

森みどりさん
(27歳・食品製造)

ふだんからマラソンや山登りをするなど、体重を前にかけることが多い。重心が前寄りという結果はそれが原因?



太田朱美さん
(23歳・教育)

あらためて自分を見直してみると、気づくことが多い。私もけっこう、正しい姿勢がとれていないかも



宮本佳世子さん
(24歳・福祉)

健康診断のときに右肩が下がっていると言われて以来、かばんは左肩にかけるように意識しているけれど...



江頭美帆さん
(27歳・メーカー)

チェックシートでは6つの項目が当てはまる。正しい姿勢を保つのが、意外と筋肉を使うんだ



石塚瑠美さん
(27歳・自動車販売)

左に傾いているかもとは思ってたけれど、「Wii Fit」で測ったら、バランス年齢が高かったのがショック!



正しい姿勢はキレイの基本。

あなたの「体バランス」は大丈夫?

CHECK SHEET

ふだんの何げない行動から、体のバランス度をチェック! 歩き方ひとつとっても、自分では気がつかない癖があるもの。下の項目にあなたはいくつ当てはまる?

- ▶ 左右どちらかの肩が下がっている
- ▶ 寝るときに横向きに寝ることが多い
- ▶ いすに座るとき、組む足が右か左か決まっている
- ▶ ヒールの底が片方の足だけすり減ることが多い
- ▶ 重いかばんをどちらかの肩にかけていることが多い
- ▶ 前かがみで仕事をする人が多い
- ▶ 人からよく猫背だと言われる
- ▶ 机の下に物が置いてあって、真っすぐ座れない
- ▶ パソコンや電話などが机の端に置いてあって、斜めを向くことが多い
- ▶ 自分はO脚、またはガニ股な気がする

0個の人

なかなかバランスがよさそう。でも油断は大敵。これからゆがみのないボディを目指して予防を心がけて。

1~5個の人

そのままのスタイルを続けていくと、その姿勢が癖になり、今後バランスが悪くなる可能性も。生活習慣について一度見直しを。

6個以上の人

もしかして、重心は少しズレているかも!? ふだんの生活から背筋を伸ばすなど、できることから始めてみて。



Wii Fit

4つのセンサーで体重や前後左右の重心バランスを測れる「バランスWiiボード」がセットになった新感覚のフィットネスソフト。「有酸素運動」「筋トレ」「ヨガ」「バランスゲーム」の4つのジャンル、40種類以上のトレーニングメニューが、家庭のリビングで手軽に楽しめます。最大8人まで登録可能。8800円。
※「Wii Fit」をプレーするには、Wii本体(別売り)が必要です



任天堂
問い合わせ ☎075(662)9611
受付時間:午前9時~午後5時、土・日・祝除く
<http://wii.com>

まずは、自分のことを知ることが大切。5人に比べて自分の体バランスについて、簡単なシートでチェックしてもらいました。「いつも重いか」とは、職場では、電話もパソコンもデスクの正面でなく、斜めに置いてあるのばかりの減ってしまっ

チェックシートで意外な自分発見

「私はいつも重いか」とは、職場では、電話もパソコンもデスクの正面でなく、斜めに置いてあるのばかりの減ってしまっ



身長と生年月日を入力して、肥満度(BMI)チェック



グラフなら体重変化も一目瞭然(りょうぜん)

森私(みど)は、画面の右側に重心が傾いているかと思ったり、意外や私の重心は前寄り。案外自分では分かっていないんですね。――思わず結果に盛り上がる人。続いては、正しい姿勢を意識しながらトレーニングでできるさまざまなメニューを体験。



画面のトレーナーがポーズを指導してくれる



「ジョギング」は景色も楽しい

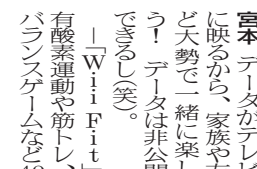
「Wii Fit」は、画面の前で一枚の板「バランスWiiボード」の上に乗るだけで、体重が量れたり、自分の重心位置が測定できたり。内蔵されている4つのセンサーで、ボディバランスを測定します。

「Wii Fit」は、画面の前で一枚の板「バランスWiiボード」の上に乗るだけで、体重が量れたり、自分の重心位置が測定できたり。内蔵されている4つのセンサーで、ボディバランスを測定します。

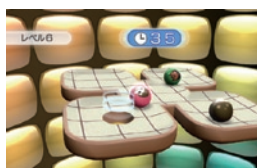
「Wii Fit」は、画面の前で一枚の板「バランスWiiボード」の上に乗るだけで、体重が量れたり、自分の重心位置が測定できたり。内蔵されている4つのセンサーで、ボディバランスを測定します。

「Wii Fit」は、画面の前で一枚の板「バランスWiiボード」の上に乗るだけで、体重が量れたり、自分の重心位置が測定できたり。内蔵されている4つのセンサーで、ボディバランスを測定します。

「Wii Fit」は、画面の前で一枚の板「バランスWiiボード」の上に乗るだけで、体重が量れたり、自分の重心位置が測定できたり。内蔵されている4つのセンサーで、ボディバランスを測定します。



みんなで盛り上がる「バランスゲーム」



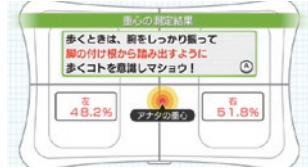
みんなで盛り上がる「バランスゲーム」

バランスのとれた美しい姿勢は、女性のあこがれ。でも自分のコトとなると意外と分かってなかったりするもの。気が付くと猫背になっていたり、いつも同じ側の足を組んでいたりと、私の体ってどうなのかな? そこでシティ読者5人が、気になる体のバランスチェックを試してみたよ。

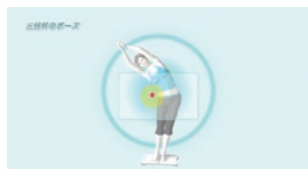


画面を見ながら、ヨガを体験。みんなで集まって、一緒に楽しめるのがいいね

「Wii Fit」で重心位置を確認



自分の重心位置が画面で確認できる



「ヨガ・三日月のポーズ」。赤点が自分の重心

「Wii Fit」は、画面の前で一枚の板「バランスWiiボード」の上に乗るだけで、体重が量れたり、自分の重心位置が測定できたり。内蔵されている4つのセンサーで、ボディバランスを測定します。

「Wii Fit」は、画面の前で一枚の板「バランスWiiボード」の上に乗るだけで、体重が量れたり、自分の重心位置が測定できたり。内蔵されている4つのセンサーで、ボディバランスを測定します。

「Wii Fit」は、画面の前で一枚の板「バランスWiiボード」の上に乗るだけで、体重が量れたり、自分の重心位置が測定できたり。内蔵されている4つのセンサーで、ボディバランスを測定します。

「Wii Fit」は、画面の前で一枚の板「バランスWiiボード」の上に乗るだけで、体重が量れたり、自分の重心位置が測定できたり。内蔵されている4つのセンサーで、ボディバランスを測定します。

「Wii Fit」は、画面の前で一枚の板「バランスWiiボード」の上に乗るだけで、体重が量れたり、自分の重心位置が測定できたり。内蔵されている4つのセンサーで、ボディバランスを測定します。

「Wii Fit」は、画面の前で一枚の板「バランスWiiボード」の上に乗るだけで、体重が量れたり、自分の重心位置が測定できたり。内蔵されている4つのセンサーで、ボディバランスを測定します。

「Wii Fit」は、画面の前で一枚の板「バランスWiiボード」の上に乗るだけで、体重が量れたり、自分の重心位置が測定できたり。内蔵されている4つのセンサーで、ボディバランスを測定します。

「Wii Fit」は、画面の前で一枚の板「バランスWiiボード」の上に乗るだけで、体重が量れたり、自分の重心位置が測定できたり。内蔵されている4つのセンサーで、ボディバランスを測定します。

「Wii Fit」は、画面の前で一枚の板「バランスWiiボード」の上に乗るだけで、体重が量れたり、自分の重心位置が測定できたり。内蔵されている4つのセンサーで、ボディバランスを測定します。

「Wii Fit」は、画面の前で一枚の板「バランスWiiボード」の上に乗るだけで、体重が量れたり、自分の重心位置が測定できたり。内蔵されている4つのセンサーで、ボディバランスを測定します。

「Wii Fit」は、画面の前で一枚の板「バランスWiiボード」の上に乗るだけで、体重が量れたり、自分の重心位置が測定できたり。内蔵されている4つのセンサーで、ボディバランスを測定します。

「Wii Fit」は、画面の前で一枚の板「バランスWiiボード」の上に乗るだけで、体重が量れたり、自分の重心位置が測定できたり。内蔵されている4つのセンサーで、ボディバランスを測定します。

「Wii Fit」は、画面の前で一枚の板「バランスWiiボード」の上に乗るだけで、体重が量れたり、自分の重心位置が測定できたり。内蔵されている4つのセンサーで、ボディバランスを測定します。

「Wii Fit」は、画面の前で一枚の板「バランスWiiボード」の上に乗るだけで、体重が量れたり、自分の重心位置が測定できたり。内蔵されている4つのセンサーで、ボディバランスを測定します。

「Wii Fit」は、画面の前で一枚の板「バランスWiiボード」の上に乗るだけで、体重が量れたり、自分の重心位置が測定できたり。内蔵されている4つのセンサーで、ボディバランスを測定します。

「Wii Fit」は、画面の前で一枚の板「バランスWiiボード」の上に乗るだけで、体重が量れたり、自分の重心位置が測定できたり。内蔵されている4つのセンサーで、ボディバランスを測定します。

「Wii Fit」は、画面の前で一枚の板「バランスWiiボード」の上に乗るだけで、体重が量れたり、自分の重心位置が測定できたり。内蔵されている4つのセンサーで、ボディバランスを測定します。

「Wii Fit」は、画面の前で一枚の板「バランスWiiボード」の上に乗るだけで、体重が量れたり、自分の重心位置が測定できたり。内蔵されている4つのセンサーで、ボディバランスを測定します。

「Wii Fit」は、画面の前で一枚の板「バランスWiiボード」の上に乗るだけで、体重が量れたり、自分の重心位置が測定できたり。内蔵されている4つのセンサーで、ボディバランスを測定します。

「Wii Fit」は、画面の前で一枚の板「バランスWiiボード」の上に乗るだけで、体重が量れたり、自分の重心位置が測定できたり。内蔵されている4つのセンサーで、ボディバランスを測定します。

「Wii Fit」は、画面の前で一枚の板「バランスWiiボード」の上に乗るだけで、体重が量れたり、自分の重心位置が測定できたり。内蔵されている4つのセンサーで、ボディバランスを測定します。

「Wii Fit」は、画面の前で一枚の板「バランスWiiボード」の上に乗るだけで、体重が量れたり、自分の重心位置が測定できたり。内蔵されている4つのセンサーで、ボディバランスを測定します。

「Wii Fit」は、画面の前で一枚の板「バランスWiiボード」の上に乗るだけで、体重が量れたり、自分の重心位置が測定できたり。内蔵されている4つのセンサーで、ボディバランスを測定します。

「Wii Fit」は、画面の前で一枚の板「バランスWiiボード」の上に乗るだけで、体重が量れたり、自分の重心位置が測定できたり。内蔵されている4つのセンサーで、ボディバランスを測定します。

「Wii Fit」は、画面の前で一枚の板「バランスWiiボード」の上に乗るだけで、体重が量れたり、自分の重心位置が測定できたり。内蔵されている4つのセンサーで、ボディバランスを測定します。

楽しみながら正しい姿勢をマスター

「Wii Fit」は、画面の前で一枚の板「バランスWiiボード」の上に乗るだけで、体重が量れたり、自分の重心位置が測定できたり。内蔵されている4つのセンサーで、ボディバランスを測定します。

「Wii Fit」は、画面の前で一枚の板「バランスWiiボード」の上に乗るだけで、体重が量れたり、自分の重心位置が測定できたり。内蔵されている4つのセンサーで、ボディバランスを測定します。

「Wii Fit」は、画面の前で一枚の板「バランスWiiボード」の上に乗るだけで、体重が量れたり、自分の重心位置が測定できたり。内蔵されている4つのセンサーで、ボディバランスを測定します。

「Wii Fit」は、画面の前で一枚の板「バランスWiiボード」の上に乗るだけで、体重が量れたり、自分の重心位置が測定できたり。内蔵されている4つのセンサーで、ボディバランスを測定します。

「Wii Fit」は、画面の前で一枚の板「バランスWiiボード」の上に乗るだけで、体重が量れたり、自分の重心位置が測定できたり。内蔵されている4つのセンサーで、ボディバランスを測定します。

「Wii Fit」は、画面の前で一枚の板「バランスWiiボード」の上に乗るだけで、体重が量れたり、自分の重心位置が測定できたり。内蔵されている4つのセンサーで、ボディバランスを測定します。

「Wii Fit」は、画面の前で一枚の板「バランスWiiボード」の上に乗るだけで、体重が量れたり、自分の重心位置が測定できたり。内蔵されている4つのセンサーで、ボディバランスを測定します。

「Wii Fit」は、画面の前で一枚の板「バランスWiiボード」の上に乗るだけで、体重が量れたり、自分の重心位置が測定できたり。内蔵されている4つのセンサーで、ボディバランスを測定します。

「Wii Fit」は、画面の前で一枚の板「バランスWiiボード」の上に乗るだけで、体重が量れたり、自分の重心位置が測定できたり。内蔵されている4つのセンサーで、ボディバランスを測定します。

「Wii Fit」は、画面の前で一枚の板「バランスWiiボード」の上に乗るだけで、体重が量れたり、自分の重心位置が測定できたり。内蔵されている4つのセンサーで、ボディバランスを測定します。

「Wii Fit」は、画面の前で一枚の板「バランスWiiボード」の上に乗るだけで、体重が量れたり、自分の重心位置が測定できたり。内蔵されている4つのセンサーで、ボディバランスを測定します。

「Wii Fit」は、画面の前で一枚の板「バランスWiiボード」の上に乗るだけで、体重が量れたり、自分の重心位置が測定できたり。内蔵されている4つのセンサーで、ボディバランスを測定します。

「Wii Fit」は、画面の前で一枚の板「バランスWiiボード」の上に乗るだけで、体重が量れたり、自分の重心位置が測定できたり。内蔵されている4つのセンサーで、ボディバランスを測定します。

「Wii Fit」は、画面の前で一枚の板「バランスWiiボード」の上に乗るだけで、体重が量れたり、自分の重心位置が測定できたり。内蔵されている4つのセンサーで、ボディバランスを測定します。

「Wii Fit」は、画面の前で一枚の板「バランスWiiボード」の上に乗るだけで、体重が量れたり、自分の重心位置が測定できたり。内蔵されている4つのセンサーで、ボディバランスを測定します。

「Wii Fit」は、画面の前で一枚の板「バランスWiiボード」の上に乗るだけで、体重が量れたり、自分の重心位置が測定できたり。内蔵されている4つのセンサーで、ボディバランスを測定します。

「Wii Fit」は、画面の前で一枚の板「バランスWiiボード」の上に乗るだけで、体重が量れたり、自分の重心位置が測定できたり。内蔵されている4つのセンサーで、ボディバランスを測定します。

「Wii Fit」は、画面の前で一枚の板「バランスWiiボード」の上に乗るだけで、体重が量れたり、自分の重心位置が測定できたり。内蔵されている4つのセンサーで、ボディバランスを測定します。

「Wii Fit」は、画面の前で一枚の板「バランスWiiボード」の上に乗るだけで、体重が量れたり、自分の重心位置が測定できたり。内蔵されている4つのセンサーで、ボディバランスを測定します。

「Wii Fit」は、画面の前で一枚の板「バランスWiiボード」の上に乗るだけで、体重が量れたり、自分の重心位置が測定できたり。内蔵されている4つのセンサーで、ボディバランスを測定します。

「Wii Fit」は、画面の前で一枚の板「バランスWiiボード」の上に乗るだけで、体重が量れたり、自分の重心位置が測定できたり。内蔵されている4つのセンサーで、ボディバランスを測定します。

「Wii Fit」は、画面の前で一枚の板「バランスWiiボード」の上に乗るだけで、体重が量れたり、自分の重心位置が測定できたり。内蔵されている4つのセンサーで、ボディバランスを測定します。

「Wii Fit」は、画面の前で一枚の板「バランスWiiボード」の上に乗るだけで、体重が量れたり、自分の重心位置が測定できたり。内蔵されている4つのセンサーで、ボディバランスを測定します。

「Wii Fit」は、画面の前で一枚の板「バランスWiiボード」の上に乗るだけで、体重が量れたり、自分の重心位置が測定できたり。内蔵されている4つのセンサーで、ボディバランスを測定します。

「Wii Fit」は、画面の前で一枚の板「バランスWiiボード」の上に乗るだけで、体重が量れたり、自分の重心位置が測定できたり。内蔵されている4つのセンサーで、ボディバランスを測定します。