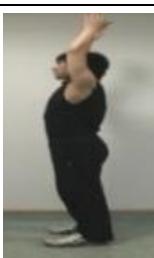


良い姿勢は筋肉や関節の負担を減らし、腰痛や肩こりを防ぎます。また内臓も正しい位置に収まるので、胃腸や肺の働きも整います。自分で身体のバランスを整えることをセルフコンディショニングといいます。

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		姿位	採点基準	評価結果			
基 本 動 作	片 あ し 立 ち		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	右	2	左	2
	こ し わ り		2点: 腰が丸くならずに膝を開いて腰わり可 1点: お尻を膝の高さまで下げる事ができない 0点: お尻を半分も下げる事ができない ※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		2		1
	ランジ		2点: 体幹・ひざがまっすぐでふともと床が平行になる(10秒) 1点: ふと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: ふともと床が平行にならない ※足幅は肩幅。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	右	2	左	2
柔 軟	ば ん ざ い		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		2		1

	おじぎ		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	片あし立ち	<p>【10秒5セット】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 片脚で真っすぐ立つ ● 身体が横に大きく移動しない ● ふらつかない
	こしわり	<p>【ゆっくりと10回】</p> <ul 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
	ランジ	<p>【左右交互に20回】</p> <ul 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	ばんざい	<p>【20秒3セット】</p> <ul 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
	おじぎ	<p>【20秒3セット】</p> <ul 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
	しゃがみこみ	<p>【20秒3セット】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● かか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
	ひざまげ	<p>【20秒3セット】</p> <ul 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
	体幹回旋	<p>【ゆっくりと10往復】</p> <ul 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
	股関節内旋	<p>【20秒3セット】</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 背中は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