

姿勢のチェックリスト

- | | | |
|--------------------------|----------------------|---------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 自然でゆっくり、楽な姿勢を保つ | |
| <input type="checkbox"/> | 目はしっかりと見開く | |
| <input type="checkbox"/> | 視線はまっすぐ、少しだけ上に | ...声の先をイメージすること |
| <input type="checkbox"/> | うなじを伸ばす | ...首はまっすぐ |
| <input type="checkbox"/> | 肩、首に力を入れない。 | ...両肩は少し後方へ、ストンと落とす |
| <input type="checkbox"/> | 首は立てて、あごを引く | ...首を前にだすと喉を締める |
| <input type="checkbox"/> | 胸を少し張って、やや上の方に広げる | ...胸は広げて高く保つ、落とさない |
| <input type="checkbox"/> | 腕は力を抜く | ...だらっとする |
| <input type="checkbox"/> | 背筋は伸ばす | ...まっすぐにだけど、緊張させすぎないで |
| <input type="checkbox"/> | お尻の筋肉をキュッとしめる | ...少しヒップアップ |
| <input type="checkbox"/> | 骨盤を少し前へ | ...ひざから太ももの内側を前方に巻き込むイメージ |
| <input type="checkbox"/> | かかとは少しひらく(15cmくらい) | ...重心は開いた足の中心へ |
| <input type="checkbox"/> | つま先の方を外側へ向ける(60°くらい) | ...体重はやや前方 |
| <input type="checkbox"/> | 手は握り込まず、リラックス | ...手を握りしめると体全体が緊張する |