

# そくてい 測定のポーズ

せなか ゆが そくてい  
背中に歪みがないか測定するよ

- ① みぎて ひだりて て 右手と左手の手のひらをあ合わせる
- ② りょううで しぜん まえ た 両腕を自然に前に垂らし
- ③ ひざ の 膝を伸ばしたまま
- ④ せなか まる 背中を丸めてゆっくりおじぎ



した  
下のポーズをまねしてね



まえ み  
前から見たポーズ



よこ み  
横から見たポーズ

## 【測定ポーズシート見本用紙】

以下の QR コードから  
測定ポーズシートを  
ダウンロードできます。  
印刷してご利用ください。



<https://dencom.co.jp/product/sd/img/pose.pdf>

76-00179-00