

やってみよう!  
北九州市  
オリジナル!

介護予防  
12式太極拳

# ひまわり太極拳



無理せず楽しく健康づくり! さあ、みなさんとタイチーしよう!

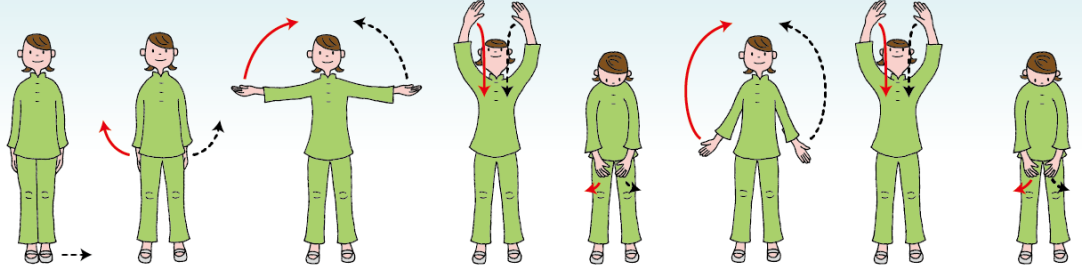
→ 右手・右足の動き

----▶ 左手・左足の動き

1

## よびしき 予備式

ユーベシー  
回数 [2回]  
出典 [入門]



動作説明  
要点

両手を外旋し左右に開き、空気を丸く包むよう頭上まで上げ、腹部に向かって下ろす。  
※手を上げるときは、上方45度を見る。下げるときは、下方45度を見る。

目的・効果

- 心身リラックス
- 呼吸の調整

運動部位

- 上肢(内側)
- 首(上下)

座法

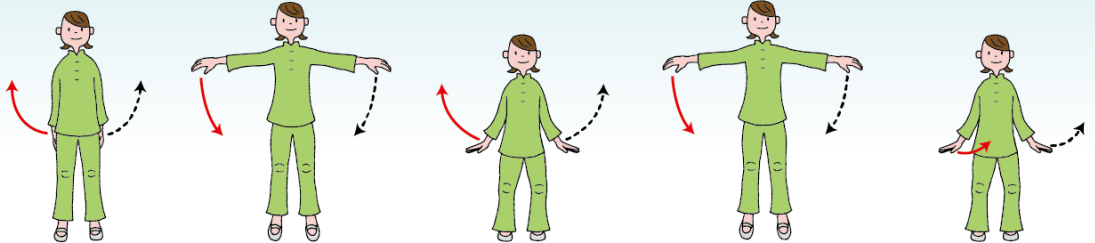
簡便法

腕が上がりにくい人は、できる高さで

2

## ほうおうてんし 鳳凰展翅

フォンファンジャンチー  
回数 [2回]  
出典 [五禽戯]



動作説明  
要点

体の横で、鳥が羽ばたくように、手を上下に振る。手を上げる時は、かかとを上げ、上足底で立つ。(つま先立ちしない)下げる時は、膝を曲げ体を低く。※手を上げ下げする時は、肘を軽く曲げる。

目的・効果

- バランス感覚
- 足の底屈
- 脚力向上
- 腕部リラックス

運動部位

- 膝屈伸
- 上足底
- 上肢(外側)
- 下腿三頭筋

座法

踵を上げる

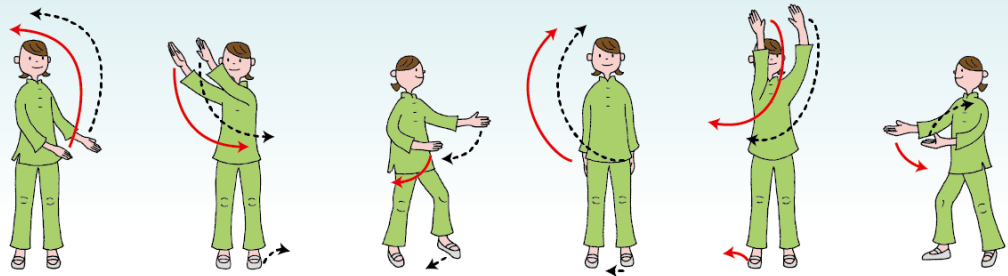
簡便法

膝が痛い人は、無理に低くしない

3

## かせい 下勢

シャーシー  
回数 [左・右]  
出典 [呉式]



動作説明  
要点

両手をともに時計回りに動かし、体重を右に移動。左かかとを軸に、つま先を左斜めへ向ける。両手指先から、つま先方向へ刺していく。※重心の移動は、左→右→左、右→左→右

目的・効果

- 体重移動
- 両手の協調
- 足の背屈

運動部位

- 足首・つま先
- 股関節・腰
- 膝
- 肩

座法

- 腰のひねり
- 体重移動
- つま先を外へ

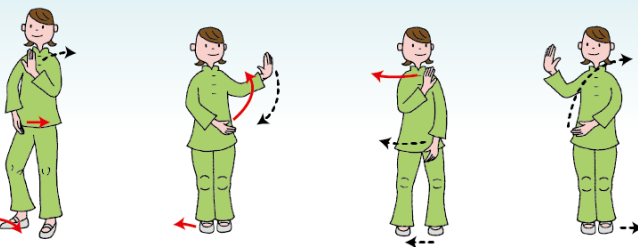
簡便法

歩幅を狭く、膝に負担をかけない

4

## うんしゅ 雲手

ウンショウ  
回数 [左・右]  
出典 [陳式]



動作説明  
要点

正面へ向き直りながら、両手で引き戸を左へ開くように横移動させる。左足を横移動し、右足を近づける。※手は、足・腰の動きに合わせる。

目的・効果

- 横移動
- バランス
- 両手の協調
- 腰のひねり

運動部位

- 両腕横移動
- 大腿・膝・腰

座法

- 腰のひねり
- 体重移動
- 両脚横移動

簡便法

前腕だけの小さな動きで