

# すごい！体のつくり！！

人間の身体は「良い姿勢」でいるために一生懸命です。

このコーナーでは、「良い姿勢」でいるための体のつくりについてご紹介します。

最近ではよく知られるように

になりましたが、

「良い姿勢」は脊柱を真横から見ると

## S字カーブ

になっています。

(もっと詳しく知りたい方は

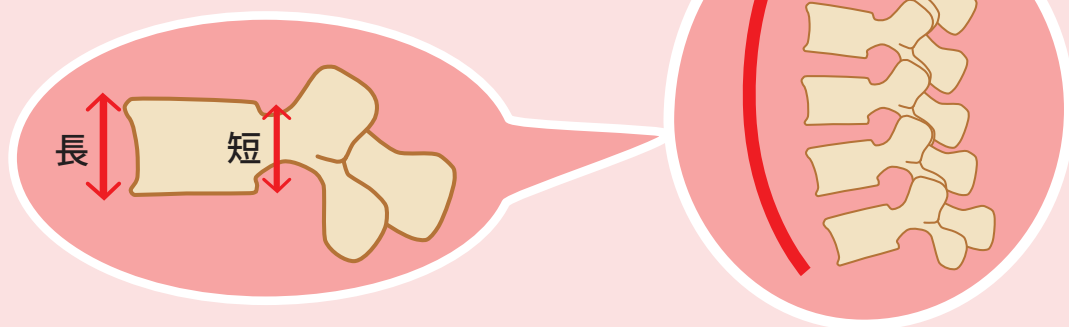
姿勢検定5級公式テキスト)



なぜうまくS字になっているのでしょうか？

それは・・・

例えば腰部でいうと、下の図のように腰椎（腰の骨）の高さが、前方が後方より少し長くなっています。



これがうまく弯曲になっている秘訣の一つです。

うまくできていますね。