

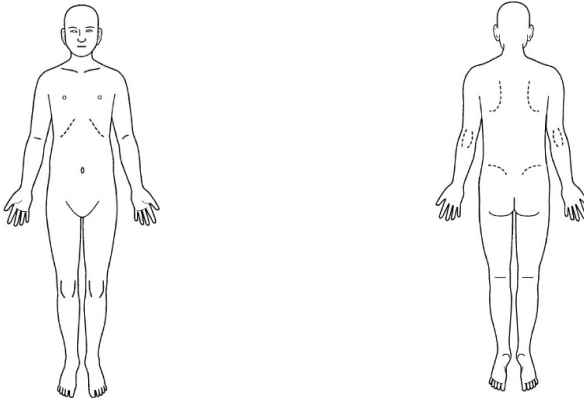
スタイルチェックシート

日付： 年 月 日

様

※外くるぶしの2cm前を基準

チェック	タイプ	状態
足裏	<input type="checkbox"/> 正常	
	A	<input type="checkbox"/> 扁平足
骨盤 腰	<input type="checkbox"/> 正常	
	B	<input type="checkbox"/> 前傾 (肋骨開く) ※大腿骨垂直
	C	<input type="checkbox"/> 前傾 (肋骨開く) ※大腿骨前傾
	D	<input type="checkbox"/> 後傾 ※大腿骨前傾 ※スウェイバック
	E	<input type="checkbox"/> 後傾
大腿骨	<input type="checkbox"/> 正常	
	F	<input type="checkbox"/> 内旋
	G	<input type="checkbox"/> 外旋
	H	<input type="checkbox"/> 外転
	I	<input type="checkbox"/> 内転
膝	<input type="checkbox"/> 正常	
	J	<input type="checkbox"/> 過伸展
	K	<input type="checkbox"/> 軽度屈曲
背骨	<input type="checkbox"/> 正常	
	L	<input type="checkbox"/> 過屈曲
肩 肩甲骨	<input type="checkbox"/> 正常	
	M	<input type="checkbox"/> 猫背
頭部	<input type="checkbox"/> 正常	
	N	<input type="checkbox"/> 頭部前方位 ※口呼吸(舌が下)

緩める部位	メモ
	
鍛える部位	
