



骨ライン診断ブック

<骨ライン>

普段の姿勢やカラダの使い方によって、
骨はねじれたり移動したりしています。

このラインが崩れたまま、運動したり日々の生活を送っていると、

使う筋肉がかたよってコリにつながったり、
むくみや脂肪がたまりやすくなります。

結果、

頑張っても運動してみても、
ストレッチを続けても、
ヨガやマッサージに通ってみても、

あなたのカラダはなかなか変わりません。

健康的で美しい体を作り上げるには、
まずこの【骨ライン】を整える必要があります。

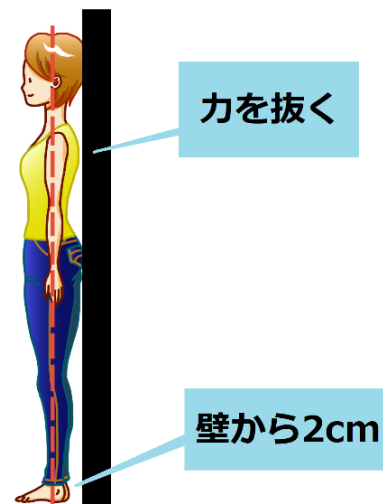
それでは、「骨ライン」を診断していきましょう。

背骨ライン

背骨のラインは、猫背などの背骨の形はもちろん、骨盤や肋骨、カラダの中心であるインナーマッスル（＝コア）の働きなど様々な要素を含んでいます。

<診断方法>

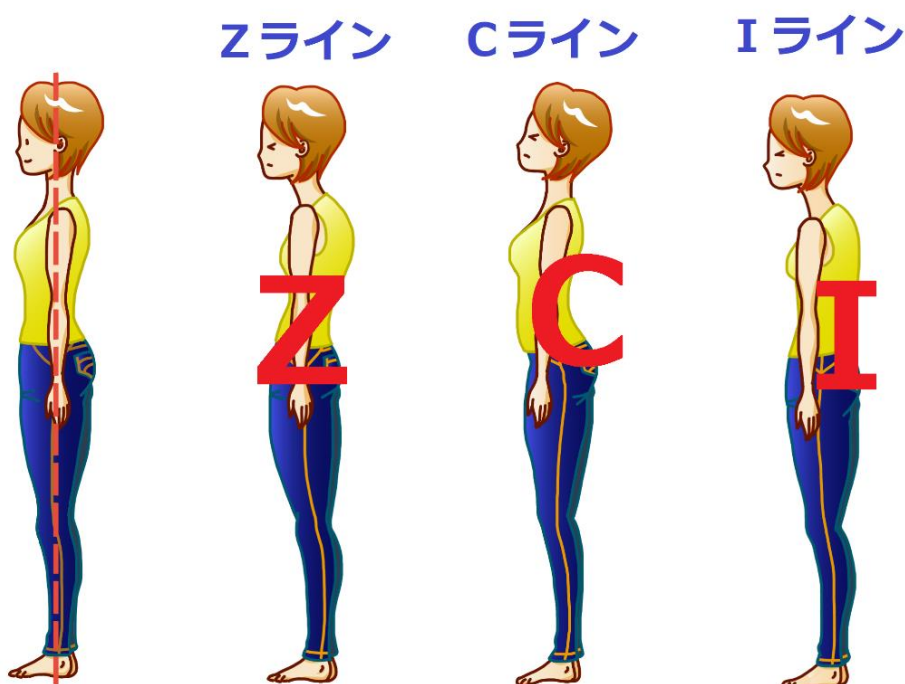
- ① 素足になります（靴はぬぎます）。
- ② 壁の近くに移動します。
- ③ 右の図のように、踵（かかと）が壁から指2本分（約2cm）の位置で、力を抜いて立ちます。
- ④ お尻と背中と頭を壁にぴったりつけます。
- ⑤ 壁と腰のすき間に自分の手をパーにして入れます。



【Zライン】 ③で壁とお尻の間にこぶし1個分以上のすき間ができる方

【Cライン】 ⑤で手のひら1枚分よりすき間があいている方

【Iライン】 ⑤で手のひらが入らず、すき間が狭い方



Zライン

お腹を前に突き出して、筋肉をほとんど使わない脱力した姿勢。

下腹部に脂肪がつきやすく、ぽっこりお腹になりやすいのもZラインの方。

<起きやすい症状>

- ストレートネック（首と前に突き出した状態）
- 首のコリ、鎖骨まわり柔軟性の低下
- 肩が丸まった「巻き肩」



ポイント

立っている時にお腹（骨盤）の位置に注意！

思っているより後方に。踵に体重を乗せる意識が大切です。

Cライン

日本の女性にとっても多いタイプ。

腹筋が弱く、腰に力を入れることで姿勢を保っています。

姿勢を綺麗にしよう、と頑張りすぎている方にも多い。

<起きやすい症状>

- 「反り腰」からの腰痛
- 足のつけ根の関節（=股関節）の硬さ
- 肩や首、背中にかけてのコリ



ポイント

腰と足のつけ根の前側のストレッチが効果的。腰を使っていると腹筋（特にインナーマッスル）が弱くなるため、立っている時に意識してお腹を凹まして腹筋を使うクセをつけて。

Iライン

Gラインとは逆の、腰が平坦もしくは後ろに丸まっているタイプ。

背骨がもつ役割は、カーブがあることによる衝撃の吸収。腰が平坦になると負担が腰にかかりやすく、背骨を痛めやすくなる。



<起きやすい症状>

- 腰の痛み
- 猫背による肩こり
- 肋骨（胸まわり）の動きが悪くなる（呼吸や代謝にも影響する）

ポイント

猫背にならないように座っている時の姿勢に注意をすること！

普段より骨盤を立て、体重をお尻ではなく太ももにかけるイメージで。

まとめ

	硬くなりやすい部分	たるみやすい部分
Zライン	太ももの前 太ももの外側	お尻 二重顎
Cライン	腰、背中 脚のつけ根	お腹 お尻
Iライン	腰、骨盤まわり 太ももの裏	お腹 太ももの表

あなたのタイプはわかりましたか？

「何をやっても体型が変わらない」

「万年肩こりが治らない」

「代謝が悪いしむくみやすい」

「猫背だと人から言われる」

「細いのに脚の形が悪い」

こんな悩みのある方は

骨のラインに着目することで、びっくりするくらいカラダが変わります。

カラダには骨ラインは数多くありますが、

カラダの中心である背骨のラインは特に重要なので、

ぜひ気をつけてみて。