

# あなたの姿勢大丈夫？

## 姿勢チェック

〈やり方〉

① 床の下に足を  
そろえて立つ→



② 目を閉じて両手を大きくふりながら  
足を高く上げて30回足を揺らす

周りに人は  
いないかな？  
確認してから  
やてね！！

元の位置からずれてい  
た人は、背骨や骨盤が  
ゆかんでいるかもしれま  
せん。よい姿勢を心が  
けて生活しましょう。

## よい姿勢のポイント

### グー・チョキ・パー！！

目を閉じて  
どこにいたかな？  
両手かいたところを  
前へてはよう！



前へずんでいた



左へずれていた



右へずれていた



後ろへ下がっていた



つくえと  
いすは  
グー2つ



つくえの  
高さはひじを  
直角にして  
つくえを  
チョキで  
はさめる高さ



つくえと  
目のきり  
パー2つ  
(約30cm)

# あなたの姿勢大丈夫？

## 姿勢チェック

〈やり方〉

① 床の下に足を  
そろえて立つ→



② 目を閉じて両手を大きくふりながら  
足を高く上げて30回足を揺らす

周りに人は  
いないかな？  
確認してから  
やてね！！

元の位置からずれてい  
た人は、背骨や骨盤が  
ゆかんでいるかもしれま  
せん。よい姿勢を心  
けて生活しましょう。

## よい姿勢のポイント

### グー・チョキ・パー！！

目を閉じて  
どこにいたかな？  
両手かいたところを  
前へてはよう！



前へずんでいた



左へずれていた



右へずれていた



後ろへ下がっていた



つくえと  
いすは  
グー2つ



つくえの  
高さはひじを  
直角にして  
つくえを  
チョキで  
はさめる高さ



つくえと  
目のきり  
パー2つ  
(約30cm)

