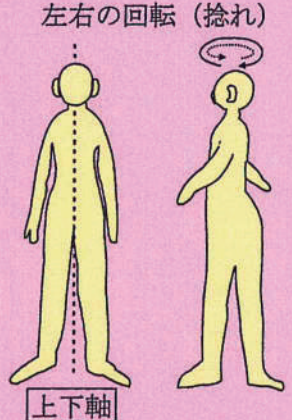
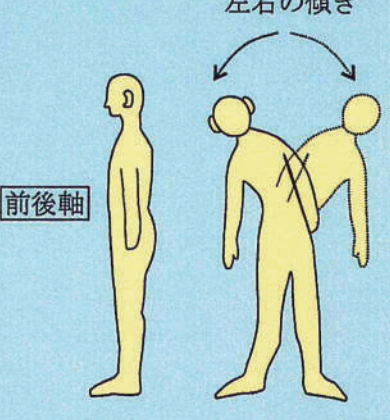
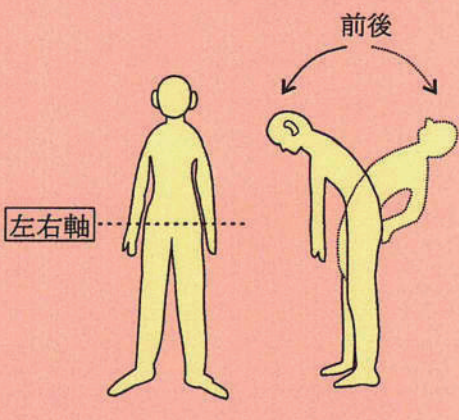


三軸調整によるリバランスング

<p>三軸の動き</p>	<p>左右の回転（捻れ）</p>  <p>上下軸</p>	<p>左右の傾き</p>  <p>前後軸</p>	<p>前後</p>  <p>左右軸</p>
<p>歪</p>	<p>左右の回転（捻れ）</p>	<p>左右の傾き</p>	<p>前後（前屈・後屈）</p>
<p>チェック</p>	<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>
<p>リバランスングの手順</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 手を頭の後ろで組み、捻りにくい方へ回転させる 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） 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 4 再び望遠鏡をつくり捻じてみて、変化を確認する。 	<ol style="list-style-type: none"> 1 手を頭の後ろで組み、側屈しにくい方へ側屈させる 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 3 側屈したまま、左右に胴体を捻る（限界まで胴体を捻る） 4 再び側屈してみて、変化を確認する 	<ol style="list-style-type: none"> 1 両腕を伸ばし、直角の体勢になるように前屈させる 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） 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） 4 再び前・後屈してみて変化を確認する