

見本

(プロ 2 級) 骨盤力アドバイザー



テキスト NO 2

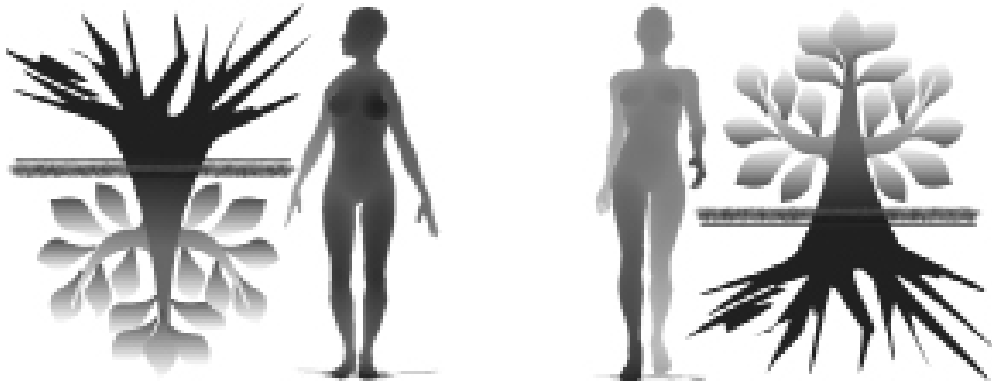
骨盤力は商標登録です
美然治癒力は登録商標です。

Ver 38-2019,8,12

(2級プロ) 骨盤力アドバイザー

理念「美しい姿勢を次世代につなぐ」

日本人の姿勢をよくする事を前提に全てが存在する



1/3

姿勢と体幹

姿勢と体幹

■ 子どもの成長と姿勢

やっと歩くこと
しい姿勢でない
習慣などでの身

子どもはO脚で
かけては生理的
スを保ちやすい

小学校高学年ご
のが姿勢の悪さ

姿勢が崩れる原因

1. 親の姿勢が
2. 生活習慣や
3. 心の持ち方、
4. 運動不足、
5. 事故 内臓

■ 骨格筋

毛細血管から発
で戻るのは大変
収縮力、骨格筋
に静脈には逆流

骨格筋ポンプと
送り出す働きの
悪いと骨格筋ポ

新陳代謝

身体に蓄えたエ
らせる活動。

筋・筋膜炎

筋肉は硬く筋張
不足はさらに進

に優れた正
が、生活
年ごろに
がバラ
あげている



が悪くなっ

で心臓にま
。心臓の
ます。さら

から血液を
血に姿勢が

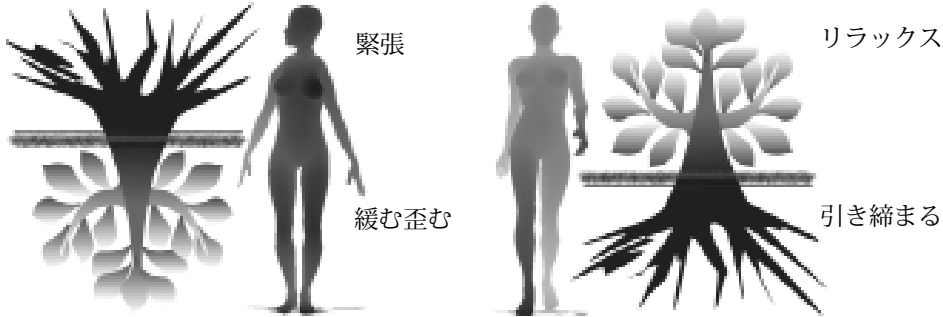
生まれ変わ

低下し血行

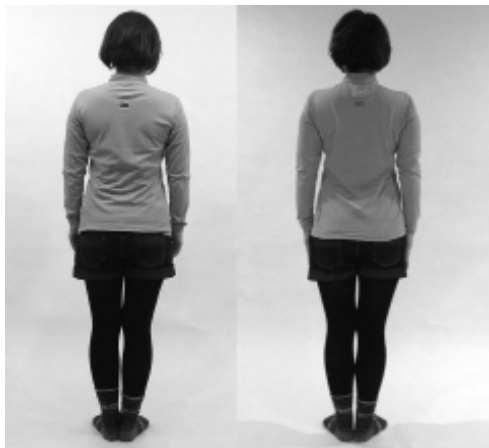
姿勢と体幹

■ 正しい姿勢は植物に例える事ができます

- 上半身は風が吹けば揺れる枝葉のようにリラックス。
- 足腰は根っこ。しっかりと大地に根を張り引き締まる。骨盤が引き締まり脚もスラリと伸びます。
- 姿勢が悪い人は上下が逆転です。



ワーク



この写真を見て感じた事を話し合おう。

感想など

姿勢と体幹

■ 全身で一つ、正しい姿勢（重要）

足元か

① 眉

② 舌

③ 肩

親指が

④ 臍

⑤ ヒール

⑥ つま先

・ 膝蓋

・ 股関節

・ お尻

⑦ 足

力を寄せる感じ

と下丹田に力が入る。

る。

■ カラダが歪む原因とは？

背もたれ

・ 仙骨が

・ 丹田が

・ 内転筋が

・ 背中の筋が

・ 顔が前を向く

・ 首が前を向く

・ 肩甲骨が

これらの

向きで寝たい

筋力低下)

す開く)

肩に力が入る。

ます。

上向き寝が出来なくなる2つの理由とは？

・ 背中の痛み（肩甲骨の内側が張る）

・ 腰痛。（腸腰筋の柔軟性不足）

姿勢と体幹

■ 骨盤の傾斜



腰椎

後ろ

腰椎

クッション

骨盤の傾斜角度適正
腰椎のカーブ適正
(手の平一枚、個人差あり)

ニアを誘発しやすい。



骨盤前傾
腰椎のカーブ多い

■ 骨盤が開

- 一目で分かる骨盤
- お尻の3段階の
- メートル原器の

ワーク

お尻をもっとも締

ノと伸ばす)

感想など

■ 悪



正常

正常

正常

プル思考



反りすぎ 姿勢の状態

骨盤前傾 骨盤の状態

腰椎の状態

横から見

- 頭、背中、
- 腰と壁の間を
- をもっと

ですが、お尻先する。

前から見

- 上丹田の
- 手の親指は
- お尻が締
- 膝が伸び、
- ぶしが軽
- つま先外
- 足の裏の

い)
ね上がる。
はぎ、くる
来る)

■ 悪

る



猫背からお腹を前に > 腹突出し

ずに頭を戻す > 反りすぎ

ワーク

実際に悪い

で説得力につながります。

感想など

姿勢と体幹

■ 悪い

姿勢が悪いと、

歩けません（つま先で地面を蹴ることができない）

ヒザが曲がる

筋肉の動きが

影響があるか

ります。

下半身は重力が

を多く必要とします。

ヒザが伸びる

- 24 時間ヒザが伸びる
- 疲れやすく
- 背が低く見えます

下を向いて歩く

頭が下がり首が

肩甲骨が腫れる

腕の付け根（

）が腫れます。そのため肩を壊しやすくなる。

ワーク

猫背の姿勢

？

感想など

姿勢と体幹

■ 体幹とは

広い意味では胴体。胴体に首、腕、脚がついています。

狭い意味では腹腔（お腹部分）。上は横隔膜、前は腹筋、後ろは腸腰筋、底は骨盤底筋で構成。

■ 体幹の動かし方の基本

正し

見逃し

作業

肘を軸

腰が



脇を

ポー

ろしか

指を

・5

・指

必ずこのポジションで行います。

から動き肩が入り、腕は後からついて来る。

肩甲骨をロックして骨盤を動かし、次に腕を振り下

ます。閉じると強い印象。

です。

ワーク

- ・作業位で構える。
- ・タオルを持って踵
- ・指を閉じて相手の

きを真似をしてみよう。

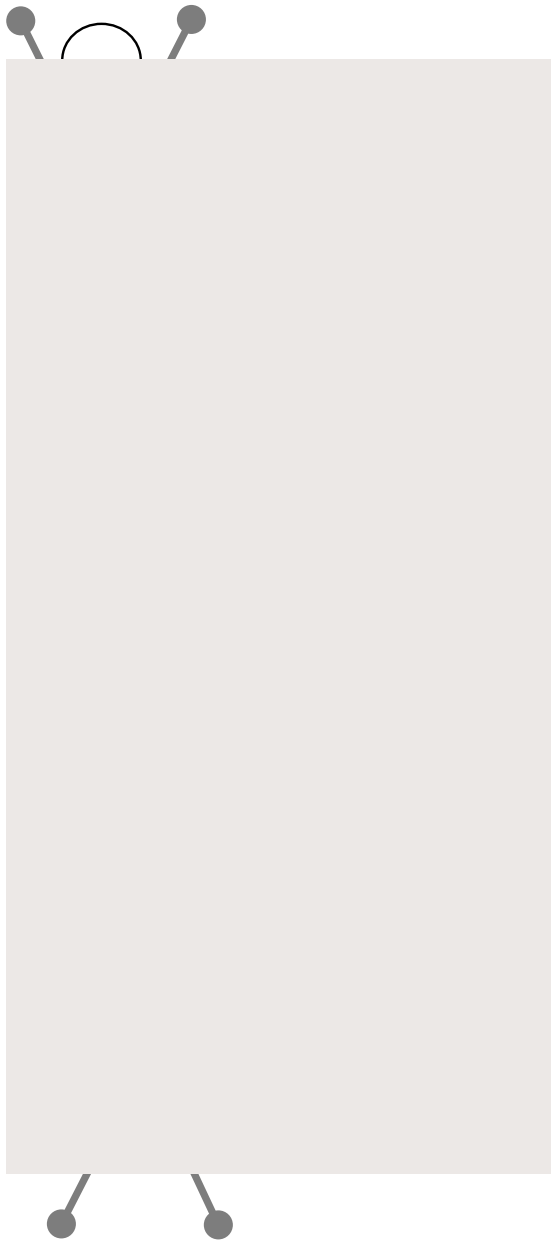
開くの違いを感じてみる。

印象を体験してみよう。

感想など

姿勢と体幹

■ 運動ライン 治療ライン



手足がクロスする角度。
分。

丹田

- 上丹田 眉間の奥。
- 中丹田 胸の中央。
- 下丹田 へそ下3寸。

パフォーマンスが高い。

パフォーマンスは低いが動かしやすい。

ワーク

- 運動ライ
- 肘、膝を

みよう。
筋周りの感覚に注目。

感想など

1/3 の宿題

- 猫背など
- 体幹の動かし方の基本の (ンスなど)

2/3

骨盤力矯正

骨盤力矯正

■ 骨盤力矯正の基本姿勢

脚は 11 時 5 分の角
足首を股関節レベル



横向きでもどちらでも良い。

■ 体幹を使う

う。
れる。
入れると肩→腕の順番が分かりやすい)
甲骨が一直線に繋がっている。)

ワーク

必ずマスター！ 3

一直線。腰で支えている。

感想など

■ 安

- 急に
- ヒザ
- 踵を
- 足が
- くす
- 手の

ワ

安全

感想

■ 骨盤力に影響を与える要素

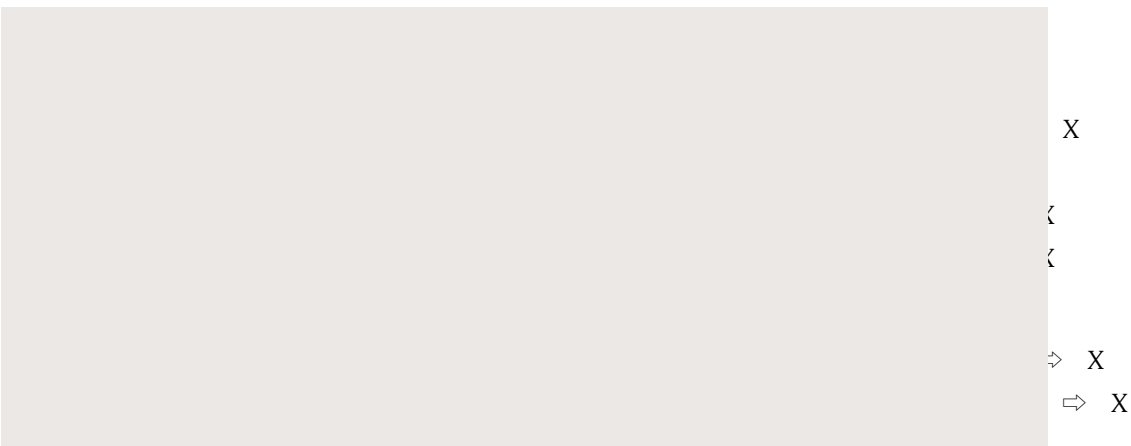
骨盤力が低下	骨盤力が回復
口を	んとつける。
鎖骨	鎖骨から手を離す。
小指	
手肘	
肩甲	(背骨側に寄せる)
お尻	。
ハム	縦、横。
足首	チ。
足首	

ワーク

- ちょっとした事で骨盤力は低下。上記の事を試してみよう。(安全第一で)

感想など

■ その他、骨盤力に影響を与える要素



ワーク

- 上記の事を試してみよう。(安全第一で)

感想など

2/3 の宿題

骨盤力矯正の

るは重要です。

3/3

骨盤力を活かす
認定試験

骨盤力を活かす



ワ

・
・
・

感



手、肩

ワ

カ

感

ワ

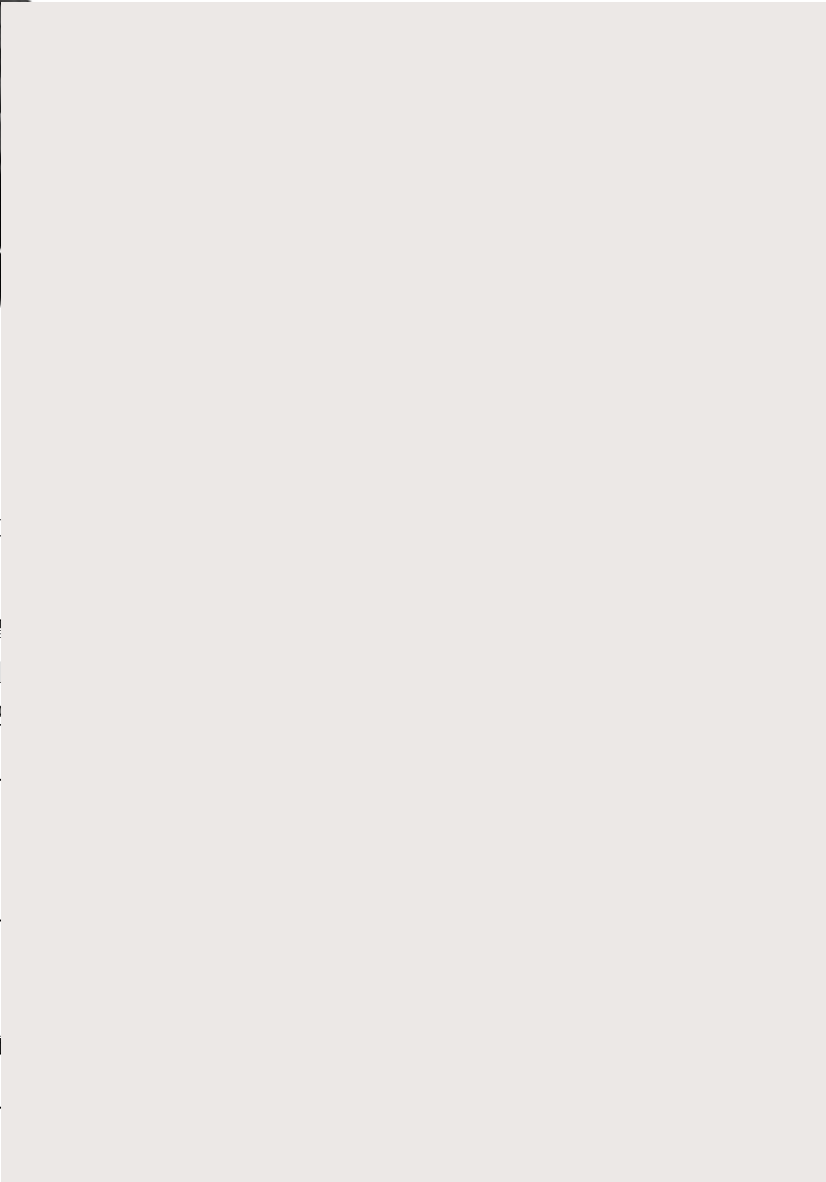
運
り

感

骨や股関節周

骨盤力を活かす

■ 復習、骨盤力矯正の基本姿勢



ワーク

骨盤力矯正の

必ずマス

- ・作業位の間
- ・肩甲骨と
- ・力比べの

感想など

安全管理

上記3点を守

感想など

■ 骨盤力7ステップ、セルフ骨盤力3ステップ

セルフ骨盤力

■ 7

全身で

- ① 眉間の
- ② 舌を
- ③ 肩の力
(親指が
- ④ 腹筋
- ⑤ ヒザを
- ⑥ つま先
・ 膝蓋骨
・ 股関節
・ お尻を
- ⑦ 足指を

検しよう



ワー

骨盤力

感想など

か？

■ 骨盤力キー

(サポートページ)

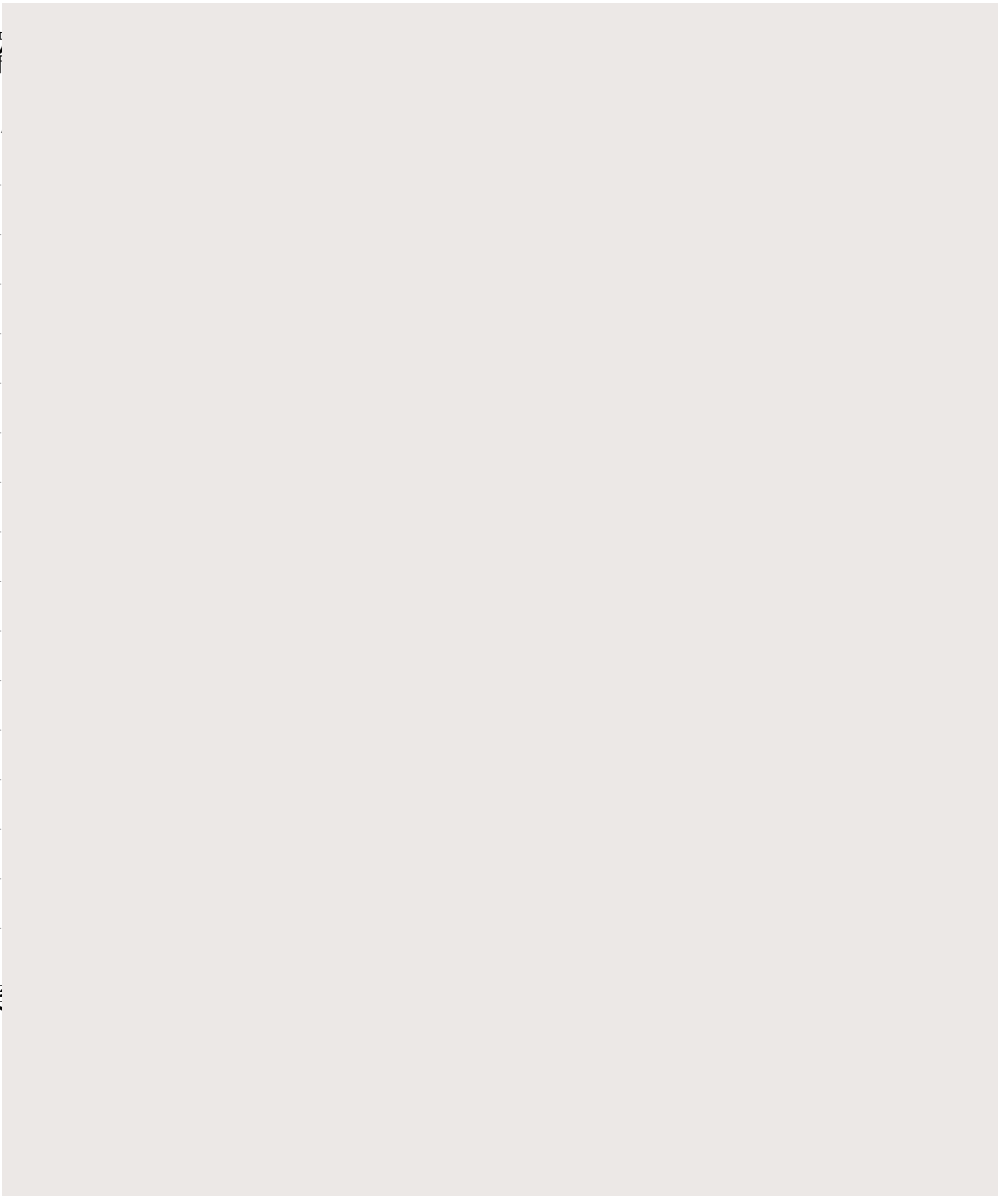
認定試験

■ 認定試験

卒
講

.....

実
・
・
・



ができています。

