

5月27日は「空をみよう」

5月27日は「背骨の日」、この日は空を見上げて背筋を伸ばしましょう。

「背骨の日」企画書

背骨コンディショニングが提唱する背骨の日について

一般社団法人背骨コンディショニング協会

info@sebone-c.org

「背骨の日」とは？

「日本記念日協会」から認定された背骨コンディショニングの記念日です。背骨は椎骨の個数が腰椎5個・胸椎12個・頸椎7個で構成されています。この数をもとに5/27(1をスラッシュ/と読替え)を背骨の日としました。



「背骨の日」には？

各地でボランティア活動を行います。背骨コンディショニング協会のビジョンのひとつは「奉仕の心」。背骨コンディショニングで多くの方が不調改善し健康になる事も社会貢献ですが、「背骨の日」には無料体験や募金活動、被災地支援等、具体的な奉仕活動を行います。

今年の「背骨の日」には？

①今年のテーマは「空を見よう」

座る姿勢は立っている時の2倍から3倍仙骨（骨盤）に後方の負担がかかります。その負担が仙骨の歪みとなり、仙骨の歪みの代償で上半身の歪みまで引き起こされます。スマホやパソコンを操作する姿勢も、背骨の歪みの原因となりやすい姿勢です。

立ち上がって、スマホ・パソコンから手を放して、
空を見上げながら背筋を伸ばしましょう。

そして、背骨の歪み・ズレを整える背骨コンディショニングの運動で不調改善をしましょう。

②募金活動をしワールドビジョンジャパンに寄付をします

背骨の日の各イベント会場で募金活動を行います。

また、当日以外の日の定期開催の会場でも募金を募り、
ワールドビジョンジャパンを通じて世界の貧困に苦しむ子供たちに寄付をします。