

ウ ス ダ 碓田D.C.の姿勢指導マニュアル

～理想的な姿勢の分かりやすい指導法～

DVD No. ME86-S
全2枚 14,700円 (分売不可/税込・送料別)

姿勢改善が必要な方のために、背中丸まりを伸ばす理論と実技を紹介！
明日からの姿勢指導にお役立てください！

「姿勢」の問題点をどのように伝えたら解ってもらえるのか、

そしてどのように指導したら姿勢が良くなるのかを、理論と実技を通して学ぶことができます。

姿勢指導の難しさは、多くの教育関係者、プロの治療家の方々が経験されているはずですが、

このDVDでは「子供にもお年寄りにも、姿勢の大切さを分かりやすく説明できる」ということと、

「すぐに役に立つ内容」をテーマとして構成されています。是非、明日からの姿勢指導にお役に立ててください！

人間は姿勢が悪くなりやすい動物です。無意識に良い姿勢を取ることはできません。

姿勢を良くする上で最も大切な要素は、良い姿勢を取ろうとする『意識』にあります。

日常生活における背中丸まりを癖づけないためにも、「運動やストレッチ（埋め合わせ）」を

正しく理解し実践することで、姿勢の良い人を目指しましょう！



指導・解説 碓田 拓磨D.C.
◎虎ノ門カイロプラクティック院 院長
◎早稲田大学保健体育科目「姿勢と健康」講師
◎姿勢教育塾副塾長(姿勢教育指導士の養成)



人間は姿勢が悪くなりやすい動物です。
だからこそ、良い姿勢を取るための「意識」が必要です！



腕がぶら下がった状態で、肘を90度に曲げた位置でキーボードやマウスを操作する

ME86-1 姿勢改善プログラムvol.1 ...86min.

「姿勢」と「背骨」は表裏一体です。「背骨の状態」が姿勢を作り、姿勢が「背骨の状態」を表しています。背骨が曲がっていたり、骨盤がどちらかに寄っている場合、姿勢も悪くなっています。姿勢の大切さと、正しい姿勢を理論的に理解していきましょう。

- 姿勢を学ぶ上での前提
- 悪い姿勢はどうしていけないのか
- 姿勢の見方・取り方・問題点
 - ◎横から見た背骨と前後から見た背骨
 - ◎「理想的な姿勢」とは
 - ◎理想的な姿勢の取り方
 - ◎背骨と姿勢の関係・各種姿勢習慣の問題点
 - ◎姿勢のチェックポイント
 - ◎猫背と柔軟性 (ア.伸びる猫背 / イ.伸びない猫背)
- 背中丸まる6つの理由



ME86-2 姿勢改善プログラムvol.2 ...68min.

猫背を伸ばすストレッチ『キャットレッチ』の効果として、「首の付根から背中にかけての背骨の柔軟性をつける」と、「筋肉の癖を抜く」という2つの有効性が挙げられます。1日20回を目標に2週間続けることで、肩コリや姿勢の悪さに変化が出てくるでしょう。

- 姿勢から考える「肩コリ・腰痛」について
 - ◎「コリ」のメカニズム
 - ◎姿勢とコリ・痛みの関係
- 猫背を伸ばすストレッチ『キャットレッチ』
- タオルを使った姿勢改善法『キャットレ棒』
- 良い姿勢を楽に保つコツ
 - ◎椅子に座る / 床に座る / 立った姿勢
- テスクワークやパソコンを使う時の姿勢
- 姿勢指導の流れ



ジャパンライムのホームページ

<http://www.japanlaim.co.jp>

メール会員登録募集中！

お申し込み方法

●送料は何巻でも525円となっております。ご希望のDVD No.を指定し、電話かハガキ、もしくは、FAXにてお申し込みください。

●表示価格は消費税込みの価格です。
●ホームページからのお申し込みもできます。

〔記入例〕

DVD No.
お名前
ご住所/TEL
お勤め先/TEL

お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅急便でお送りしております。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合、必要書類は、担当者までお申し付けください。
- カード(JCB、VISA、AmericanExpress、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、イオンクレジット、ダイナース、クレディセゾン、東急TOP&カード)もお取り扱いできます。(分割可)

●お申し込みお問い合わせはお気軽に！

JLG ジャパンライム株式会社

03(5789)2061(代)

〒141-0022 東京都品川区東五反田1-19-7

FAX. 03(5789)2064