

太極ウォーキング

無料印刷可能 7日間室内ルーティン — 1日10分

太極ウォーキングは、優しく負担の少ない動き方です。その場でゆっくり歩く（または小さな部屋の中を歩く）間に、柔らかな太極拳の腕の動きを呼吸と合わせます。道具は不要、ジャンプも経験もいりません。どんな小さなスペースでも、1日約10分行うだけです。

太極ウォーキングの仕組み

ゆっくり、その場で歩く

その場で、または数歩分の範囲で優しく足踏み。かかとからつま先へ、膝は柔らかく、衝撃なし。

呼吸を先導に

ゆっくりとした均等な呼吸のペースで動く。下腹部に息を入れ、決して急がない。

腕を浮かせるように

柔らかな太極拳の腕の動き（雲手、気を集める）を加え、上半身も動きに参加させる。

毎日10分のシークエンス

この優しいシークエンスを毎日行いましょう。無理のない範囲で動き、呼吸は自然に保ってください。

- 1. 落ち着いて呼吸** 背筋を伸ばし、足を腰幅に開き、膝は柔らかく。ゆっくりと下腹部に呼吸を。 — 5呼吸
- 2. その場でゆっくり足踏み** 片足ずつゆっくり上げ、かかとからつま先へ。膝は柔らかく静かに。一定のリズムを見つけて。 — 1分
- 3. 雲手ウォーキング** 手を体の前で浮かせながら、腰をひねって優しく左右にステップ。 — 2分
- 4. 集めて押す（ステップ）** 両腕を開きながら前にステップ。後ろに下がるときは、優しく前に押すように。 — 2分
- 5. 室内散歩** 部屋の中をゆっくり歩き、腕はゆるく揺らし、呼吸は楽に。 — 3分
- 6. クールダウン：立って落ち着く** 静かに戻り、手のひらを下腹部に当て、落ち着きを感じる。 — 5呼吸

7日間プラン

1日目 — 基礎

ゆっくりとした足踏みと呼吸を学ぶ。～8分。

2日目 — 姿勢

背筋を伸ばし、膝は柔らかく、肩の力を抜く。～8分。

3日目 — 呼吸

一步一步をゆっくりとした呼吸に合わせる。～10分。

4日目 — 流れ

ステップに雲手を加える。～10分。

5日目 — バランス

ペースを落とし、体重移動を感じる。～10分。

6日目 — 長めに

室内散歩を加える。～12分。

7日目 — 完全ルーティン

シークエンス全体を通して行う。～12分。

7日間トラッカー

1日

2日

3日

4日

5日

6日

7日

安全について：痛みのない範囲で動き、呼吸は自然に保ってください。めまいや息切れを感じたら中止してください。持病がある場合は、始める前に医師に相談してください。

各セッションの音声・動画ガイドをご希望ですか？無料のTai Chi Coachアプリを入手：<https://taichi.help>

一般的な低負荷運動と太極拳の実践、および米国国立補完統合衛生センター（NCCIH）の公的ガイダンスに基づいています。