

## 太極拳風バランス練習

◇ 足の全体の筋肉がつき、バランスが良くなり、  
立ち上がりや階段昇降が楽になります。

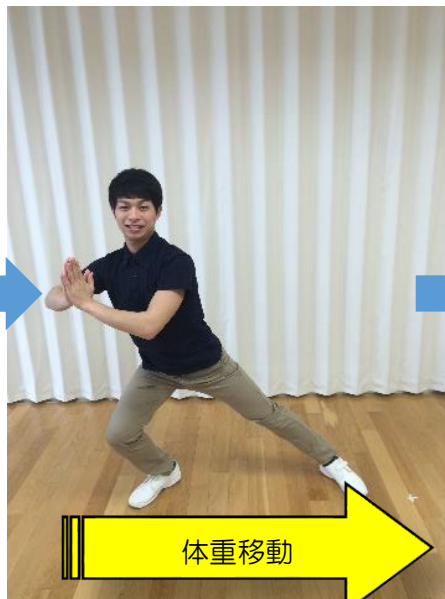
＊ 腰や下肢に痛みのある人は、運動を控えるか、痛みのない範囲で行いましょう。



①右足を前に出し、  
体重を後ろの左足  
に乗せ、腕を大き  
く上に伸ばします。

②腕を前に出しながら体重を前に移動させます。  
そのとき「フー」と息を吐きます。  
左も同様に行います。

➤ 腕の動きに合わせて体重を移動します。



①足を肩幅より大きく広げます。

②足を肩幅より大きく広げます。腰を落とします。

③腕を左から右に大きく回し、手を右側に押し出し、体重を右に移動します。  
そのとき「フー」と息を吐きます。  
反対側も行います。

ポイント📌

腕を伸ばした方向に体重を乗せましょう。

➤ 腕の動きに合わせて体重を移動します。