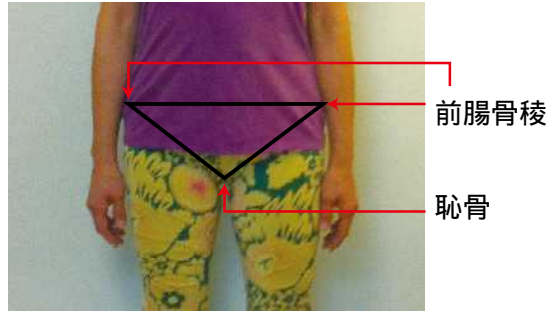


1. 正しい立ち方のめやす



1. 脚を骨盤の幅に自然に開いて立つ。
2. 骨盤の3つのポイントを意識。
左右の前腸骨稜（腰骨）と恥骨を結んだ3角形の面が床に対して垂直になるように立つ。



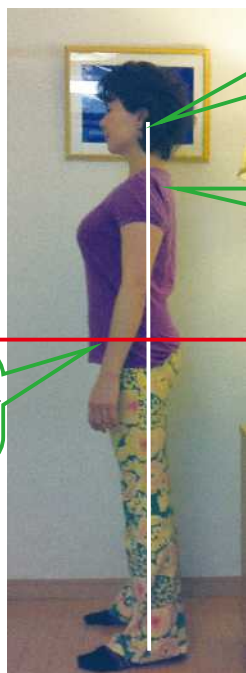
3. 後頭隆起(後頭部にあるでっぱり)、背骨の真中、おしりの割れ目が垂直線上にある。
4. おなかを引き上げて立つ。
5. 耳たぶ、肩先、肘、腿の外側の大転子、膝のお皿の後、踝の3～5センチ（身長や足の大きさによります）が垂直線上にある。

×

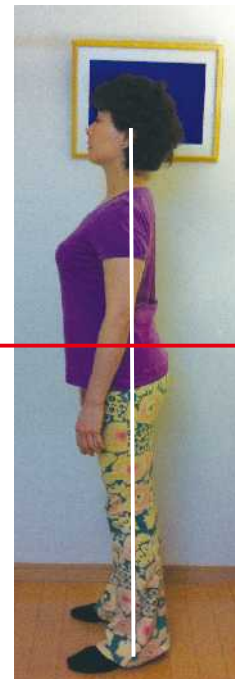


下腹部が抜けると、背中が丸くなり、お尻がさがってしまう。(＞_＜)

×



体幹を引き上げて、「背中で立つ」と意識するとよい



腰が反りすぎて、でっちりになっています。しかもお尻の位置は下がっています。