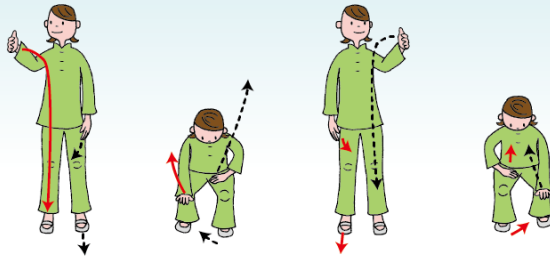


9

かいていしん 海底針

ハイディーゼン
回数 [右・左]
出典 [孫式・改]



**動作説明
要点**

右足を戻しつつ右手を上げ、左足を前に出して
大腿に左手をのせて身体を支え下にしゃがむ。
前傾しながら、右手を地面に向けて押さえる。
※右手は、指先を前に向け、膝下約10cmを押さえる。

目的・効果

- 中腰姿勢維持
- 膝屈伸
- 前傾姿勢
- 腕の支持・伸展

運動部位

- 下肢全般
- 背中
- 腕立て運動
- 手首

座法

対角足に
触る

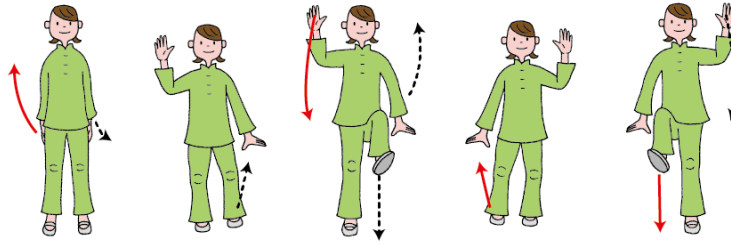
簡便法

無理に
低くしない

10

きんけいどくりつ 金鶏独立

ジンジードゥーリー
回数 [左・右]
出典 [呉式]



**動作説明
要点**

右足を戻し、右手を上げながら体重を
右に移し、左膝を上げて立ち上がる。
右手はやや上、左手は下に向け、外へ張る。
※上げた足は、つま先を起こし、外に向ける。

目的・効果

- バランス感覚
- 足首反らし
- 股関節可動域向上
- 腕の挙上

運動部位

- 股関節
- 肩・腕
- 上肢側面

座法

股関節外旋

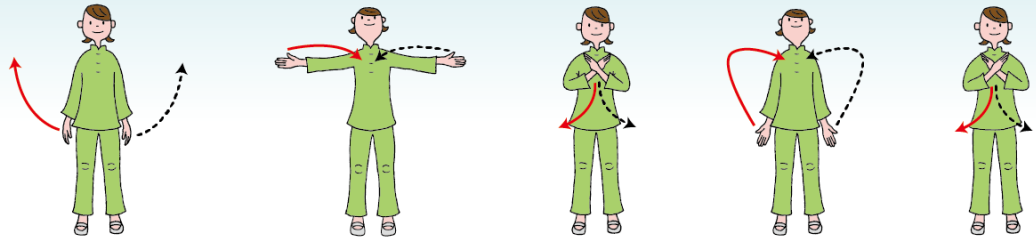
簡便法

膝を無理に上げず、
つま先を浮かして
外旋でも可

11

じゅうじしゅ 十字手

シーズーショウ
回数 [左・右]
出典 [陳式]



**動作説明
要点**

両手を横に持ち上げ、胸を開く。体重をつま先
にかけながら、両手首を前方で組む。
※1回目は、右手を手前で組む。2回目は、逆。
体重を前にかかけ過ぎないように注意。

目的・効果

- バランス感覚
- つま先筋力向上
- 腕部リラックス

運動部位

- 背筋・胸筋
- 上足底

座法

- 重心前後移動
- 上体を深く前傾させる

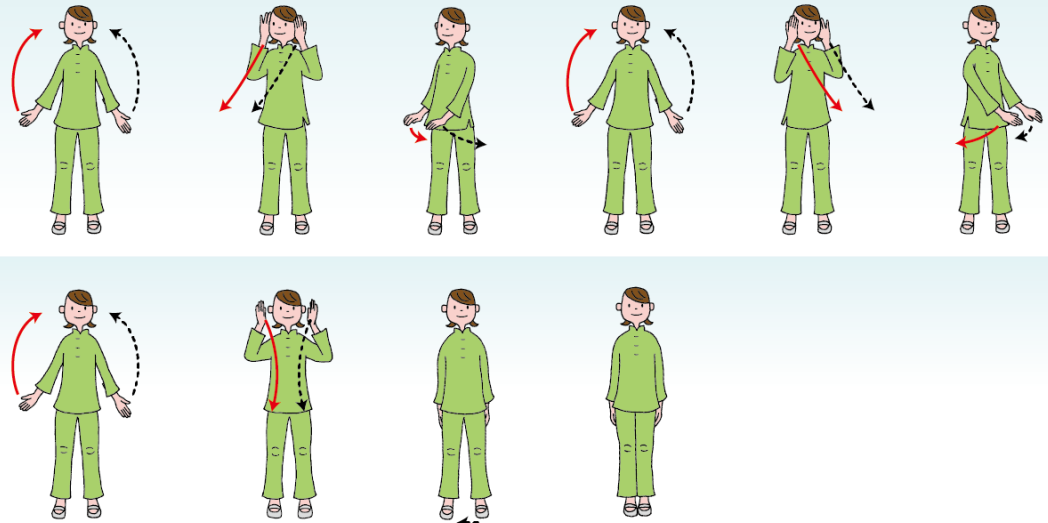
簡便法

軽く前に

12

しゅうしき 収式

ショウシー
回数 [右・左・中]
出典 [陳式]



**動作説明
要点**

両手は頭を包むように持ち上げ、腹前に押さえていく。
腰をねじりながら行なう。
※肘から腕を下ろし、気を落ちつかせる。
最後の正面へは押さずに、手を伸ばし、ゆるめて下ろす。

目的・効果

- 腰部ひねり
- 肩可動域向上
- 心身リラックス
- 呼吸調整

運動部位

- 腰
- 肩

座法

腰ひねり

簡便法

首をなでて