

真向法で家族みんなの歪みと柔軟性のチェック

当てはまるものに☑してください。

第1体操

●膝を曲げて座ってみましょう

(赤ちゃんの自然な座り方です)



歪みチェック 1

- 左右の足の裏がズレている
- 左右の膝の高さが違う
- 腰が引けている

※1つでも☑があれば骨盤が歪み側弯になりやすいので注意

●上体を前にたおしてみましょう



柔軟性チェック 1

- 膝が上がってしまう
- 腰が引けて前にたおすことが難しい



第2体操

●足を揃えて伸ばしてみよう



歪みチェック 2

- 脚の左右の長さが違う
- 膝が曲ってしまう
- 左右の膝がつかない
- 腰が立たない（腰が引けてしまう）
- 足首を70° くらい返せない

※1つでも☑があれば踵重心で浮指の原因、転びやすくなるので注意

●上体を前にたおしてみましよう



柔軟性チェック 2

- 膝が曲がって浮いてしまう
- 左右の膝が開いてしまう
- 足首が返すのが難しい

第3体操



●脚を開いてみましょう

歪みチェック 3

- 左右均等に90° 以上開かない
- 膝が曲って伸ばせない
- 腰が立たない（腰が引けてしまう）
- 足首を70° くらい返せない

※1つでも☑があれば膝の痛みの原因にもなります。

●上体を前にたおしてみましょう

柔軟性チェック 3

- 左右均等に90° 以上開けない
- 膝が曲がってしまう
- 腰が引けてしまう
- 足首が返すのが難しい



第4体操

●正座から踵を開いて臀部を下ろしてみましよう（割座）



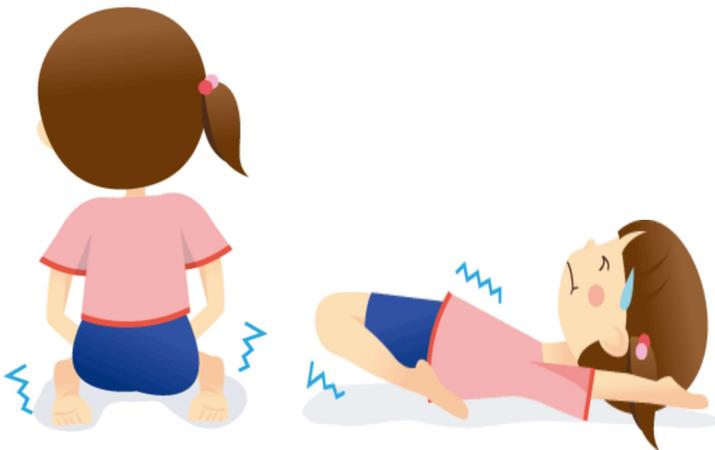
歪みチェック 3

- 左右の膝がつかない
- 左右の膝が揃わない
- 臀部が下ろせない
- トンビ足になってしまう（つま先が外に向く）
- 足の甲がつかない

●上体を後ろにたおしてみましよう

柔軟性チェック 3

- 割座が出来ない
- 両膝が開いてしまう
- 両膝が浮いてしまう
- 足の甲が浮いてしまう
- 痛くて倒すことができない。



※太ももの表が硬いと「オスグッド病」の原因になります。

※オスグッド病、正式名称は「オスグッド・シュラッター病」

オスグッド病は成長期の活発な子供に多く見られます。

痛みが起きる仕組み

大腿四頭筋が運動することにより硬くなり膝のお皿の下にある脛骨粗面を過度に引っ張られる事により、その部分が出っ張ってしまい、膝の下が痛み出すのです。

予防として、日頃から大腿四頭筋のストレッチをして筋肉を柔軟にすることが大切です。

どうでしたか、4つ出来ましたか？

一つでも☑当てはまれば体のバランスが崩れ、柔軟性が落ちています



真向法で健康な家族づくり始めましよう