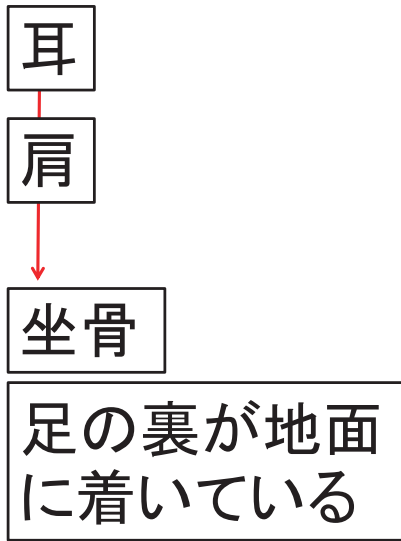
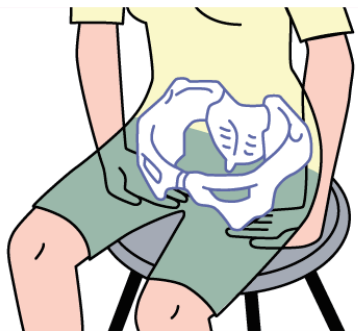


①椅子に座る姿勢の理想

各ポイントをつなげた線が、まっすぐになっていること



③見つけ方



- 座って、臀部に手を入れると
- 尖ったような骨が左右にあります

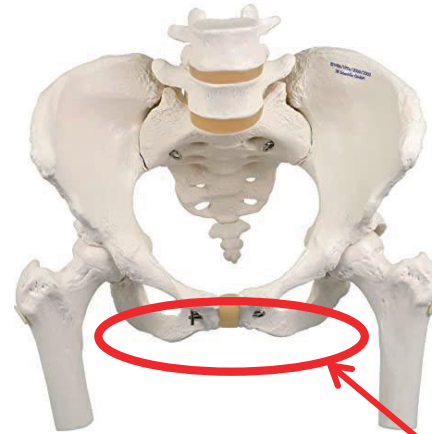
座って、坐骨が当たると、自然と良い姿勢になりやすい



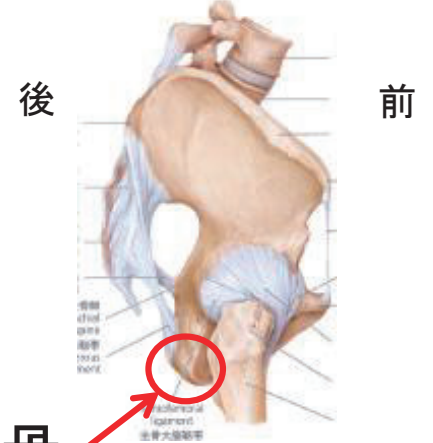
②坐骨で座る



前から見た骨盤



横から見た骨盤



坐骨

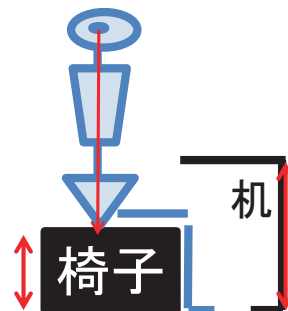
④椅子の高さの理想



座面の高さ＝

$$(\text{伸長} \times 1/4) - (0 \sim 2)$$

伸長	140cm	150cm	160cm	170cm	180cm
座面(約)	35cm	37cm	39cm	41cm	43cm



机の高さ＝

$$(\text{伸長} \times 1/4) - (0 \sim 2)$$

$$+ (\text{伸長} \times 0.183) - (0 \sim 2)$$

伸長	140cm	150cm	160cm	170cm	180cm
座面(約)	58cm	62cm	66cm	68cm	70cm