未来姿勢		ストレッチ推奨部位	トレーニング推奨部位		項目	部位	メニュー
猫背型		首・肩（左右） 胸（左右） 尻（左右）	背中（左右） 腹（左右）	1	上半身ストレッチ	胸	壁を使ったストレッチ
				2	下半身ストレッチ	尻	膝抱えストレッチ
				3	フリー	首・肩	肩甲挙筋のストレッチ
				4	上半身エクササイズ	背中	ラットプル
				5	上半身エクササイズ	腹	ロータリートーソ

1　壁を使ったストレッチ（胸筋群）

①　足を肩幅より広く開き、腕の長さ分くらい離れて立つ。

両手を壁の高さで大きく広げ、腕立て伏せするような姿勢をとる。

②　顔を左側にねじり、体の中心に向けて右肩を壁に近づける。

右胸部分がよく伸びていることを確認。反対側も同様に実施。

2　膝抱えストレッチ（殿筋群）

①　仰向けになる

②　片膝をまっすぐ胸に近づけるように抱える

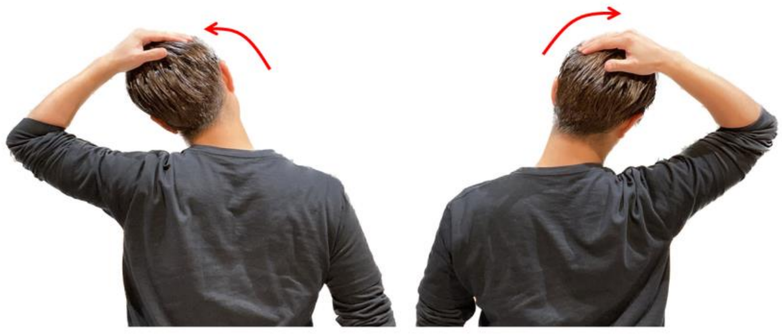
1　肩甲挙筋のストレッチ

①　左腕を下ろす

②　右手で左側頭部を持ち、右斜め前に倒す

③　15～30秒キープ

④　反対側も同様に行う



4 ラットプル　（広背筋・僧帽筋・大円筋）

①　専用マシンに座り重りを調整する

②　肩幅より広めに順手で握る

③　息を吐きながら首の後ろ側にバーを引く

④　戻すときは、ゆっくりと

5　ロータリートーソ　腹斜筋（内腹斜筋・外腹斜筋）

①　専用マシンに座り重りを調整する

②　座面下の黄色のバーを握り、背もたれを斜めに移動する

③　リュックを背負うようにグリップを持ち、体を捻る。

※捻る際に両太ももを挟むように力を入れる。

※戻すときはゆっくりと行う