

よい姿勢「立腰」

脳や肺、内臓
の働きが良くなる

頸や肩こり、腰
の痛みを予防する

身体が丈夫に
なる

集中力がつき、持続できるようになる

根気強く、頑
張る力が身につく

身のこなし、
ふるまいが美しくなる



