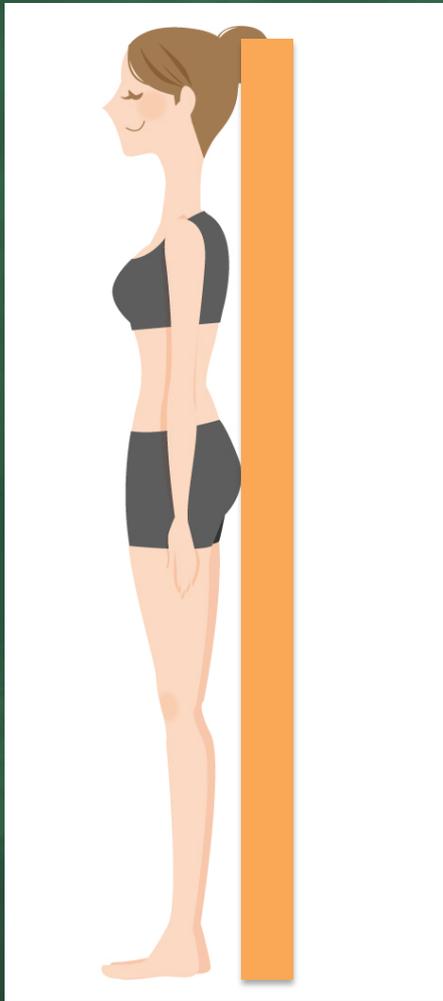


正しい姿勢を知る

～良い姿勢の理解～

# 良い姿勢の目安



壁に踵をつけて立ったときに、

『お尻』

『背中』

『頭』

がくっついて、

『壁と腰の隙間が掌1枚分』

『壁と首の隙間が指2本分』

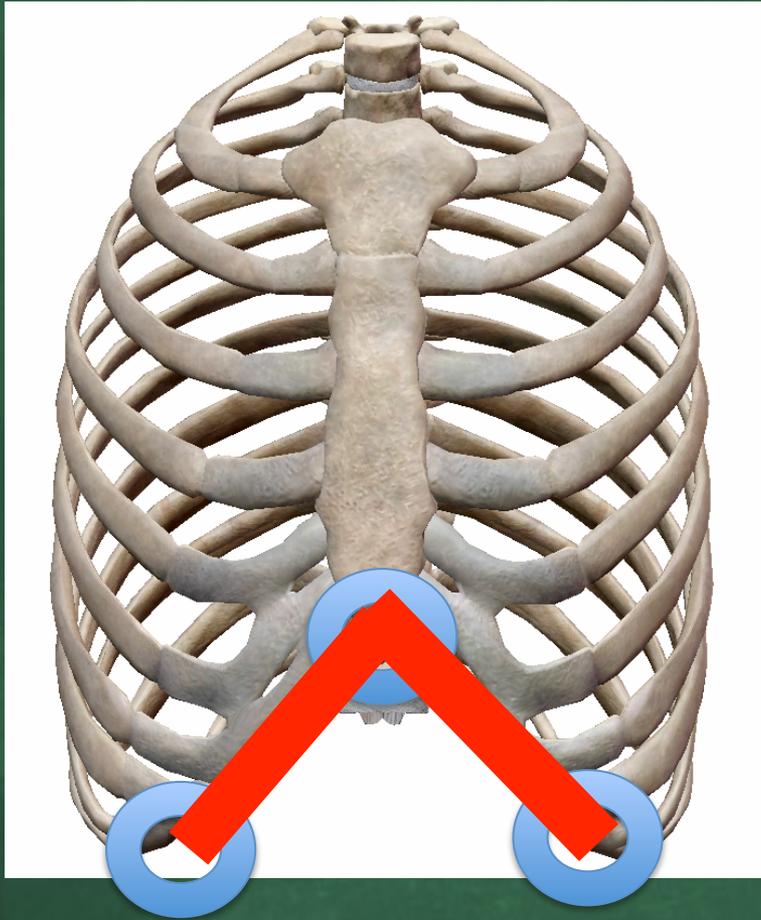
# 良い姿勢の解剖学的目安

- 胸骨剣状突起と第10肋骨弓を結んだ角度が80～90°

(きょうこつけんじょうとつき)

(ろっこつきゅう)

# 胸骨剣状突起と第10肋骨弓



胸骨の1番下  
= 胸骨剣状突起

と

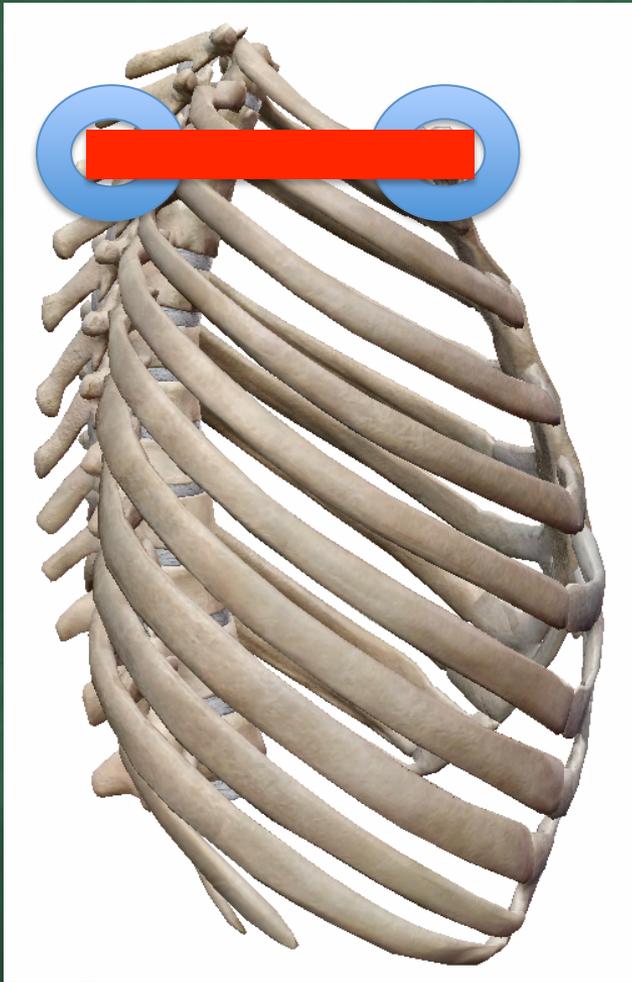
左右の第10肋骨弓  
を結んだ線が

『80~90°』

# 良い姿勢の解剖学的目安

- 胸骨剣状突起と第10肋骨弓を結んだ角度が80～90°
- 胸骨柄と胸椎3番の高さが一直線

(きょうこつへい) (きょうつい)  
胸骨柄と胸椎3番



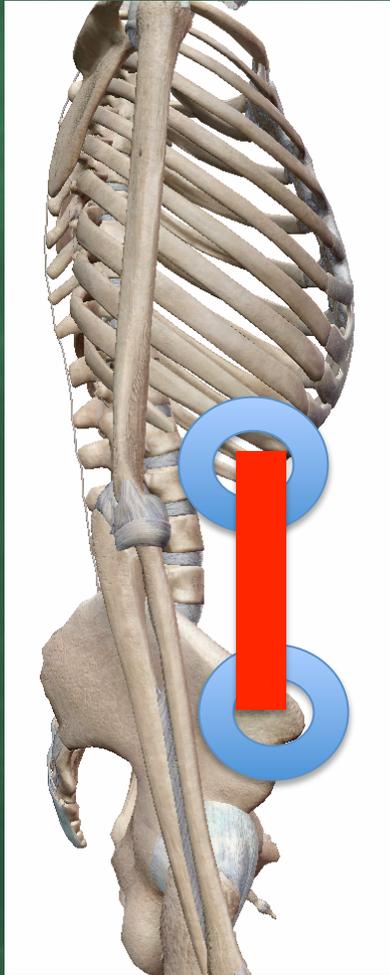
胸骨の1番上  
= 胸骨柄  
と  
胸椎3番  
を結んだ線が  
『一直線』

# 良い姿勢の解剖学的目安

- 胸骨剣状突起と第10肋骨弓を結んだ角度が80～90°
- 胸骨柄と胸椎3番の高さが一直線
- 第10肋骨弓と上前腸骨棘が垂直

(じょうぜんちょうこつきよく)

# 第10肋骨弓と上前腸骨棘

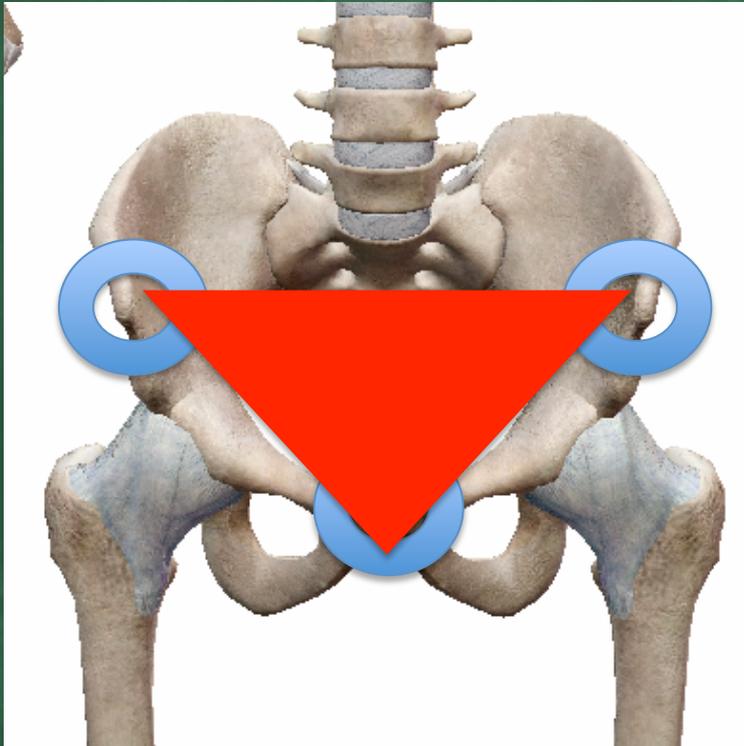


第10肋骨弓  
と  
上前腸骨棘 (ASIS)  
を結んだ線が  
『一直線』

# 良い姿勢の解剖学的目安

- 胸骨剣状突起と第10肋骨弓を結んだ角度が80～90°
- 胸骨柄と胸椎3番の高さが一直線
- 第10肋骨弓と上前腸骨棘が垂直
- 左右の上前腸骨棘と恥骨を結んだ三角形が床と垂直

# 左右の上前腸骨棘と恥骨



左右の上前腸骨棘  
(ASIS)

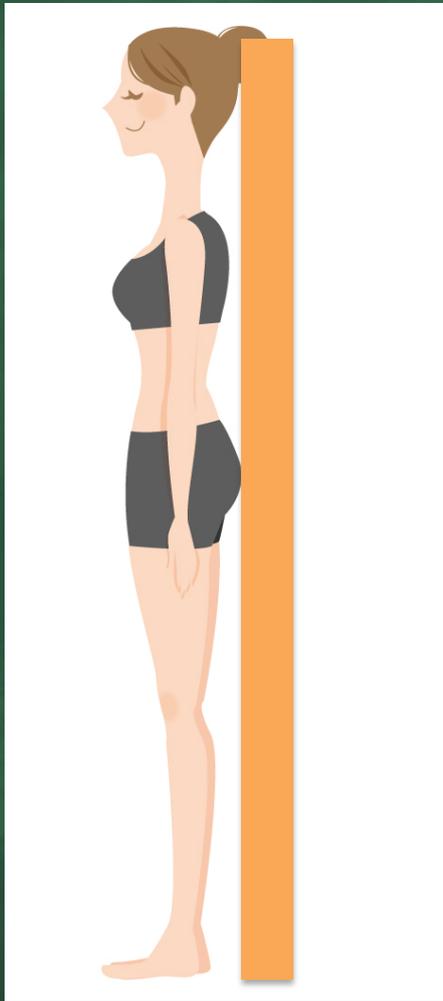
と

恥骨

結んだ線三角形が

『床と垂直』

# 良い姿勢の目安



壁に踵をつけて立ったときに、

『お尻』

『背中』

『頭』

がくっついて、

『壁と腰の隙間が掌1枚分』

『壁と首の隙間が指2本分』