






良い姿勢は筋肉や関節の負担を減らし、腰痛や肩こりを防ぎます。また内臓も正しい位置に収まるので、胃腸や肺の働きも整います。自分で身体のバランスを整えることをセルフコンディショニングといいます。

左右のバランスや、腕や足の可動域や柔軟性について「セルフコンディショニングシート」を使って一度チェックしてみてください。

セルフコンディショニング シート

項目	姿勢	採点基準	評価結果			
基本動作	片あし立ち	 <p>2点: 片足で10秒まっすぐ立てる (股・膝 90度屈曲) 1点: 片足で10秒立てるが、まっすぐではない 0点: 片足立ちの姿勢が10秒保持できない ※試行は2回まで</p>	右	2 1 0	左	2 1 0
	こしわり	 <p>2点: 腰が丸くならず膝を開いて腰わり可 1点: お尻を膝の高さまで下げることができない 0点: お尻を半分も下げることができない ※足幅は肩幅の2倍。足のつま先は45°外向き ※足のつま先と膝が同じ方向を向いた状態で</p>	2 1 0			
	ランジ	 <p>2点: 体幹・ひざがまっすぐでふとももと床が平行になる(10秒) 1点: ふとももと床が平行になるが体幹・膝がまっすぐでない(10秒) 0点: ふとももと床が平行にならない ※足隔は肩幅。踏み込む距離は肩幅の2倍 ※足のつま先と膝の方向はまっすぐ</p>	右	2 1 0	左	2 1 0
柔軟	ばんざい	 <p>2点: 腰が反ることなく腕が耳をこえる 1点: 腕が耳をこえるが腰が反る 0点: 腕が耳をこえない ※足は揃える</p>	2 1 0			

	おしぎ		2点:手のひらが床につく 1点:指先が床につく 0点:指先が床につかない ※足は揃える	2 1 0			
	しゃがみこみ		2点:踵をついたまましゃがむことができる 1点:しゃがめるが、踵が浮く 0点:しゃがめない ※足は揃える	2 1 0			
	ひざまげ		2点:お尻がうくことなく、かかとがお尻につく 1点:かかとがお尻につくが、お尻がうく 0点:かかとがお尻につかない ※自分で実施	右	2 1 0	左	2 1 0
	体幹回旋		2点:足を組んで、背中が床につく 1点:足を重ねて、背中が床につく 0点:足を重ねて、背中が床につかない ※股関節 90 度屈曲位 ※下の手で足を固定	右	2 1 0	左	2 1 0
	股関節内旋		2点:内に倒した膝が床に着く 1点:内に倒した膝が反対膝の高さの半分より下 0点:内に倒した膝が反対膝の高さの半分より上 ※股関節・膝関節 90 度屈曲位 ※背中が丸まらないように、お尻が浮かないように	右	2 1 0	左	2 1 0

資料 たちいり整形外科

0点や1点だった項目や、左右の点数に差があった項目については、次の「コンディショニング改善エクササイズ」を行い柔軟性やバランスを整えましょう。

項目	改善エクササイズ
基本動作	<div data-bbox="387 309 580 360">片あし立ち</div> <div data-bbox="722 259 836 434"></div> <div data-bbox="951 232 1171 264">【10秒5セット】</div> <ul data-bbox="997 291 1310 416" style="list-style-type: none"> ● 片脚で真つすぐ立つ ● 身体が横に大きく移動しない ● ふらつかない
	<div data-bbox="411 528 555 580">こしわり</div> <div data-bbox="687 483 893 638"></div> <div data-bbox="956 450 1203 481">【ゆっくりと10回】</div> <ul data-bbox="997 504 1313 629" style="list-style-type: none"> ● 腰は丸めず股関節を意識する ● 膝は直角にする ● 痛みのない範囲でおこなう
	<div data-bbox="427 757 539 808">ランジ</div> <div data-bbox="718 676 873 880"></div> <div data-bbox="967 683 1214 714">【左右交互に20回】</div> <ul data-bbox="997 739 1340 864" style="list-style-type: none"> ● 太ももと床は平行にする ● 身体（体幹）はまっすぐにする ● 膝が内側外側にたおれない
柔軟性	<div data-bbox="400 969 564 1021">ばんざい</div> <div data-bbox="679 931 884 1086"></div> <div data-bbox="983 911 1201 943">【20秒3セット】</div> <ul data-bbox="1010 963 1300 1088" style="list-style-type: none"> ● 背中を意識する ● 腰は反りすぎず、力を抜く ● 痛みのない範囲でおこなう
	<div data-bbox="427 1178 539 1229">おじぎ</div> <div data-bbox="687 1144 890 1299"></div> <div data-bbox="983 1120 1206 1151">【20秒3セット】</div> <ul data-bbox="1010 1169 1324 1294" style="list-style-type: none"> ● 身体は丸まらないようにする ● 膝は浮かないようにする ● 痛みのない範囲でおこなう
	<div data-bbox="379 1388 584 1440">しゃがみこみ</div> <div data-bbox="676 1346 904 1498"></div> <div data-bbox="983 1328 1206 1359">【20秒3セット】</div> <ul data-bbox="1010 1375 1332 1500" style="list-style-type: none"> ● かかととは浮かないようにする ● つま先と膝はまっすぐにする ● 痛みのない範囲でおこなう
	<div data-bbox="400 1597 564 1648">ひざまげ</div> <div data-bbox="676 1550 900 1688"></div> <div data-bbox="997 1525 1219 1556">【20秒3セット】</div> <ul data-bbox="1010 1581 1308 1706" style="list-style-type: none"> ● 腰は反らないようにする ● 股関節を意識する ● 痛みのない範囲でおこなう
	<div data-bbox="395 1814 569 1865">体幹回旋</div> <div data-bbox="676 1767 916 1928"></div> <div data-bbox="1007 1742 1272 1774">【ゆっくりと10往復】</div> <ul data-bbox="1010 1798 1332 1924" style="list-style-type: none"> ● 腰と脚は動かないようにする ● 背中(肩甲骨)を意識する ● 痛みのない範囲でおこなう
	<div data-bbox="373 2040 590 2092">股関節内旋</div> <div data-bbox="711 1993 880 2145"></div> <div data-bbox="1003 1964 1227 1995">【20秒3セット】</div> <ul data-bbox="1010 2009 1339 2134" style="list-style-type: none"> ● 背中丸まらないようにする ● お尻は浮かないようにする ● 痛みのない範囲でおこなう