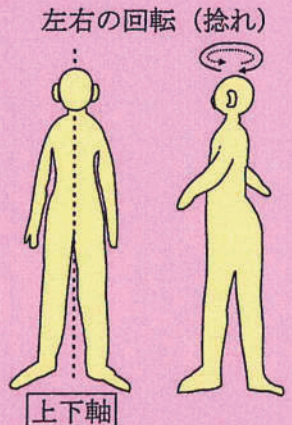
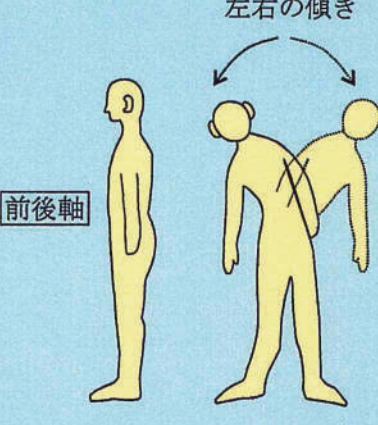
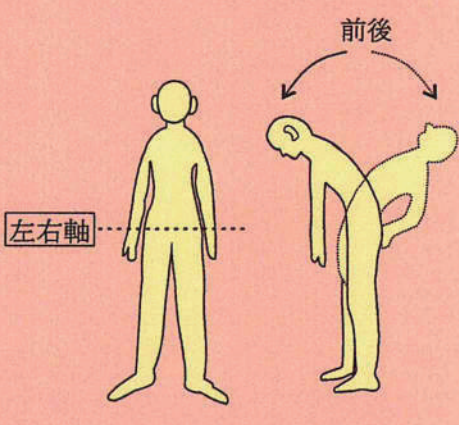


## 三軸調整によるリバランスング

三軸の動き			
歪	左右の回転（捻れ）	左右の傾き	前後（前屈・後屈）
チェック	<p>手で望遠鏡をつくり、左右に捻ってみて、どこまで見えるかをチェックし、捻りにくい方の見えているものを確認しておく</p>	<p>左右に側屈して、指先が膝のどのあたりまで届くのかをチェックし、側屈しにくい方の指先の位置を確認しておく</p>	<p>前・後屈し、それぞれどこまで曲がるのかをチェックし、前屈時の指先と床との距離と後屈時の曲がる角度を確認しておく</p>
リバランスングの手順	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 手を頭の後ろで組み、捻りにくい方へ回転させる</li> <li>2 捻りにくい方の股関節部に体重を乗せ、その側の体側を伸ばす（骨盤と肋骨を引き伸ばす）</li> <li>3 体側を伸ばしたまま、胴体を丸く屈曲し、次に胴体をそらして伸展する</li> <li>4 再び望遠鏡をつくり捻じてみて、変化を確認する。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 手を頭の後ろで組み、側屈しにくい方へ側屈させる</li> <li>2 側屈したまま、反対側の股関節に体重を乗せ、胴体を丸く屈曲し、次に胴体をそらして伸展する</li> <li>3 側屈したまま、左右に胴体を捻る（限界まで胴体を捻る）</li> <li>4 再び側屈してみて、変化を確認する</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 両腕を伸ばし、直角の体勢になるように前屈させる</li> <li>2 直角体勢のまま、頭の後ろで手を組んで、左右に胴体を捻る（限界まで胴体を捻る）</li> <li>3 直角体勢のまま、両腕を伸ばし、左右の体勢を交互に伸ばす（骨盤と肋骨を引き伸ばす）</li> <li>4 再び前・後屈してみて変化を確認する</li> </ol>