

# 【簡単姿勢チェック】

あなたの姿勢はどのタイプ？

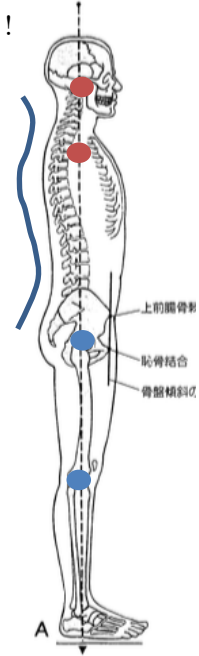
顔や性格が違うように、姿勢も一人一人違い、個性があります。

ここでは、姿勢のタイプを4つに分けています。自分の姿勢がどの姿勢に一番近いのか、  
家族・友達とお互いの姿勢を見比べてみましょう！！

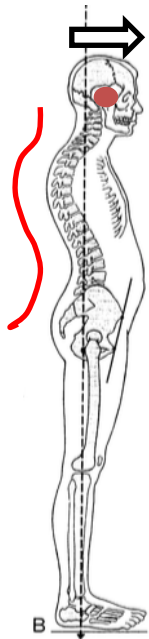
**<方法>** 見る側：片目を閉じて、2mほど離れてみてください。  
見てもらう側：軽く足踏みした後、足の間に拳一つくらい開けて立つ。

## A：理想的な姿勢

- ① 外くるぶしから垂直に引いた線上に、  
ひざ・お尻の前後径の中央（青丸）、  
肩、耳の穴がきれいに並ぶ。
- ② 背骨が緩やかなS字弯曲を描いている。  
(画像では逆S字)

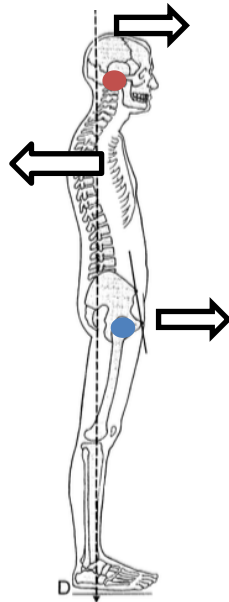


## B：反り腰タイプ



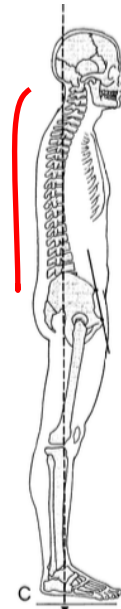
腰の反りが非常に大きい。  
猫背で頭が前方に。  
壁に背をつけて立っても、  
腰と壁の間に手のひら1枚  
以上入る。

## C：脱力姿勢タイプ



骨盤が前方（青丸）、上半身が、  
やや後方、頭が前方にある。  
ライザッ◯CMのBeforeの  
ような姿勢

## D：一見姿勢良さげタイプ



背骨に弯曲がなく背中が一直線  
真っ直ぐなので、姿勢が良いと  
勘違いされる方も多い。  
背骨や太もも裏の筋肉が硬い  
腰と壁の間に手が入らない。

ウラに続きます→

必ずどれかに当てはまる訳ではありません。  
2つの姿勢タイプが混合した姿勢も多くみられます。

### B：反り腰タイプ

【筋肉量の少ない女性に多い。妊娠をきっかけにこの姿勢になる方も】  
腰に負担がかかりやすい。**腰の痛みやハリを感じる**  
猫背で、頭が前にあるため、**肩が凝る**。 腹筋が弱くなり**お腹が出やすい**。

➡お腹の筋肉を鍛えたり、猫背部分の背骨の柔軟性を出してあげる必要があります。

### C：脱力姿勢タイプ 【普段からあまり筋肉を使わず立っている。男性に多い】

長時間立つのが苦手で**疲れやすい**。  
反り腰と同様、**腰に負担がかかる**。(ヘルニアなど) **がに股、O脚**になりやすい。  
**下腹部がポッコリ、お尻がぺたん**となりやすい。(お尻が垂れさがりやすい)

➡お腹の筋肉、股関節前方の筋肉を鍛える。普段から上方へ体が伸びる意識を持つ。

### D：一見姿勢良さげタイプ 【細身の女性・体が硬い方に多い】

背骨の湾曲がないことで、動作時に衝撃を吸収できず、**首や腰に負担がかかる**。  
Cタイプと同様、**お尻のボリュームがない**。垂れ下がりやすい。

➡背骨の柔軟性を高める。太もも裏にある筋肉（ハムストリングス）を伸ばす。  
腹筋が強すぎる場合もあり、背筋を鍛えバランスを取る。

みなさん姿勢はいかがでしたか？自分の姿勢って案外わからないですよね？

当店では、姿勢撮影を行い、あなたの姿勢を詳しく分析、あなたに合わせたピラティスやトレーニングを行い、**姿勢改善**や、**引き締まった身体**を手に入れることができます。

もっと詳しく知りたい、そして姿勢を改善したい！！と思われる方は当店へどうぞ。

5月よりグループクラス開始します！！

graceful 帝塚山

お気軽にご相談ください **06-6626-5155**