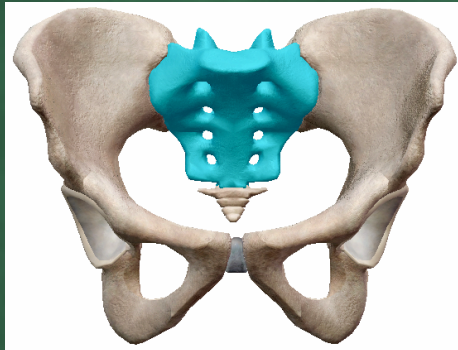




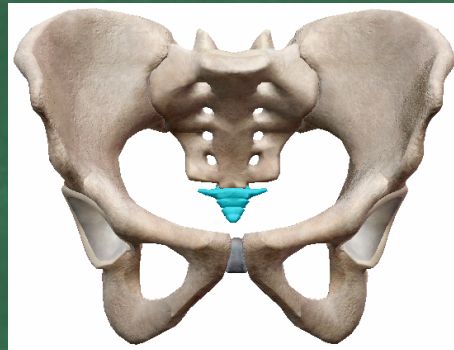
骨盤とは？

～骨盤の大切さを知る～

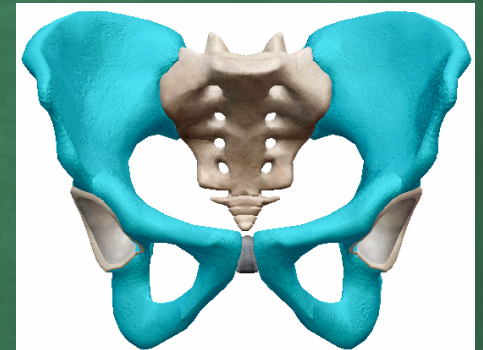
骨盤とは？



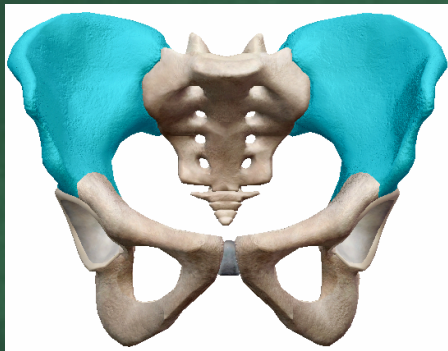
仙骨 (せんこつ)



尾骨 (びこつ)



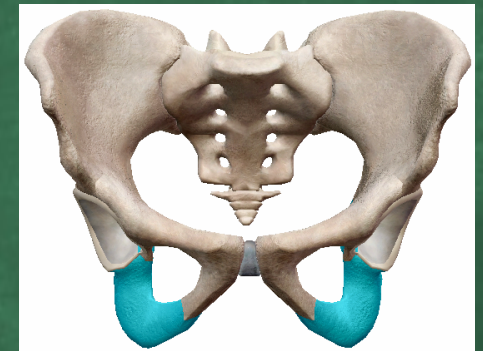
寛骨 (かんこつ)



腸骨 (ちょうこつ)



恥骨 (ちこつ)



坐骨 (ざこつ)

骨盤の役割

- 下半身と上半身の力をつなぐ土台＝中継地点。
- 内臓や生殖器系を保護する。
- カラダの重心。

骨盤の男女差



横長

女性



広い



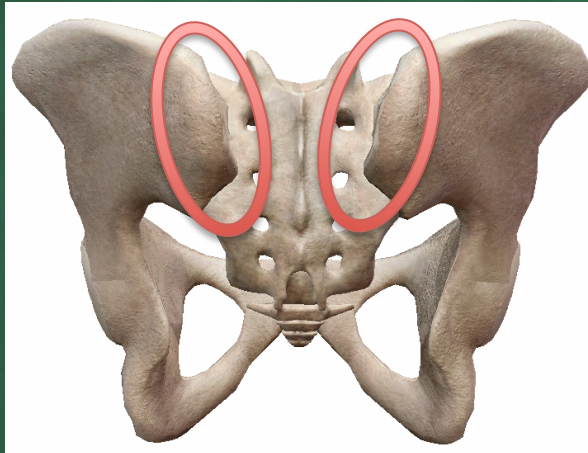
縦長

男性



狭い

骨盤が動くとき



骨盤が動くときは、
仙骨と腸骨が重なる
『**仙腸関節**』(せんちょうかんせつ)
という部分が動きます。



靭帯で補強されていて
平均**2~3°傾き**
平均**2~3mm前後**
しか動きません。