

良い姿勢への道

「良い姿勢」とは

・疲れない ・美しい ・動きやすい 姿勢です。

筋力に頼って真っ直ぐにした姿勢では固定されてしまい、動きにくい・疲れやすい「姿勢」になってしまいます。

積み木を綺麗に積み上げた時の様に、重力に逆らわない安定した姿勢が「良い姿勢」のイメージです。



①重力を感じる

ぶら下がる事で重力を感じやすくなります。真っ直ぐに体が伸びる感じを掴みましょう。

②真っ直ぐに伸びる（立位）

両足で立った状態で、掌が天井に向く様に万歳して、両足の裏と掌が上下に真っ直ぐ伸びるように、身体を伸ばしましょう。

②真っ直ぐに伸びる（座位）

深く座った状態で、掌が天井に向く様に万歳して、お尻（座面）と掌が上下に真っ直ぐ伸びるように、身体を伸ばしましょう。

③姿勢をキープする

②の状態から、身体の伸びた状態をキープした状態で腕を降ろす。

身体の中で筋力に頼らずに伸びる力を働かせ続ける必要があります。今までとは違った感覚で「良い姿勢」を身につけましょう！

いんちょうの独り言

世間では忘れられがちな父の日ですが、我が家には無事に訪れました。

長女からは、アート作品
何かを作る事が作る事が好きな長女は、見えててもバレない作業をするのが得意で、今回もミッションをクリアしていました。
次女からは、宝探しゲーム
次女の机に隠されたメモを1分以内に見つけるというルール獲得したメモに書かれているものを貰えるのですが、嬉しくないものも含まれています。
2人の個性が出たプレゼントを頂きました。
ありがとー



6月の活動報告

6

2023
June

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1 午後休診	2	3
4	5	6	7	8 講師活動 午後休診	9	10
11	12	13	14	15 講師活動 午後休診	16	17
18	19	20	21	22 午後休診	23	24
25	26	27	28	29 午後休診	30	

大学での講義も前期の後半に入り期末の実技試験が近づいています。講師陣も緊張感が出てきていますが、大学生ともなると生徒にはバラつきがありますね。そのバラつきが講師の緊張感の原因ですが・・・

全員が単位を取れる訳ではありませんが、講義を通して少しでも生徒の為になれる様に、残り少ない講義を引き締めていきたいと思えます。

施術時間	月	火	水	木	金	土
9:00~11:30	●	●	●	●	●	●
13:00~19:30	●	●	●	×	●	●

休み：日・祝日・木曜午後

午前8時から、夜は9時まで予約可能です。

(078) 451-7877