

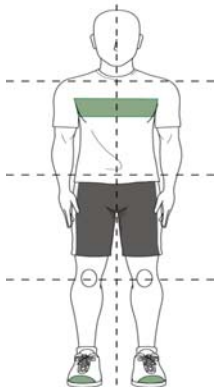
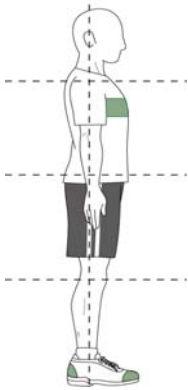
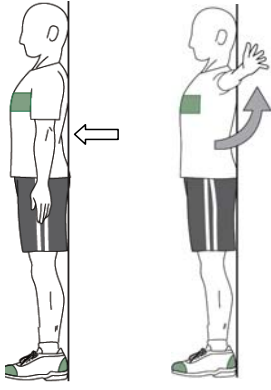
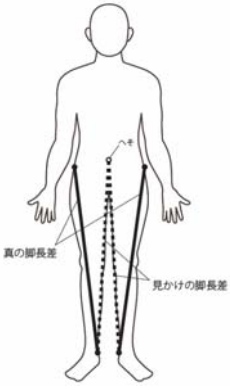
簡易姿勢チェック表

20 年 月 日 測定

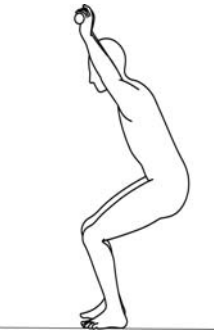

測定者:

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)
			
<input type="checkbox"/> 肩の左右の高さはほぼ均等 <input type="checkbox"/> 右の肩がやや下がっている <input type="checkbox"/> 左の肩がやや下がっている ↓ 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)	<input type="checkbox"/> 耳・肩・くるぶしがほぼ一直線 <input type="checkbox"/> 前かがみでやや猫背気味 <input type="checkbox"/> 反り腰でお腹がホッリ傾向 ↓ 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。	<input type="checkbox"/> 腰の隙間に掌がスッポリ入る <input type="checkbox"/> 腰の隙間に掌が入りづらい <input type="checkbox"/> 腕を水平に開いた時に頭や腕が壁から離れる ↓ 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、胸椎が彎曲し猫背姿勢となります。	<input type="checkbox"/> 真の脚長差ややあり <input type="checkbox"/> 見かけの脚長差ややあり <input type="checkbox"/> 脚の怪我・手術経験あり? ↓ 不良姿勢の主原因は骨盤傾斜。骨盤傾斜は左右の脚の長さが違う(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。殿部・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)
	
<input type="checkbox"/> 腕が下がる <input type="checkbox"/> 膝が前に出る <input type="checkbox"/> 腰が反る ↓ 腕が下がる方は、体幹筋が弱くなっています。膝が前に出る方は股関節が硬く大腰筋の筋力不足、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。	<input type="checkbox"/> 前後にブレる <input type="checkbox"/> 右にブレる <input type="checkbox"/> 左にブレる ↓ 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います。