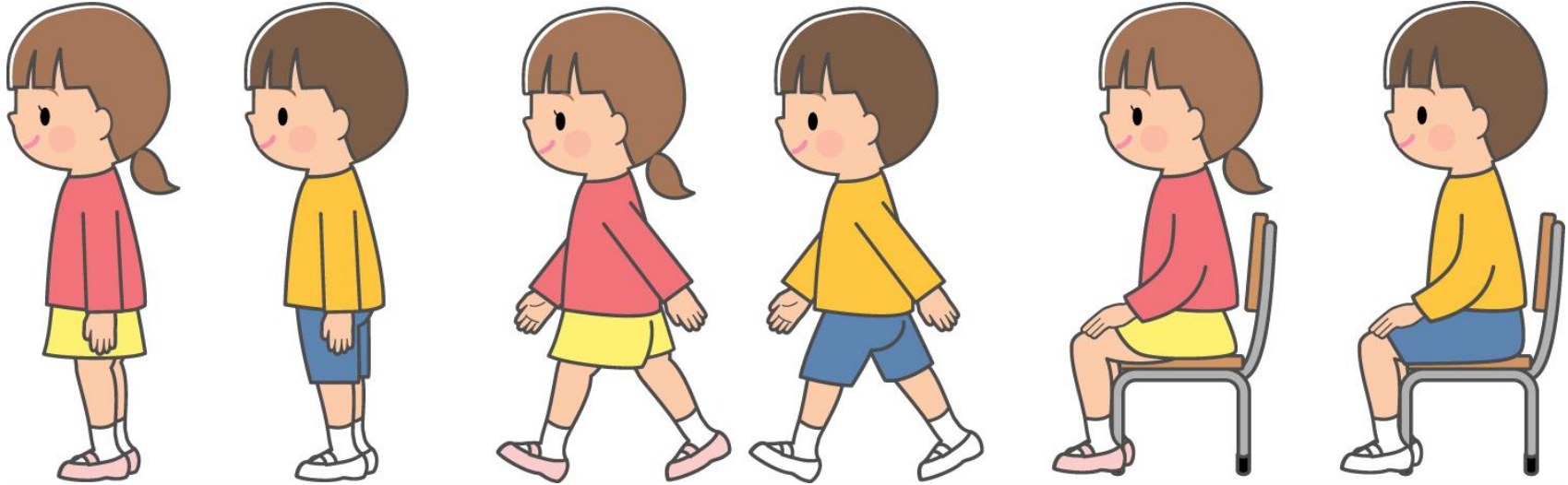


立ち方・歩き方・座り方



【立ち方】

- ①背筋をピンと伸ばして立つ。
- ②あごを引き、胸を張り、お腹を出さない。
- ③肩は力を抜き、左右の高さを揃える。
- ④男性は指先をまっすぐ伸ばす。
女性は前で左手を右手の上に重ねる。
- ⑤かかとをくっつけて立ち、
つま先を男性は45度、女性は30度を
目安に開く。

【歩き方】

- ①肩の力を抜いて、背筋をピンと伸ばして
歩く。
- ②あごを軽く引き、ひざを伸ばす。
- ③足を引きすったり、大きな足音を立てな
い。肩をゆすって歩かない。
- ④身体の重心を前方にかけて、テンポよく
さっそうと歩く。

【座り方】

- ①背筋をピンと伸ばし、背もたれに寄りか
からない（背もたれとの間に握りこぶし
一つ分けて座る）
- ②男性は、ひざを握りこぶしが二つ入る程
度開き、手は腿の上に置く。
女性は、ひざを揃えて手は重ねて腿の上
に置き、足は揃える。