

姿勢の悪さは「ケガ」と「パフォーマンス低下」を生む！

第2回 姿勢とは？

良い姿勢のポイント

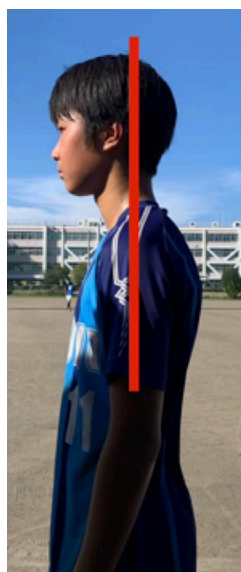
姿勢が大事とは分かっていても、良い姿勢を作るのは簡単にはいかないのが現実です。そこで、まずは理想的な姿勢を知ることから始めましょう。

良い姿勢のポイントは

①耳の穴 ②肩峰 ③股関節 ④膝関節 ⑤足関節

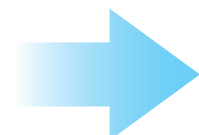
この5つが一直線になっていることが

「理想的な姿勢」

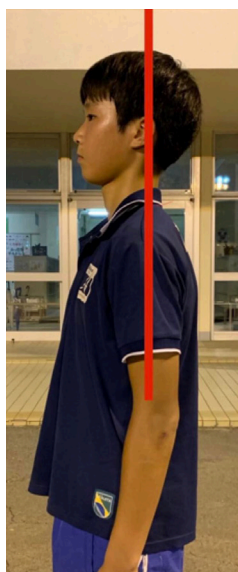


Before

2020年 8月 29日撮影

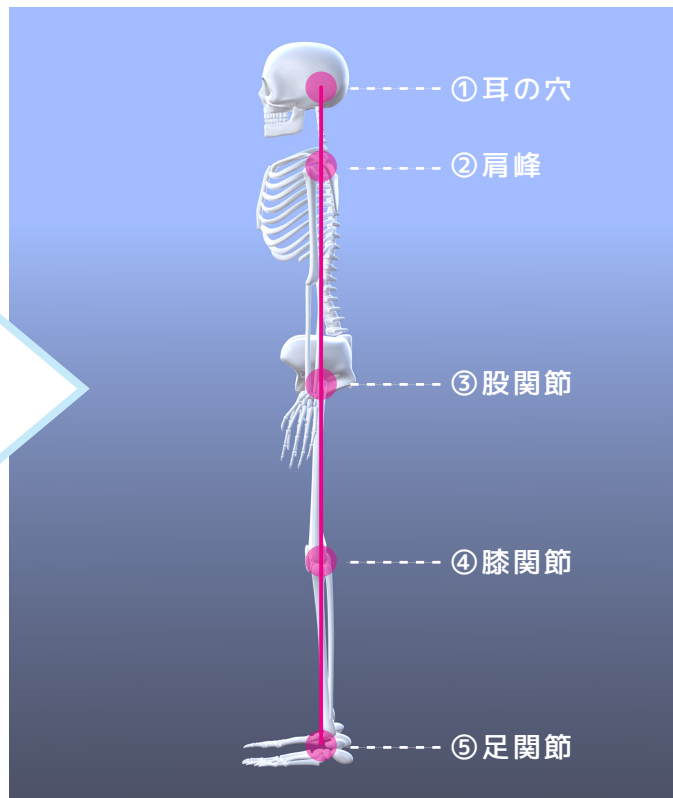


姿勢改善メニュー
開始から約 10日後



After

2020年 9月 9日撮影



実際の中学生の事例

Beforeの写真では耳の穴と肩峰の位置に大きなズレがある事が分かります。そこで姿勢改善メニューに取り組んで、2週間弱でこの成果です。(Afterの写真) もちろん、ここで止めてしまうとまたすぐに戻ってしまいますが、地味なトレーニングメニューに取り組めば改善可能です。子どもほど早期改善が見込めます。

合言葉は「つむじ」

最後に誰でも取り組める姿勢を良くするポイントをお伝えします。それは「**つむじが天井から引っ張られるように意識すること**」です。気がついた時にどんどん取り組んでいきましょう。

