美しい立ち居振舞いのためのチェックシート

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 美しい立ち方のポイント | チェック | チェック | チェック |
| 背筋を伸ばして立っていますか。 | □ | □ | □ |
| あごを引き、胸をはっていますか。また、おなかを出していませんか。 | □ | □ | □ |
| 肩の力を抜いて、左右の高さをそろえていますか。 | □ | □ | □ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 美しい座り方のポイント | チェック | チェック | チェック |
| 背筋を伸ばし、肘掛や背もたれにもたれかかっていませんか。 | □ | □ | □ |
| 男性は、握りこぶしが2つ入る程度ひざを開き、手をももの上に置くようにしていますか。  女性は、ひざをそろえて、手を重ねてももの上に置くようにしていますか。 | □ | □ | □ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 美しい歩き方のポイント | チェック | チェック | チェック |
| 背筋を伸ばして歩いていますか。 | □ | □ | □ |
| あごを軽く引き、ひざを伸ばしていますか。 | □ | □ | □ |
| 肩をゆすって歩いていませんか。 | □ | □ | □ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 美しいおじぎのポイント | チェック | チェック | チェック |
| 首を曲げないように気を付けながら、腰から上体を折っていますか。 | □ | □ | □ |
| おじぎをするときは、視線を下に落としながら礼をしていますか。 | □ | □ | □ |
| 頭を上げるときは相手より少し遅めに、ゆっくりと起き上がっていますか。 | □ | □ | □ |