



学校で使える後ろ姿美人♡ ということで今回は高校生の姿勢をチェック



後ろ姿 危険信号！ 上がっていた方の肩を下ろしてまっすぐに整える習慣をつけましょう



前肩になってしまうのが悩みだということだったのでご提案したのは空き時間は後ろで持つ



駅やホーム、信号待ちでやってみて！ ふだんの座り方をみせてもらいました。 わお〜!!



足組みの癖がある方は椅子に深く座る事。背中にクッションを挟むと骨盤が安定してイイですよ



前肩も悩みなのか、そんな時は手で支えてでも身体を立てる。机との距離感はグーひとつぶん。