

椅子の座り方

- ◆ひざを90度に曲げた状態で、ひざの裏が椅子の縁にあたるように深く腰をかけましょう。
- ◆足の裏をしっかりと床につけましょう。
足が床につかない場合は、足台を利用しましょう。
- ◆おへそを前に向けるようにすると背筋が伸びやすくなります。
お尻の下にたたんだタオル等を入れて調整し、背筋をのばしましょう。
- ◆足は腰の幅に開きましょう。
- ◆ひざはまっすぐに正面を向けましょう。
- ◆手は椅子の横を持ちましょう。

