

姿勢・インナーマッスルセルフチェック表

このシートは、毎日の姿勢とインナーマッスルの運動をチェックするためのものです。
1日1回、当てはまる項目にチェックを入れてください。

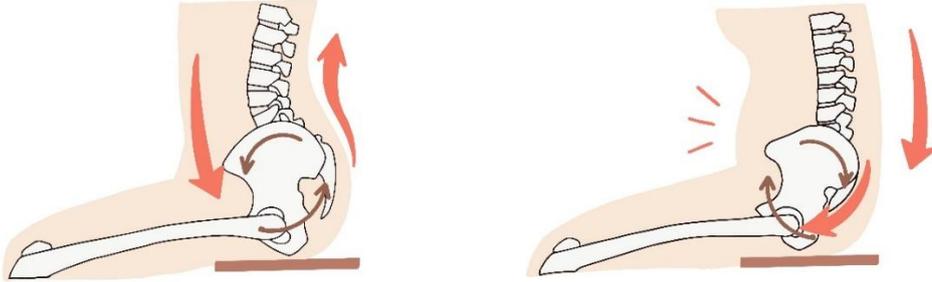
日付	姿勢チェック	インナーマッスル運動	一言メモ
	<input type="checkbox"/> 両足に体重をかけて座れた <input type="checkbox"/> 背中や肩を丸めないように意識した <input type="checkbox"/> 立位で足の裏全体に体重を感じられた	<input type="checkbox"/> トイレで骨盤の前後傾3回 <input type="checkbox"/> 立位で腹式呼吸1分 <input type="checkbox"/> 寝たとき内ももを閉じる1分	
	<input type="checkbox"/> 両足に体重をかけて座れた <input type="checkbox"/> 背中や肩を丸めないように意識した <input type="checkbox"/> 立位で足の裏全体に体重を感じられた	<input type="checkbox"/> トイレで骨盤の前後傾3回 <input type="checkbox"/> 立位で腹式呼吸1分 <input type="checkbox"/> 寝たとき内ももを閉じる1分	
	<input type="checkbox"/> 両足に体重をかけて座れた <input type="checkbox"/> 背中や肩を丸めないように意識した <input type="checkbox"/> 立位で足の裏全体に体重を感じられた	<input type="checkbox"/> トイレで骨盤の前後傾3回 <input type="checkbox"/> 立位で腹式呼吸1分 <input type="checkbox"/> 寝たとき内ももを閉じる1分	
	<input type="checkbox"/> 両足に体重をかけて座れた <input type="checkbox"/> 背中や肩を丸めないように意識した <input type="checkbox"/> 立位で足の裏全体に体重を感じられた	<input type="checkbox"/> トイレで骨盤の前後傾3回 <input type="checkbox"/> 立位で腹式呼吸1分 <input type="checkbox"/> 寝たとき内ももを閉じる1分	
	<input type="checkbox"/> 両足に体重をかけて座れた <input type="checkbox"/> 背中や肩を丸めないように意識した <input type="checkbox"/> 立位で足の裏全体に体重を感じられた	<input type="checkbox"/> トイレで骨盤の前後傾3回 <input type="checkbox"/> 立位で腹式呼吸1分 <input type="checkbox"/> 寝たとき内ももを閉じる1分	
	<input type="checkbox"/> 両足に体重をかけて座れた <input type="checkbox"/> 背中や肩を丸めないように意識した <input type="checkbox"/> 立位で足の裏全体に体重を感じられた	<input type="checkbox"/> トイレで骨盤の前後傾3回 <input type="checkbox"/> 立位で腹式呼吸1分 <input type="checkbox"/> 寝たとき内ももを閉じる1分	
	<input type="checkbox"/> 両足に体重をかけて座れた <input type="checkbox"/> 背中や肩を丸めないように意識した <input type="checkbox"/> 立位で足の裏全体に体重を感じられた	<input type="checkbox"/> トイレで骨盤の前後傾3回 <input type="checkbox"/> 立位で腹式呼吸1分 <input type="checkbox"/> 寝たとき内ももを閉じる1分	
	<input type="checkbox"/> 両足に体重をかけて座れた <input type="checkbox"/> 背中や肩を丸めないように意識した <input type="checkbox"/> 立位で足の裏全体に体重を感じられた	<input type="checkbox"/> トイレで骨盤の前後傾3回 <input type="checkbox"/> 立位で腹式呼吸1分 <input type="checkbox"/> 寝たとき内ももを閉じる1分	
	<input type="checkbox"/> 両足に体重をかけて座れた <input type="checkbox"/> 背中や肩を丸めないように意識した <input type="checkbox"/> 立位で足の裏全体に体重を感じられた	<input type="checkbox"/> トイレで骨盤の前後傾3回 <input type="checkbox"/> 立位で腹式呼吸1分 <input type="checkbox"/> 寝たとき内ももを閉じる1分	
	<input type="checkbox"/> 両足に体重をかけて座れた <input type="checkbox"/> 背中や肩を丸めないように意識した <input type="checkbox"/> 立位で足の裏全体に体重を感じられた	<input type="checkbox"/> トイレで骨盤の前後傾3回 <input type="checkbox"/> 立位で腹式呼吸1分 <input type="checkbox"/> 寝たとき内ももを閉じる1分	
	<input type="checkbox"/> 両足に体重をかけて座れた <input type="checkbox"/> 背中や肩を丸めないように意識した <input type="checkbox"/> 立位で足の裏全体に体重を感じられた	<input type="checkbox"/> トイレで骨盤の前後傾3回 <input type="checkbox"/> 立位で腹式呼吸1分 <input type="checkbox"/> 寝たとき内ももを閉じる1分	
	<input type="checkbox"/> 両足に体重をかけて座れた <input type="checkbox"/> 背中や肩を丸めないように意識した <input type="checkbox"/> 立位で足の裏全体に体重を感じられた	<input type="checkbox"/> トイレで骨盤の前後傾3回 <input type="checkbox"/> 立位で腹式呼吸1分 <input type="checkbox"/> 寝たとき内ももを閉じる1分	
	<input type="checkbox"/> 両足に体重をかけて座れた <input type="checkbox"/> 背中や肩を丸めないように意識した <input type="checkbox"/> 立位で足の裏全体に体重を感じられた	<input type="checkbox"/> トイレで骨盤の前後傾3回 <input type="checkbox"/> 立位で腹式呼吸1分 <input type="checkbox"/> 寝たとき内ももを閉じる1分	
	<input type="checkbox"/> 両足に体重をかけて座れた <input type="checkbox"/> 背中や肩を丸めないように意識した <input type="checkbox"/> 立位で足の裏全体に体重を感じられた	<input type="checkbox"/> トイレで骨盤の前後傾3回 <input type="checkbox"/> 立位で腹式呼吸1分 <input type="checkbox"/> 寝たとき内ももを閉じる1分	
	<input type="checkbox"/> 両足に体重をかけて座れた <input type="checkbox"/> 背中や肩を丸めないように意識した <input type="checkbox"/> 立位で足の裏全体に体重を感じられた	<input type="checkbox"/> トイレで骨盤の前後傾3回 <input type="checkbox"/> 立位で腹式呼吸1分 <input type="checkbox"/> 寝たとき内ももを閉じる1分	
	<input type="checkbox"/> 両足に体重をかけて座れた <input type="checkbox"/> 背中や肩を丸めないように意識した <input type="checkbox"/> 立位で足の裏全体に体重を感じられた	<input type="checkbox"/> トイレで骨盤の前後傾3回 <input type="checkbox"/> 立位で腹式呼吸1分 <input type="checkbox"/> 寝たとき内ももを閉じる1分	
	<input type="checkbox"/> 両足に体重をかけて座れた <input type="checkbox"/> 背中や肩を丸めないように意識した <input type="checkbox"/> 立位で足の裏全体に体重を感じられた	<input type="checkbox"/> トイレで骨盤の前後傾3回 <input type="checkbox"/> 立位で腹式呼吸1分 <input type="checkbox"/> 寝たとき内ももを閉じる1分	
	<input type="checkbox"/> 両足に体重をかけて座れた <input type="checkbox"/> 背中や肩を丸めないように意識した <input type="checkbox"/> 立位で足の裏全体に体重を感じられた	<input type="checkbox"/> トイレで骨盤の前後傾3回 <input type="checkbox"/> 立位で腹式呼吸1分 <input type="checkbox"/> 寝たとき内ももを閉じる1分	

※毎回すべてできなくても大丈夫です。できたことに意識を向けましょう。

インナーマッスルの運動

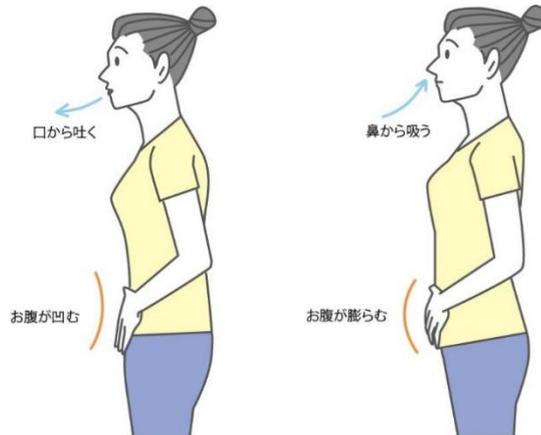
① トイレで骨盤の前後傾（3回）

便座に座った際、両足にしっかり体重をかけ、背筋を伸ばします。
背中では動かさずに、骨盤を倒して腰を丸める→骨盤を起こして腰を伸ばす
この動きをゆっくり3回繰り返します。
呼吸は止めずに、下腹部の力を感じながら行ってください。



② 立位で腹式呼吸（1分）

へソの下に軽く手を当て、口からゆっくり息を吐いて下腹をへこませ、鼻から息を吸って下腹をふくらませます。



③ 寝たとき内ももを閉じる（1分）

寝る前などに、仰向けで両足を閉じ、つま先を起こした姿勢を1分間保ちます。
腰が反らないように注意し、下腹部に軽く力が入っていることを感じてください。

