美しく健康な姿勢を作る４週間~*WEEK３*~

**ヘッドコントロール力チェック**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | ✔︎ |  |
| チェック１ | お腹の後ろと壁との空間は？ | 手のひら１枚分 |  | **1** |
| 握り拳くらい |  | **0** |
| 空間はない |  | **0** |
| チェック２ | 壁から頭を離さずに下を向くことが | できる |  | **1** |
| できない |  | **0** |
| チェック３ | 壁から背中を離さずに下を向くことが | できる |  | **1** |
| できない |  | **0** |
| チェック４ | 壁からみぞおちを離さずに上を向くことが | できる |  | **1** |
| できない |  | **0** |
| 合計 | 　　　　点 |

理想は４点。

２点以下の人は姿勢の悪さがヘッドコントロール力不足による可能性大。

今週しっかり頑張りましょう。