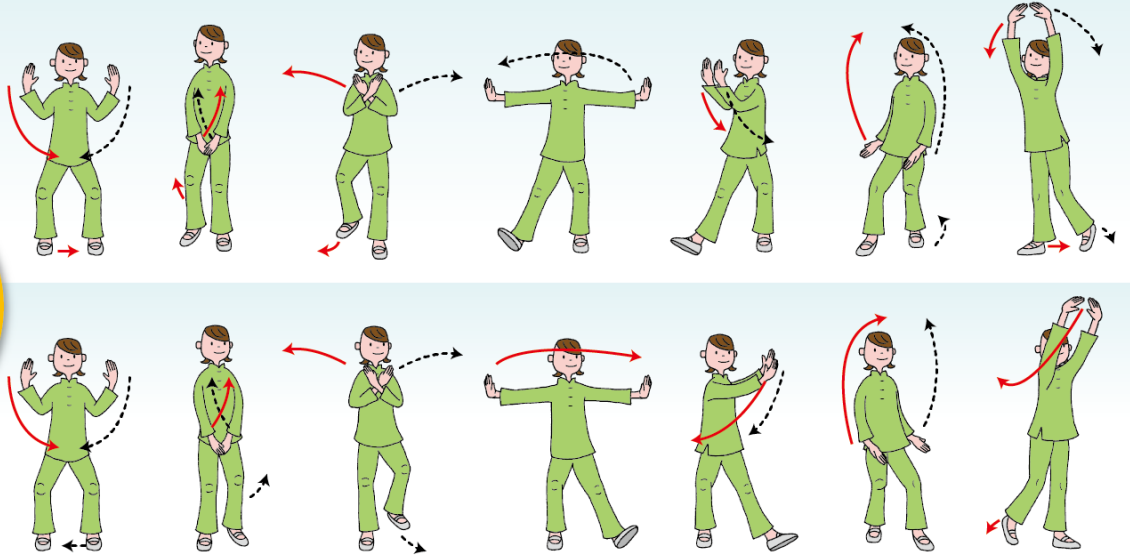


# 5

## とうきやくたくてん 蹬脚托天

ドンジャオトゥオティエン  
回数【右・左】  
出典【楊式・改】



### 動作説明 要点

両手を腹前で組み、顔まで上げて左右に分ける。  
右膝を上げ、足首を反らしながら蹴る。  
右足に体重をかけ、天を見ながら手で支える。  
※背筋を伸ばし、後足のかかとを上げる。

### 目的・効果

- 膝上げバランス
- 足・骨盤の筋力
- 足首反らし(背屈)
- 腕・内臓の挙上

### 運動部位

- 大腿四頭筋
- 腹筋・大腰筋
- 下肢前面
- 上肢側面

### 座法

- 膝上げ
- 脚伸ばし
- 足首反らし

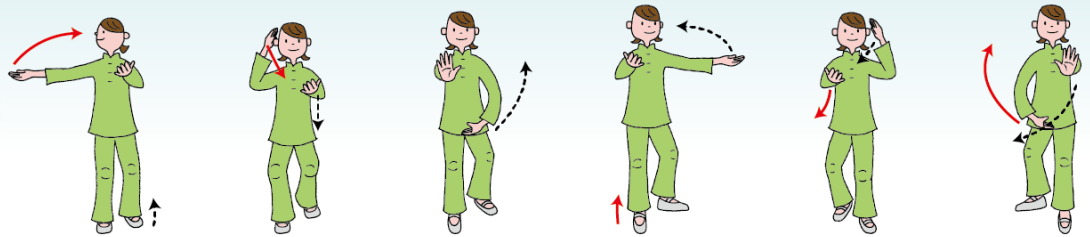
### 簡便法

膝を無理に上げず、  
踵を浮かす  
だけでも可

# 6

## とうけんこう 倒卷肱

ダオジュエンゴン  
回数【右・左】  
出典【楊式】



### 動作説明 要点

左右の手を前後に開き、左足を後方へ下げ、  
左手は引きながら右手で押す。  
※135度以上に、大きく両手を左右に開き、  
胸を開く。腰を回して、左手が前方を向く。

### 目的・効果

- 脚の後方移動
- 重心後方移動
- 胸を開く

### 運動部位

- 下肢背面
- 大臀筋
- 上肢(内側)

### 座法

腰のひねり

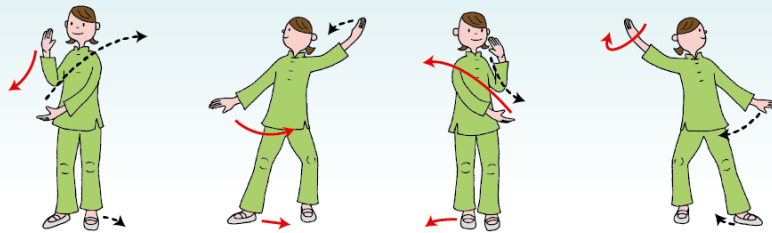
### 簡便法

歩幅を狭く

# 7

## しゃひしき 斜飛式

シェフェイスー  
回数【左・右】  
出典【呉式】



### 動作説明 要点

左足を引き寄せ、右胸前で右手が上で球を抱える。  
左足を45度前方に踏み出し、手を分けつつ、上体を  
傾けながら視線は左手から後方へ。  
※135度以上に、両手を上下に開き、肩を開く。

### 目的・効果

- 脚の前方移動
- 腰・首ひねり
- 上体傾斜
- 肩を開く

### 運動部位

- 腰部
- 首・肩・胸部
- 傾斜バランス

### 座法

●腰のひねり  
●上体倒し

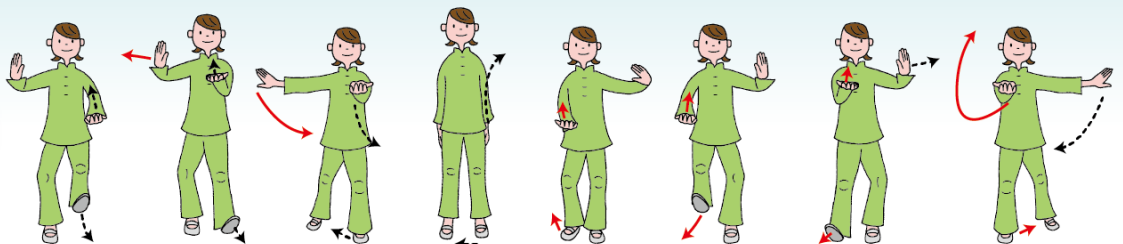
### 簡便法

歩幅を狭く

# 8

## のまぶんそう 野馬分鬃

イエーマフェンゾン  
回数【左・右】  
出典【陳式】



### 動作説明 要点

後足を引き寄せ、膝を上げた後、前方に着地し  
体重を前にかける。  
左手は膝横から托(たく)し上げた後、前方に  
突き出す。  
※上げた足の足首を反らせ、つま先を上げる。

### 目的・効果

- 膝上げ
- 足首反らし
- 重心移動
- バランス感覚

### 運動部位

- 大腿四頭筋
- 大腰筋
- 腕の伸展

### 座法

●膝上げ  
●腕伸ばし

### 簡便法

膝を無理に上げず、  
踵を浮かす  
だけでも可