



姿勢プリント

姿勢評価+エクササイズ

お名前:

姿勢 花子 様

2020年3月8日

次回評価予定日 2020年6月7日

BIOTONIX



お客様情報

お客様番号	お名前	生年月日	性別	身長	体重	運動レベル
test-new-2020	姿勢 花子 様	1990年4月24日	女性	165 cm	55 kg	低

インストラクター: 株式会社 iTONIX
実施日: 2020年3月8日

クリニック: 株式会社iTONIX
メモ: FA sample report

あなただけの姿勢評価: 正確な現状把握

なぜ木は天に向かって真直ぐに成長し、枝は幹の周りに対称的に伸びるのでしょうか？木はこのバランスの取れた「姿勢」により、風雪や自分の重力に耐えることができるからなのです。

姿勢

理想的な姿勢は、身体機能を最も効率的に活動させます。側面から見た正しい姿勢の場合、建築で鉛直線を使うように、耳から鉛直線を降ろすと、その線は肩を通り、骨盤の中心、膝の中心、そして足の中心に達します。頭、体幹、骨盤、膝は、それぞれの上に積み上げられたようになっていて、この位置が少しでも歪んでいると、肉体的にも精神的にも悪い影響を及ぼします。歪んだ姿勢を対称的な姿勢に矯正することで、気分も外見も良くなるのです。

あなたの姿勢評価

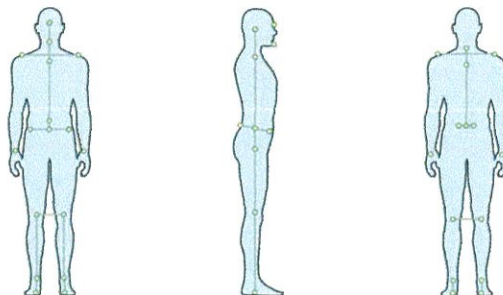
あなたの姿勢の歪みは、本レポートの最初のセクションで詳細に示されています。体の側面、前面、背面の写真と、実線で表示される鉛直線から体がどの程度離れているかを、対応する測定値が表します。また、身体の重心や、両脚への体のバランスも示されます。

あなたに最も適した姿勢矯正プログラム

10週間分の「あなたに最も適した姿勢矯正プログラム」が2番目のセクションでご覧いただけます。身体の歪みを改善する目的で、各々の姿勢矯正メニューは重要な順に上から並べています。理想的な姿勢を実現するため、各関節や体の各部に作用する筋肉のバランスをとることがこのプログラムの目的です。姿勢の歪みは一部の筋肉が発達しすぎてストレッチが必要になっている場合や、一部の筋肉が弱いために強化が必要な場合に生じます。

より良い効果を実現するためには、当院のスタッフと注意深くプログラムを復習し、運動の内容や程度を理解した上で各々の運動プログラムを正しく行うことが不可欠です。エクササイズやストレッチを行う際には、運動しやすい服装を着用し、ウォームアップして身体を暖め、十分な水分補給と、自然な呼吸を心がけてください。

本システムはバイオメカニカル理論に基づいた画期的な技術により姿勢を評価・分析し、あなたに最も適した姿勢矯正プログラムを作成するものであり、首や脊椎の重篤な疾患や損傷を診断したり治療するためのものではありません。推奨するストレッチやエクササイズの実行中に異常な痛みを感じた場合や、首や脊椎の損傷または疾患の疑いがある場合は、速やかに当院までご相談ください。



側面

身体の鉛直線からの角度

身体の部位	方向	角度
頭から肩	前方	6.2°
肩から骨盤	後方	2°
股関節から膝	なし	0°
膝から足	前方	1.1°

メモ: 理想的な角度は0°です。

身体の水平線からの角度

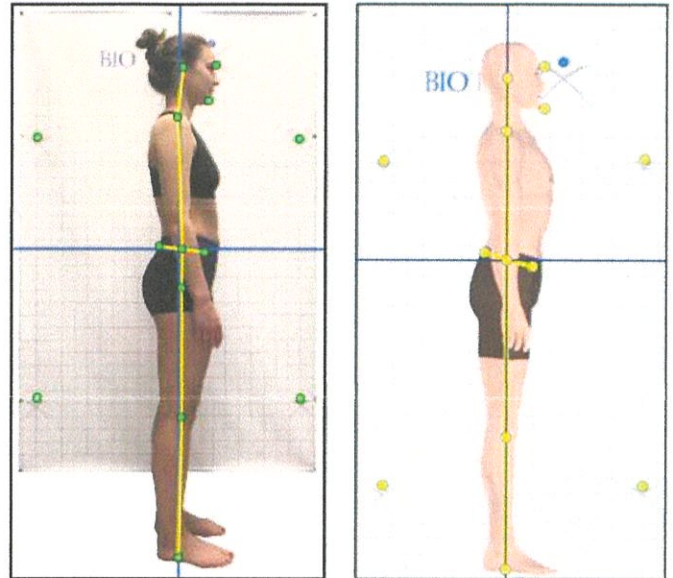
身体の部位	方向	角度
骨盤	前方	7.9°

メモ: 骨盤の前方と後方のマーカ一間の角度は10°前傾しているのが理想値です。15°を超える場合は骨盤の前傾を示し、5°未満の場合は骨盤の後傾を示します。

身体の鉛直線からの距離

基準ポイント:	方向	距離
頭部	前方	1.2 cm
肩	後方	0.7 cm
骨盤	前方	0.9 cm
股関節	前方	0.9 cm
膝	前方	0.9 cm

メモ: 理想的な距離は0 cm です。

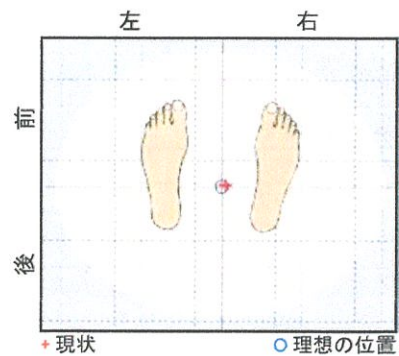


理想の姿勢

推計される体の重心

変位	方向	距離
左 - 右	右方	1 cm
前方 - 後方	前方	0.4 cm
偏位	なし	1.1 cm

メモ: 理想的な距離は0 cm です。



メモ: 目盛りの長さ: 5 cm

関節にかかる力の評価

部位	実重量	支点 - 力点の距離	力のモーメント	関節にかかる反力	有効重量
頭部	4.5 kg	1.8 cm	0.8 Nm ↻	63.8 N	6.5 kg
頭部と体幹	31.8 kg	0.6 cm	1.8 Nm ↻	348 N	35.5 kg

前面

身体の水平線からの角度

身体の部位	上がっている側	角度
肩	右方	0.5°
骨盤	右方	0.3°
膝	右方	0.5°

メモ: 理想的な角度は0°です。

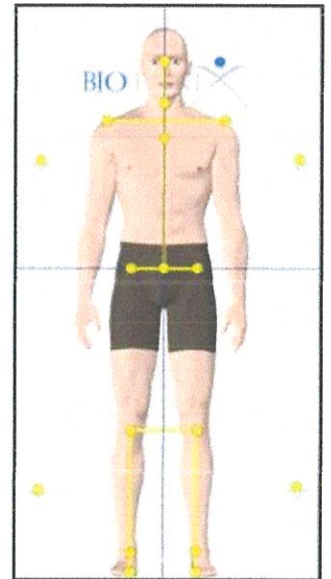
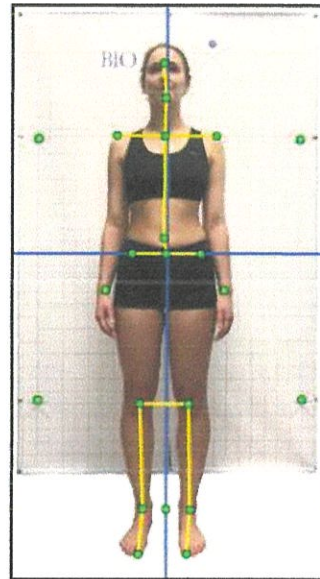
身体の鉛直線からの距離

基準ポイント:	方向	距離
前頭	右方	1.4 cm
肩	右方	0.2 cm
へそ	右方	1.1 cm
骨盤	右方	0.5 cm
膝	右方	1.2 cm
つま先	右方	1.5 cm

メモ: 理想的な距離は0 cm です。

足の回旋角度

身体の部位	方向	角度
左足	内旋	4.5°
右足	外旋	6°



理想の姿勢

背面

身体の水平線からの角度

身体の部位	上がっている側	角度
肩	左方	0.7°
骨盤	なし	0°
膝	左方	2.3°

メモ: 理想的な角度は0°です。

身体の鉛直線からの距離

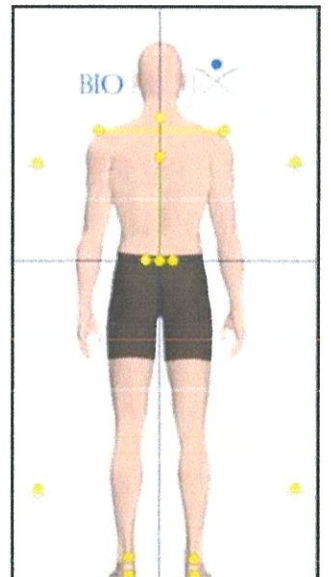
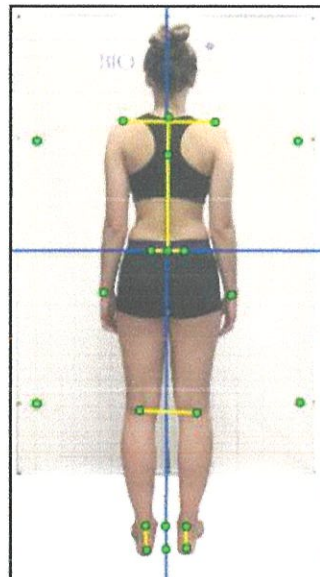
基準ポイント:	方向	距離
肩	右方	0.9 cm
第7頸椎	右方	0.7 cm
第5胸椎	右方	0.2 cm
骨盤	右方	0.4 cm
膝	右方	0.6 cm
足首	左方	0.2 cm

メモ: 理想的な距離は0 cm です。

両足の鉛直線からの角度

身体の部位	方向	角度
左足	回外	2.8°
右足	なし	0°

メモ: 理想的な角度は0°です。



理想の姿勢

身体バランスの目標

① 頭が下に傾いています

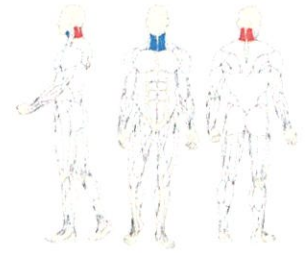
必要な運動:

強化

ストレッチ

首の後部

首の前部



以下のヒントも覚えておいてください。

- 頭の中心と両肩の中心を揃え、首と腕の力を抜いて、まっすぐに座るか立ってください。
- あお向けで寝るときは分厚い枕を使用しないでください。

② 左足が内側に向いています

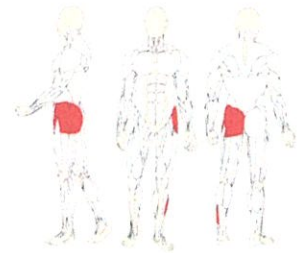
必要な運動:

強化

ストレッチ

左ヒップの左側と足首

ストレッチする必要はありません



以下のヒントも覚えておいてください。

- 足を内側に向けた状態でうつ伏せで寝るのは避けてください。
- 膝の下に枕を入れ、あお向けで寝るようにしてください。

③ 脚の外転(右脚)

必要な運動:

強化

ストレッチ

右腿の内側と右足首

ストレッチする必要はありません









以下のヒントも覚えておいてください。

- 足を外側に向けた状態でうつ伏せで寝るのは避けてください。
- 膝の下に枕を入れ、あお向けで寝るようにしてください。

エクササイズのスケジュール

セッション 1







強化 - ストレッチ

エクササイズ名	イメージ	第1週	第2週	第3週	第4週
1-うつ伏せで、頭を持ち上げる 15回 x3		1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
2-口を閉じた状態で、上を向く 30秒 x3		1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
3-左足にチューブを着け、左足首を外側へ回す 15回 x3		1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
4-右側を下にして横になり、脚を曲げた状態で開閉する 15回 x3		1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
5-右足にチューブを着け、右足首を内側へ回す 15回 x3		1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
6-右側を下にして横になり、左足裏を床に着けて右脚を上下に動かす 15回 x3		1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7

エクササイズのスケジュール

セッション 2







強化 - ストレッチ

エクササイズ名	イメージ	第5週	第6週	第7週																					
7 - 壁に寄りかかり頭を後方へ倒す 15回 x3		<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3																							
4	5	6	7																						
1	2	3																							
4	5	6	7																						
1	2	3																							
4	5	6	7																						
2 - 口を閉じた状態で、上を向く 30秒 x3		<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3																							
4	5	6	7																						
1	2	3																							
4	5	6	7																						
1	2	3																							
4	5	6	7																						
3 - 左足にチューブを着け、左足を外側へ回す 15回 x3		<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3																							
4	5	6	7																						
1	2	3																							
4	5	6	7																						
1	2	3																							
4	5	6	7																						
8 - 椅子に座り、チューブを着けた左足を内側に上げる 15回 x3		<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3																							
4	5	6	7																						
1	2	3																							
4	5	6	7																						
1	2	3																							
4	5	6	7																						
5 - 右足にチューブを着け、右足を内側へ回す 15回 x3		<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3																							
4	5	6	7																						
1	2	3																							
4	5	6	7																						
1	2	3																							
4	5	6	7																						
9 - 右側を下にして横になり、左脚を前に出して右脚を上下に動かす 15回 x3		<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3																							
4	5	6	7																						
1	2	3																							
4	5	6	7																						
1	2	3																							
4	5	6	7																						

エクササイズのスケジュール

セッション 3

強化 - ストレッチ

エクササイズ名	イメージ	第 8 週	第 9 週	第 10 週																					
7 - 壁に寄りかかり頭を後方へ倒す 15回 x3		<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3																							
4	5	6	7																						
1	2	3																							
4	5	6	7																						
1	2	3																							
4	5	6	7																						
2 - 口を閉じた状態で、上を向く 30秒 x3		<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3																							
4	5	6	7																						
1	2	3																							
4	5	6	7																						
1	2	3																							
4	5	6	7																						
3 - 左足にチューブを着け、左足を外側へ回す 15回 x3		<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3																							
4	5	6	7																						
1	2	3																							
4	5	6	7																						
1	2	3																							
4	5	6	7																						
10 - 右側を下にして横になり、左脚にウェイトを着け、脚を開閉する 15回 x3		<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3																							
4	5	6	7																						
1	2	3																							
4	5	6	7																						
1	2	3																							
4	5	6	7																						
5 - 右足にチューブを着け、右足を内側へ回す 15回 x3		<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3																							
4	5	6	7																						
1	2	3																							
4	5	6	7																						
1	2	3																							
4	5	6	7																						
11 - 右側を下にして横になり、ウェイトを着けた右脚を上下に動かす 15回 x3		<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7
1	2	3																							
4	5	6	7																						
1	2	3																							
4	5	6	7																						
1	2	3																							
4	5	6	7																						

エクササイズの方法

強化 - ストレッチ

1 - うつ伏せで、頭を持ち上げる

姿勢

うつ伏せになり、両腕の力を抜いて体の横に置きます。

身体の動かし方

ゆっくりと頭を持ち上げ、元に戻します。この動作を繰り返します。*注: このエクササイズ中は、胸と肩を床から離さないようにしてください。



2 - 口を閉じた状態で、上を向く

姿勢

両足の裏を床に平らに着けて椅子に座り、両手をももに置きます。

身体の動かし方

口を閉じたまま、あごを上に向けます。首の前が引き伸ばされる感覚を覚えたら、その状態を 30 秒間保ちます。ゆっくりと元に戻し、この動作を繰り返します。



3 - 左足にチューブを着け、左足首を外側へ回す

姿勢

チューブの一方の端を左足に結び、もう一方の端を、左脚の右側に設置された頑丈で動かない物に固定します。足の裏を床に着けて、椅子に座ります。

身体の動かし方

左足のかかとを床に着けたままで、チューブの張力に逆らって左足を外側に回します。膝と脚が動かないようにしてください。ゆっくりと元に戻し、この動作を繰り返します。



4 - 右側を下にして横になり、脚を曲げた状態で開閉する

姿勢

体の右側を下にして横になり、両膝を曲げて前に出します。右腕に頭をのせます。

身体の動かし方

左足は床から少し浮かした状態を保ちながら、左膝をゆっくりと上げて脚を開きます。股関節を動かさないようにしてください。ゆっくりと元に戻し、この動作を繰り返します。



5 - 右足にチューブを着け、右足首を内側へ回す

姿勢

チューブの一方の端を右足に結び、もう一方の端を、右脚の右側に設置された頑丈で動かない物に固定します。足の裏を床に着けて、椅子に座ります。

身体の動かし方

右足のかかとを床に着けたままで、チューブの張力に逆らって右足を内側に回します。膝と脚が動かないようにしてください。ゆっくりと元に戻し、この動作を繰り返します。



6 - 右側を下にして横になり、左足裏を床に着けて右脚を上下に動かす

姿勢

体の右側を下にして横になり、両足をまっすぐ伸ばし上体の線に揃えます。右腕に頭をのせます。左膝を立て、足の裏を右膝の後ろの床に着けます。

身体の動かし方

股関節と肩を動かさずに、右内ももの筋肉を使い、右脚をゆっくりと上に上げます。ゆっくりと元に戻し、この動作を繰り返します。



7 - 壁に寄りかかり頭を後方へ倒す

姿勢

背中を壁に着けて座ります。頭の後ろと壁の間に枕を挟みます。

身体の動かし方

頭で枕を壁に押しつけます。6秒たったら押す力を緩めます。この動作を繰り返します。



8 - 椅子に座り、チューブを着けた左足を内側に上げる

姿勢

チューブの一方の端を壁(または動かない物)に固定します。左肩が壁側になるように椅子に座り、チューブのもう一方の端を左足首に結びます。チューブに適度な張力がかかるようにします。

身体の動かし方

左ももを椅子に着けたまま左側に回転させるようにして、左足を内側に上げます。ゆっくりと元に戻し、この動作を繰り返します。*注: このエクササイズ中は、左膝を前に向けた状態を保ってください。



9 - 右側を下にして横になり、左脚を前に出して右脚を上下に動かす

姿勢

体の右側を下にして横になり、両足をまっすぐ伸ばし上体の線に揃えます。右腕に頭をのせます。左膝を曲げて前に出し、左足の内側を床に着けます。

身体の動かし方

股関節と肩を動かさずに、右脚をゆっくりと上に上げます。ゆっくりと元に戻し、この動作を繰り返します。



重要事項

本レポートから得られる結果は、バイオメカニカル理論に基づきあなたの姿勢を評価し、また確認される微細な姿勢の歪みを正すのに最適な個別エクササイズプログラムを提供することを目的としています。作成される姿勢矯正プログラムは、各人に最適であるために、その内容についてはインストラクターの確認を必要とします。プログラムの実行はインストラクターのアドバイスに基づいて行ってください。これらの姿勢矯正プログラムは、自然で適切な姿勢を得ることを目的としているものであり、首や脊椎の重篤な疾患及び損傷の診断や治療するためのものではありません。推奨するエクササイズ/ストレッチの実行中に異常な痛みを感じた場合や、首や脊椎の損傷または疾患の疑いがある場合は、速やかにエクササイズの実行を停止し、当院までご相談ください。

インストラクター: 株式会社 iTONIX

株式会社iTONIX

〒104-0061

日本, 岡山県, 東京都中央区銀座1丁目3番3号

G1ビル7階581

03-4570-8618

10 - 右側を下にして横になり、左脚にウェイトを着け、脚を開閉する

姿勢

左膝のすぐ上のあたりにウェイトを装着します。体の右側を下にして横になり、両膝を曲げて前に出します。右腕に頭をのせます。

身体の動かし方

左足を床から少し浮かした状態を保ちながら、左膝をゆっくりと上げて脚を開きます。股関節を動かさないようにしてください。ゆっくりと元に戻し、この動作を繰り返します。



11 - 右側を下にして横になり、ウェイトを着けた右脚を上下に動かす

姿勢

右足首にウェイトを装着します。体の右側を下にして横になり、両脚をまっすぐ伸ばし上体の線に揃えます。右腕に頭をのせます。左膝を立て、足の裏を右膝の後ろの床に着けます。

身体の動かし方

股関節と肩を動かさないで、右内ももの筋肉を使い、右脚をゆっくりと上に上げます。ゆっくりと元に戻し、この動作を繰り返します。

