

# Enjoy! Easy! Exercise

認知症予防の

## 椅子空手体操に挑戦!

椅子に座りながら安心・安全に行える空手体操です。  
空手の型に合わせてからだを動かすので脳の活性化はもちろん、座りながらも気合いが入るため、呼吸法、発声など口腔トレーニングとしての効果も期待できます。  
間違えても大丈夫です! 笑って楽しみながら脳の働きを刺激させましょう。

### 押忍!

それでは、始めます。

### 一、中段突き 空手の基本の技



姿勢を正して、  
背筋を伸ばして、  
手はひざの上に。

①



左拳は親指を下に向けて  
前に突き出し、右拳は親指を  
上に向けて脇腹に。

前にある拳を「突き」といい、後ろの  
拳を「引手(ひきて)」といいます。

②



①の姿勢のまま、  
左右の手を、入れ替えます。

拳は、みぞおち(正中線/せい  
ちゅうせん)の位置で水平に  
動かすように行います。入れ替  
える時、拳の親指の向きが変  
わりますので注意しましょう。

③



左右の入れ替えを10回、  
声を出して行います。

呼吸を意識して行いましょ  
う。息を吸って素早く吐きな  
がら、突き(拳)を前に出しま  
す。息を吐き切った瞬間に  
ぎゅっと拳を握ってポーズを  
決めます。これを左右10回  
繰り返します。

### 二、外よけ 中段突きをかわす技

①



左拳は前に突き出し、  
右拳は「左脇の下」に。

外よけとは、自分の腹部  
(中段)にくる攻撃を腕を  
使ってかわす技のことです。

②



脇の下にある右拳を、  
車のワイパーのように  
弧を描きながら左へ移動します。  
同時に、左拳は脇腹に  
引きつけます

どちらも親指が上向きに変わります  
の注意しましょう。少し難しくなり  
ますが、何度もトライしてください。

③



左右の入れ替えを10回、  
声を出して行います。

呼吸を意識して行いましょ  
う。息を吸って素早く吐きな  
がら、左右を入れ替えます。  
息を吐き切った瞬間に  
ぎゅっと拳を握ってポーズを  
決めます。これを左右10回  
繰り返します。



コタッキーの

### ワンポイント アドバイス

●左右交互に手を動かすこ  
とで脳の働きが活性化する  
とともに、呼吸を意識すると  
血液の循環を高める効果も  
期待できます。

●「突き」の動作は肩甲骨が  
動きますので、肩こり予防に  
もつなげます。呼吸や体幹  
の機能改善を促す体操です  
ので、ぜひ挑戦していただ  
きたいです。



椅子空手体操は動画でもご覧いただけます。

◀こちらからアクセス!