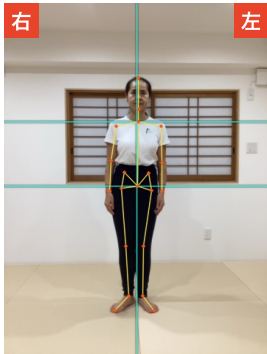


AI推定

あなたのスコアは **66** /100点です。同世代ランク: **C**

## 姿勢分析



立位正面

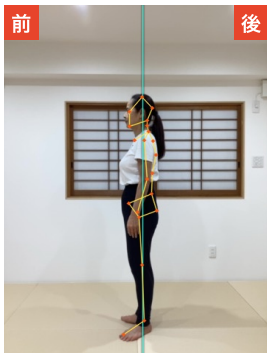
| 項目        | 右 | ずれなし | 左     |
|-----------|---|------|-------|
| 全身の左右傾き   |   |      | 0.6度  |
| 上半身の左右傾き  |   |      | 1.4度  |
| 下半身の左右傾き  |   |      |       |
| 頭の左右傾き    |   |      |       |
| 首の左右位置ずれ  |   |      | 0.9cm |
| 肩の高さずれ    |   |      |       |
| 胸の左右位置ずれ  |   |      | 0.9cm |
| 腰の左右傾き    |   |      |       |
| 腰の左右位置ずれ  |   |      |       |
| O脚・X脚の度合い |   |      | X脚    |

**気になる点①**

上半身が左に傾いており、背骨が歪んでいる可能性があります。荷物の持ち手を入れ替えたり、日常的な癖を改善すると良いでしょう。

**気になる点②**

いわゆるX脚です。太ももの内側の筋肉が硬く、お尻の筋肉が弱っている可能性があります。靴裏の内側が削れ易くはありませんか？太ももの内側のストレッチや、お尻を鍛える運動を行うと良いでしょう。



立位左側面

| 項目       | 前    | ずれなし | 後       |
|----------|------|------|---------|
| 全身の前後傾き  |      |      | 1.5度    |
| 上半身の前後傾き |      |      |         |
| 下半身の前後傾き |      |      | 2.4度    |
| 頭の前傾き    | 9.2度 |      |         |
| 頭の前傾位置ずれ |      |      |         |
| 猫背の度合い   | 猫背   |      |         |
| 骨盤の前後傾き  |      |      |         |
| 腰の前後位置ずれ |      |      | 後       |
| 膝の曲がり度合い |      |      | 過伸展3.5度 |

**気になる点①**

骨盤が後ろに位置しています。腰に力が入りすぎている可能性があります。腰ではなく、下腹部に力を入れる事を意識すると良いでしょう。

**気になる点②**

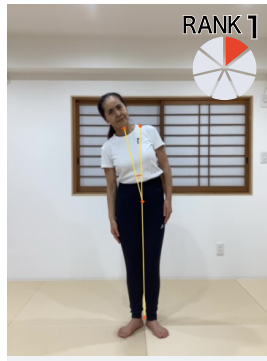
下半身が後ろに傾いています。股関節や膝関節に負担がかかりやすい状態です。上半身や足の影響からバランスを取るため後ろに傾いている可能性が考えられます。

## 可動域測定



体幹の左側屈

20.9度



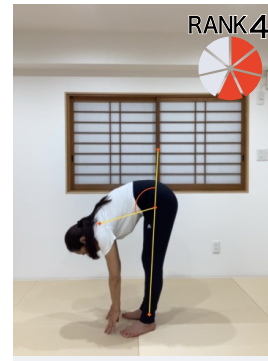
体幹の右側屈

12.9度



横からの両腕上げ

左: 177.9度 右: 178度



体幹の前屈

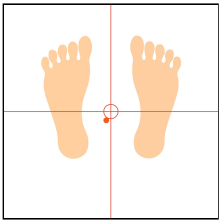
109.3度

**側屈** 側屈に左右差があり、身体が歪みやすい状態です。身体が歪みリスクを減らすためにも、普段の生活から左右バランスを意識し改善していきましょう。

**腕上げ** 右側の肩甲骨や肩回りの柔軟性は標準レベルです。より柔軟になると、肩こり・首こりが改善するでしょう。肩甲骨を意識しながら肩回しをして柔軟な肩を目指しましょう。

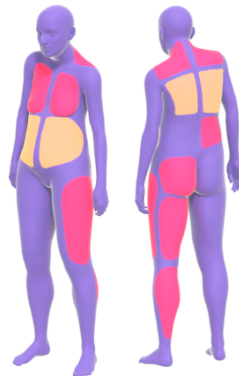
**前屈** 前屈の柔軟性は標準レベルです。さらに太ももの裏の筋肉が柔軟になると、腰痛の予防や改善が期待できます。

## 重心位置



重心が左後ろに偏っています。左足や左半身の前面に負担がかかり、骨盤の歪みに繋がりがり易いため注意が必要です。


## 未来姿勢




将来、**右片あがり×猫背型姿勢**になる可能性が高いです

**正面** 左右アンバランスな姿勢は、全身の歪みを引き起こします。日常生活で、荷物の持ち手や体重のかけ方など、左右偏った癖はありませんか？左右均等に身体を使うように意識して日常生活を過ごすとう良いでしょう。

**側面** 巻き肩になり、呼吸が浅くなりがちです。呼吸が浅くなると、慢性疲労や睡眠不足などの原因となります。肩を開き、胸を引き上げる意識で日常生活を過ごすとう良いでしょう。

:筋肉が硬くなりやすい部位

:脂肪がつきやすい部位

※本サービスは、利用者の入力情報や画像・映像情報から体の状態の分析、および、それに基づく情報提供による健康増進を目的としており、医師による診断行為や医療従事者による医療的なアドバイスの代替ではありません。また、分析結果・情報提供を元に生じた結果に対して、当社は一切責任を負いません。

AI推定

あなたのスコアは **76** /100点です。同世代ランク: **B**

## 姿勢分析



立位正面

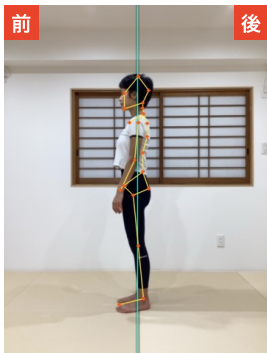
| 項目        | 右    | ずれなし | 左   |
|-----------|------|------|-----|
| 全身の左右傾き   | 1度   |      |     |
| 上半身の左右傾き  |      |      |     |
| 下半身の左右傾き  | 1.3度 |      |     |
| 頭の左右傾き    |      |      |     |
| 首の左右位置ずれ  |      |      |     |
| 肩の高さずれ    |      |      | 1cm |
| 胸の左右位置ずれ  |      |      |     |
| 腰の左右傾き    |      |      |     |
| 腰の左右位置ずれ  |      |      |     |
| O脚・X脚の度合い |      |      | X脚  |

**気になる点①**

下半身が右に偏っており、骨盤(股関節)・膝関節・足関節の一部もしくは各関節で歪みが生じている可能性が考えられます。立っている時、左右で偏りはありませんか?均等に体重をかけるようにすると、良い姿勢に近づくでしょう。

**気になる点②**

体のそれぞれの歪みから、全身が右に偏っています。歪んでいる項目に対して、均等にケアをしましょう。日常的な姿勢と動きの癖を改善すると良いでしょう。



立位左側面

| 項目       | 前    | ずれなし | 後       |
|----------|------|------|---------|
| 全身の前後傾き  | 0.5度 |      |         |
| 上半身の前後傾き |      |      |         |
| 下半身の前後傾き |      |      |         |
| 頭の前傾度    | 6.9度 |      |         |
| 頭の前傾位置ずれ |      |      |         |
| 猫背の度合い   |      |      |         |
| 骨盤の前傾度   | 前傾   |      |         |
| 腰の前傾位置ずれ | 前    |      |         |
| 膝の曲がり度合い |      |      | 過伸展2.4度 |

**気になる点①**

骨盤が前傾しています。いわゆる反り腰の姿勢で、腰に負担がかかり腰痛の原因になります。太ももの前や股関節周りの筋肉が硬くなっているかもしれません。股関節から膝にかけてストレッチを意識すると良いでしょう。

**気になる点②**

骨盤が前に位置しています。腹筋が弱い可能性があります。腹筋のトレーニングや、下腹部に力を入れ背筋を起こす事を意識すると良いでしょう。

## 可動域測定



体幹の左側屈

31.6度



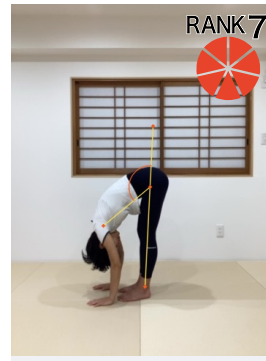
体幹の右側屈

28.6度



横からの両腕上げ

左: 174.7度 右: 170.1度



体幹の前屈

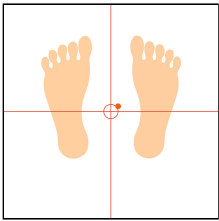
132.6度

**側屈** 側屈の柔軟性は標準レベルです。さらに側屈が得意になると、綺麗なくびれや引き締まった身体が手に入ります。背中のストレッチと腹筋運動を行うと良いでしょう。

**腕上げ** 肩の柔軟性に少し左右差があります。普段の生活でも左右偏らないように意識して使うなど、左右均等を意識して改善していきましょう。

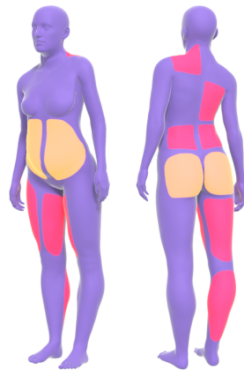
**前屈** 太ももの裏の筋肉とお尻の筋肉に柔軟性があり、理想的です。維持できるように適度な運動を心がけましょう。

## 重心位置



重心が右前に偏っています。右足や右半身の後面に負担がかかり、骨盤の歪みに繋がりがり易いため注意が必要です。


## 未来姿勢




将来、**左片あがり×反り腰型姿勢**になる可能性が高いです

**正面** 左右アンバランスな姿勢は、全身の歪みを引き起こします。日常生活で、荷物の持ち手や体重のかけ方など、左右偏った癖はありませんか？左右均等に身体を使うように意識して日常生活を過ごすの良いでしょう。

**側面** 腰や太ももの筋肉が緊張し続けて身体には負担が大きい姿勢です。腰や太もものストレッチで筋肉の緊張をほぐし、腹筋のトレーニングで体幹の筋力バランスを整えると良いでしょう。

:筋肉が硬くなりやすい部位

:脂肪がつきやすい部位

※本サービスは、利用者の入力情報や画像・映像情報から体の状態の分析、および、それに基づく情報提供による健康増進を目的としており、医師による診断行為や医療従事者による医療的なアドバイスの代替ではありません。また、分析結果・情報提供を元に生じた結果に対して、当社は一切責任を負いません。