頭や手が壁から離れてしまう人は、一日中デスクワークで前屈みとなりがちの人に多く、胸椎が湾曲し猫背姿勢となります。	不良姿勢の主原因は骨盤傾斜。骨盤傾斜は左右の足の長さが違う(真の脚長差)と左右の筋バランスの崩れ(見かけの脚長差)が主な原因です。股部・脚部の筋肉強化、柔軟性を向上させましょう！

動作特性バランスチェック

オーバーヘッドスクワット	閉眼足踏み(30回)
	
☐ 腕が下がる ☐ 腰が前に出る ☐ 腰が反る ↓	☐ 前後にブレる ☐ 右にブレる ☐ 左にブレる ↓
腕が下がる方は、体幹筋が弱くなっています。腰が前に出る方は股関節が硬く大腿筋の筋力不足、腰が反る方は腹圧不足。腹圧をかけるには、ドローイン(腹横筋を強化する腹式呼吸)がお勧め。	いづれも無意識の重心移動です。左右の筋バランスが悪いと骨盤が傾斜し、左右にブレます。かかと重心(反り腰)だと後ろにブレます。片脚立時に骨盤の水平性を保つため臀部の筋肉を鍛えましょう！

※本チェック表は、あくまで簡易的なものであり、適正姿勢への意識づけを目的とするために作成されております。

Revive