

# 簡単！座位姿勢チェック

コロナの影響でデスクワークに変化し、疲れが溜まりやすくなっているのではないですか。  
いい姿勢を維持し、肩こりや腰痛を**予防・改善**していきましょう！

## 【座っているときのいい姿勢】



### ポイント

- ①椅子に深く座り、足裏全体を床につけます
- ②胸を張り、天井から引っ張られているイメージで骨盤を垂直に立てます
- ※顎を引きましょう
- ・耳たぶのやや後ろ
- ・肩峰(肩先の少し上に出っ張っている骨)
- ・坐骨(座位時、前後左右に揺れてシートにあたっている骨)
- を一直線にしましょう

### 効果

腰痛・肩こり・不眠などの予防や解消  
基礎代謝向上  
スポーツパフォーマンス向上  
怪我予防  
→他にもたくさんの効果があります！

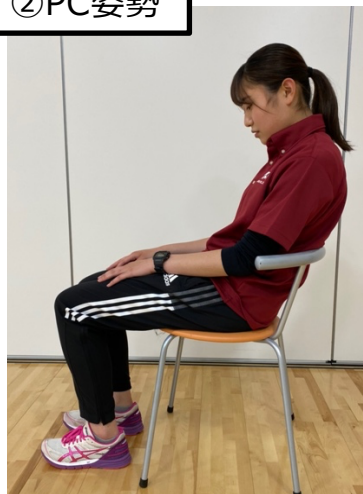
## 【悪い姿勢とは？】

### ①猫背姿勢



- ・背中が丸まっている
- ・肩が内側に入り、両肩と頭が前に出ている
- ・長時間のデスクワークで起こりやすい！

### ②PC姿勢



- ・丸まった背中を背もたれに預けている
- ・頭が前に出、首が曲がったままになっている

### ③反り腰姿勢



- ・腰が反り、骨盤が前方に倒れている
- ・頭が身体の重心の後ろになっている



～運動・スポーツ応援プロジェクト～