

Enjoy! Easy! Exercise

足腰を元気に!

たい きょく けん 太極拳スクワットに挑戦!

スクワットとは、上半身を起こしたまま行う、ひざの屈伸運動です。

動きがシンプルで誰でも簡単にできることから、“筋トレの王様”と呼ばれるほど。

足腰の筋力アップをはじめ、下半身の血流促進や姿勢の改善などにも役立つといわれています。

それでは、スタート!

1



両足は、肩幅よりも
少し広めに開きます。
つま先は、斜め45度に向け、
肩幅よりも広めに開きます。

2



両手をおなかに添え、
息を大きく吸います。
太極拳は、息を鼻からゆっくりと吸い、
吸う時の倍の時間をかけて、
鼻からゆっくりと吐く腹式呼吸が基本です。

3



ゆっくりと息を吐きながら、
ひざを曲げ、両手は横に開きます。
つま先とひざが同じ方向に向くようにします。
ひざが、足より前に出ないように
曲げることもポイントです。

4



ゆっくりと息を吸いながら、
②の姿勢に戻ります。
①～④を、5回くり返します。体重は両足に
均等にかかるイメージで、ゆっくりと屈伸します。

単純な動作ですが、自己流で取り組むとひざや腰を痛める場合も。今回の方法を正しく覚えてくださいね。

大川
インストラクターの
ワンポイント
アドバイス

スクワットは、太ももの前と
後ろやお尻など、下半身
の大きな筋肉を同時に
鍛えることができるので、

- ・足腰の筋力アップ
- ・基礎代謝アップ
- ・下半身の血流改善
- ・カロリー消費
- ・猫背の改善

などへの効果が期待できます。また、太極拳の呼吸法を組み合わせることで、
体と心のバランスも整えられます。



太極拳スクワットは動画でもご覧いただけます。

◀こちらからアクセス!

なの花薬局