

## 体感！実験コーナー！！

体を動かして、体のつくりを体験してみよう！

首をゆっくり動かして、違いを体験してみよう！

(※痛みがでる場合は無理をしないでください)

やり方



①首を右側に傾けてください



② 傾けたままで、ゆっくり右側、左側と首を回してください。

## どうでしたか？

おそらく、傾けた方向（右側）と同じ方向に回した（右回し）時は旋回しやすく、反対方向（左回し）へは旋回しにくかったと思います。

これは、首の骨の構造がそうできているからです。

体感して頂いたように、姿勢を変えて動かすと動きに差がでます。

今までに、あなたの体の中で左右を比較した時、何か動かしにくいと感じたことはなかったでしょうか？

もしくは今現在感じていませんか？

もしかしたら・・・

姿勢の崩れが原因になっている  
かもしれません。

姿勢診断士はこんなことも学ばよ！

