



## 第10回 太極拳の基本—実践①

### 太極拳 準備運動の始め方

#### 服装

- ①動きやすければ何でも良い。
- ②ベルトはよくないそうです。
- ③靴は体育館シューズやなるべく底が薄い、柔らかいほうがよい。

#### 準備運動

##### ①首の運動

一回目 右からゆっくり回し

(1 イー・ 2 エア-・ 3 シン・ 4 スー・ 5 ウー・ 6 リイウ・ 7 チー・ 8 バー)

二回目 左から

(2 エア-・ 2 エア-・ 3 シン・ 4 スー・ 5 ウー・ 6 リイウ・ 7 チー・ 8 バー)

##### ②肩甲骨回し

肩に指先をのせて、肩甲骨を動かすイメージで腕を前後に大きく振る。

後ろに

(1 イー・ 2 エア-・ 3 シン・ 4 スー・ 5 ウー・ 6 リイウ・ 7 チー・ 8 バー)

前に

(2 エア-・ 2 エア-・ 3 シン・ 4 スー・ 5 ウー・ 6 リイウ・ 7 チー・ 8 バー)

##### ③腰の運動

両手を腰に当て、股関節をほぐします。

右回し

(1 イー・ 2 エア-・ 3 シン・ 4 スー・ 5 ウー・ 6 リイウ・ 7 チー・ 8 バー)

左回し

(2 エア-・ 2 エア-・ 3 シン・ 4 スー・ 5 ウー・ 6 リイウ・ 7 チー・ 8 バー)

#### ④膝回し

両手を膝の上ののせて、膝と膝をくっ付けて膝をまわします。

右回し

(1イ<sup>-</sup>・2エア<sup>\</sup>・3サ<sup>-</sup>・4ス<sup>\</sup>・5ウ<sup>✓</sup>・6リウ<sup>\</sup>・7チ<sup>-</sup>・8バ<sup>-</sup>)

左回し

(2エア<sup>\</sup>・2エア<sup>\</sup>・3サ<sup>-</sup>・4ス<sup>\</sup>・5ウ<sup>✓</sup>・6リウ<sup>\</sup>・7チ<sup>-</sup>・8バ<sup>-</sup>)

#### ⑤膝回し

両足を肩幅に広げて、両ひざを内側に回します。

(1イ<sup>-</sup>・2エア<sup>\</sup>・3サ<sup>-</sup>・4ス<sup>\</sup>・5ウ<sup>✓</sup>・6リウ<sup>\</sup>・7チ<sup>-</sup>・8バ<sup>-</sup>)

外側に回します。

(2エア<sup>\</sup>・2エア<sup>\</sup>・3サ<sup>-</sup>・4ス<sup>\</sup>・5ウ<sup>✓</sup>・6リウ<sup>\</sup>・7チ<sup>-</sup>・8バ<sup>-</sup>)

#### ⑥手首と足首

右から

(1イ<sup>-</sup>・2エア<sup>\</sup>・3サ<sup>-</sup>・4ス<sup>\</sup>・5ウ<sup>✓</sup>・6リウ<sup>\</sup>・7チ<sup>-</sup>・8バ<sup>-</sup>)

左から

(2エア<sup>\</sup>・2エア<sup>\</sup>・3サ<sup>-</sup>・4ス<sup>\</sup>・5ウ<sup>✓</sup>・6リウ<sup>\</sup>・7チ<sup>-</sup>・8バ<sup>-</sup>)

#### ⑦両手を上に伸ばして体側のストレッチ

そのまま上体を前に倒します。できるだけ足の甲まで届くようにします。

最後、息を整える。

シン クー ラ  
xin ku le  
辛 苦 了。

お疲れさまでした。