

# チェックシート

(ビフォーアフターの写真撮影でも確認してください)

1回目実施日 年 月 日

2回目実施日 年 月 日

お名前 \_\_\_\_\_

## 座位検査 ※該当するところに○をしてください

### 座位での美姿勢チェック

腰～肩～耳が直線上にあれば美しい姿勢です



### Before

○首が前に伸びている(肩より前に耳がある)

・かなり ・少し ・分からない



・変わらない ・ましになった

○巻き肩になっている(腰より前に肩がある)

・かなり ・少し ・分からない



・変わらない ・ましになった

○猫背になっている(背骨が丸くなっている)

・かなり ・少し ・分からない



・変わらない ・ましになった

○座る姿勢が悪い(背骨がS字湾曲していない)

・かなり ・少し ・分からない



・変わらない ・ましになった

## 痛みなどの自覚症状 ※該当するところに○をしてください

### Before

・首が痛い



・変わらない

・少しましになった

・痛くなくなった

・肩が痛い



・変わらない

・少しましになった

・痛くなくなった

・腕が痛い



・変わらない

・少しましになった

・痛くなくなった

・肩甲骨まわりが痛い



・変わらない

・少しましになった

・痛くなくなった

・背中が痛い



・変わらない

・少しましになった

・痛くなくなった

・腰が痛い



・変わらない

・少しましになった

・痛くなくなった

・お尻が痛い



・変わらない

・少しましになった

・痛くなくなった

・膝が痛い



・変わらない

・少しましになった

・痛くなくなった

・その他の痛いところ

( )



・変わらない

・少しましになった

・痛くなくなった

健康姿勢体操をする前とした後では姿勢や気分は変わりましたか？ その感想をご記入ください。また健康姿勢体操の質問などもあればご記入していただきますようお願いします。

.....

.....

.....

.....