



姿勢プリント

姿勢評価

お名前:

Sébastien Lacoste

1月15日, 2020



お客様情報

お客様番号:	お名前:	生年月日	性別	身長	体重	運動レベル
LACS	Sébastien Lacoste	9月3日, 1973	男性	67 in	185 lb	中

インストラクター: Lacoste Sébastien

クリニック: Clinique test KCS

実施日: 1月15日, 2020

あなただけの姿勢評価: 正確な現状把握

なぜ木は天に向かって真直ぐに成長し、枝は幹の周りに対称的に伸びるのでしょうか？木はこのバランスの取れた「姿勢」により、風雪や自分の重力に耐えることができるからです。

姿勢

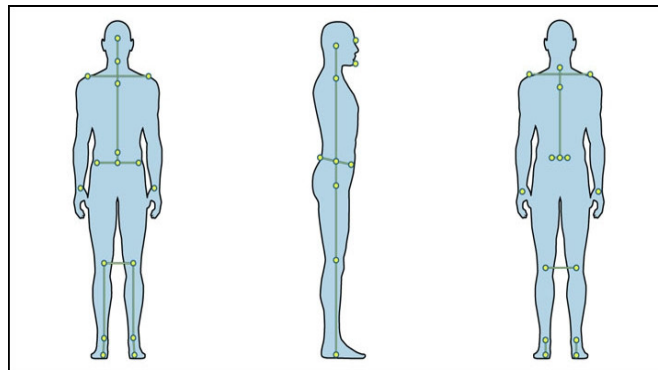
理想的な姿勢は、身体機能を最も効率的に活動させます。側面から見た正しい姿勢の場合、建築で鉛直線を使うように、耳から鉛直線を降ろすと、その線は肩を通り、骨盤の中心、膝の中心、そして足の中心に達します。頭、体幹、骨盤、膝は、それぞれの上に積み上げられたようになっているため、この位置が少しでも歪んでいると、肉体的にも精神的にも悪い影響を及ぼします。歪んだ姿勢を対称的な姿勢に矯正することで、気分も外見も良くなるのです。

あなたの姿勢評価

あなたの姿勢の歪みは、本レポートの最初のセクションで詳細に示されています。体の側面、前面、背面の写真と、実線で表示される鉛直線から体がどの程度離れているかを、対応する測定値が表します。また、身体の重心や、両脚への体のバランスも示されます。

姿勢評価をより良く理解するために、インストラクターと共に結果をよく確認してください。

本システムはバイオメカニカル理論に基づいた画期的な技術により姿勢を評価・分析し、あなたに最も適した姿勢矯正プログラムを作成するものであり、首や脊椎の重篤な疾患や損傷を診断したり治療するためのものではありません。推奨するストレッチやエクササイズの実行中に異常な痛みを感じた場合や、首や脊椎の損傷または疾患の疑いがある場合は、速やかに当院までご相談ください。



側面

身体の鉛直線からの角度

部位	方向	角度
頭から肩	前方	9.6°
肩から骨盤	後方	3.7°
股関節から膝	前方	1.1°
膝から足	前方	1.7°

メモ: 理想的な角度は0°です。°.

身体の水平線からの角度

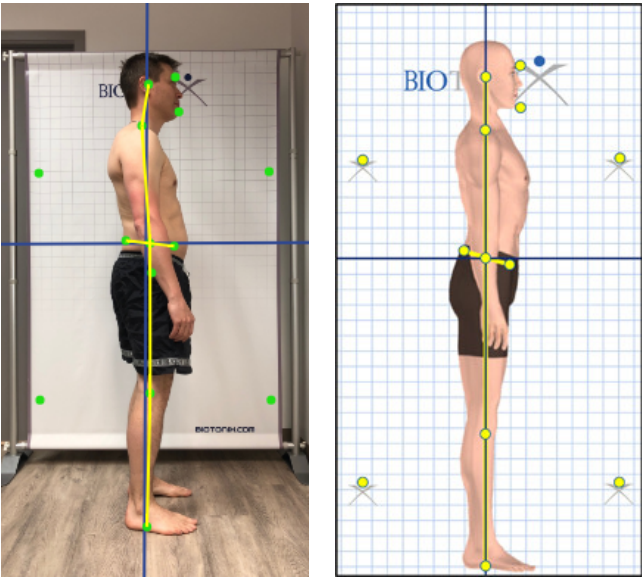
部位	方向	角度
骨盤	前方	6.9°

メモ: 骨盤の前方と後方のマーカー間の角度は 10°前傾しているのが理想値です。
15°を超える場合は骨盤の前傾を示し、5°未満の場合は骨盤の後傾を示します。

身体の鉛直線からの距離

基準ポイント:	方向	距離
頭部	前方	1.5 cm
肩	後方	1.2 cm
骨盤	前方	1.7 cm
股関節	前方	2.3 cm
膝	前方	1.5 cm

メモ: 理想的な距離は 0 です。 cm.

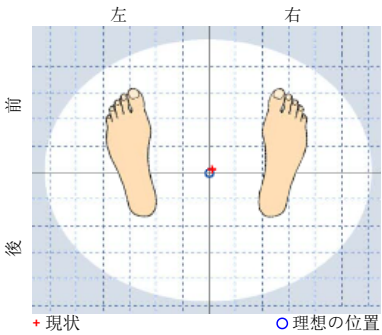


理想の姿勢

算定される身体の重心

変位	方向	距離
左 - 右	右方	0.8 cm
前方 - 後方	前方	1 cm
偏位	なし	1.3 cm

メモ: 理想的な距離は 0 です。 cm.



関節にかかる力の評価

部位	実重量	支点 - 力点の距離	力のモーメント	関節にかかる反力	有効重量
頭部	6.8 kg	2.7 cm	1.8 Nm 	111 N	11.3 kg
頭部と体幹	48.5 kg	1.4 cm	7.1 Nm 	617.3 N	62.9 kg

前面

身体の水平線からの角度

部位	上がっている側	角度
肩	左方	0.1°
骨盤	右方	1.8°
膝	左方	5.4°

メモ: 理想的な角度は0°です。°.

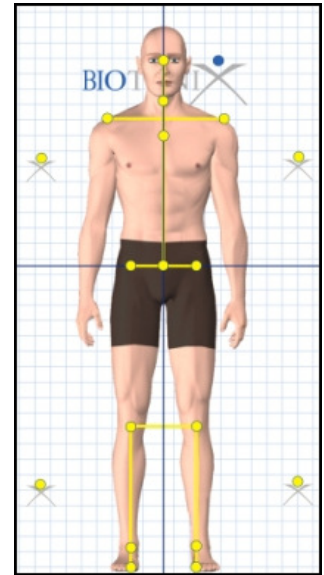
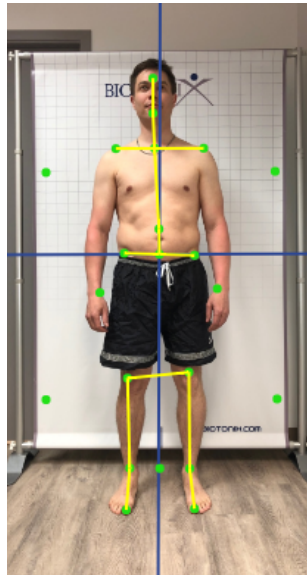
身体の鉛直線からの距離

基準ポイント:	方向	距離
前頭	右方	2.3 cm
肩	左方	0.5 cm
へそ	左方	0 cm
骨盤	左方	0.1 cm
膝	右方	0.5 cm
つま先	左方	0.2 cm

メモ: 理想的な距離は 0 です。cm.

足の回旋角度

部位	方向	角度
左足	外旋	6.6°
右足	外旋	5.3°



理想の姿勢

背面

身体の水平線からの角度

部位	上がっている側	角度
肩	右方	0.8°
骨盤	左方	0.2°
膝	右方	2°

メモ: 理想的な角度は0°です。°.

身体の鉛直線からの距離

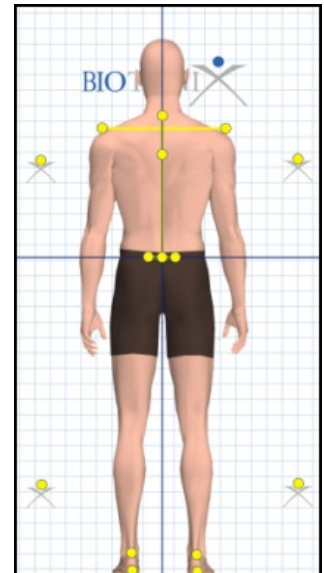
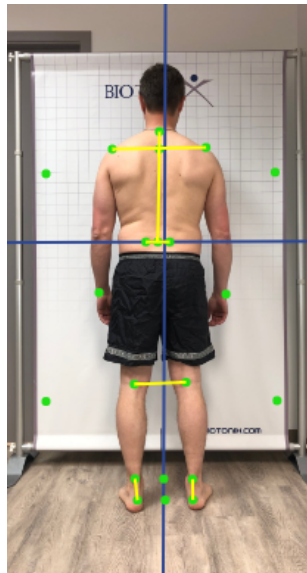
基準ポイント:	方向	距離
肩	左方	1.9 cm
第7頸椎	左方	1.8 cm
第5胸椎	左方	1.9 cm
骨盤	左方	2.7 cm
膝	左方	1.9 cm
足首	左方	0.6 cm

メモ: 理想的な距離は 0 です。cm.

両足の鉛直線からの角度

部位	方向	角度
左足	回外	6.1°
右足	回内	0.9°

メモ: 理想的な角度は0°です。°.



理想の姿勢

身体バランスの目標

① 頭部前方突出

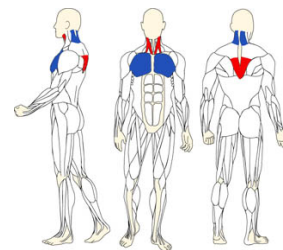
必要な運動:

強化

首の前部と、両肩甲骨の間

ストレッチ

首の後部と胸の前部



以下のヒントも覚えておいてください。

- 頭の中心と両肩の中心を揃え、首と腕の力を抜いて、まっすぐに座るか立ってください。
- やぶにらみや頭が前に出るのを防ぐため、作業場所には十分な照明を用意してください。

② 背中が反っています

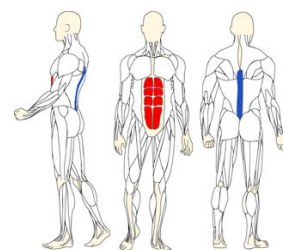
必要な運動:

強化

腹部

ストレッチ

背中



以下のヒントも覚えておいてください。

- 頭の中心と両肩の中心を揃え、腹を引っ込め、膝を少し曲げてまっすぐに立ってください。
- 長時間立ったままではいる場合は、背中に負担がかからないよう、一方の足を低い台の上に乗せて、時々左右の足を乗せ替えてください。

③ 脚の外転(左脚)

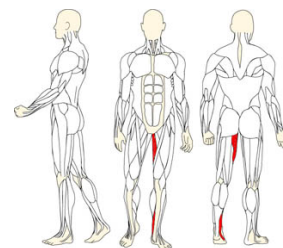
必要な運動:

強化

左腿の内側と左足首

ストレッチ

ストレッチする必要はありません



以下のヒントも覚えておいてください。

- 足を外側に向けた状態でうつ伏せで寝るのは避けてください。
- 膝の下に枕を入れ、あお向けで寝るようにしてください。

重要事項

本レポートから得られる結果は、バイオメカニカル理論に基づく姿勢評価を行うためのものであり、首や脊椎の重篤な疾患及び損傷の診断や治療するためのものではありません。首や脊椎の損傷または疾患の疑いがある場合は、速やかに当院までご相談ください。

インストラクター: Lacoste Sébastien

Clinique test KCS
572 Rang de l'Acadie
St-Antoine, 岡山県, 日本
JOL 1R0
514-894-5233