

# 意識するポイント

## 重心線



背骨は横から見た時、S字カーブが理想です



④首を少し起こす

③肩を脱力すると  
背中力が抜ける

②おへそを引っ込める  
(背中に近づけるイメージ)

①大転子  
(触るとゴツゴツしています)



①ここはアーチ (土踏まず)  
の頂点  
力を分散してくれます



①荷重は距骨、大転子を意識⇒骨に荷重がかかる

②おへそを引っ込める

③肩は力を抜き切る⇒適度な後弯が形成される

④首を少し起こして前を見る⇒適度な前弯が形成される

この4つで姿勢は完璧！ 即実践を！

