「立腰」の功徳十か条
（腰骨を立てる）

1 やる気が起こる

2 集中力がでる

3 持続力がつく

4 頭脳が明晰になる

5 勉強が楽しくなる

6 成績が良くなる

7 行動が俊敏になる

8 バランス感覚が鋭くなる

9 内臓の働きが良くなる

10 スタイルが良くなる

（森信三）

腰骨を立てる方法

1 椅子の半分くらいに浅く腰掛ける

2 背もたれに寄りかからない

3 足の裏を床にピタリとつける

4 手を体の前で組み、ボールを抱えるようにしておへそを見る

5 おへその下（下腹）に力を入れる

6 組んだ手をそのまま上に上げる

7 組んだ手を離し体の脇に静かにおろす

8 肩の力を抜き、手はものの上に置く