



【進め方】

- ① スタッフはモデルとしてご利用者の前で太極拳風の動きをします。
- ② ご利用者には、鏡のようにスタッフと同じ動きをしてもらいます。
- ③ 間違いが少なく、上手に真似ができればOKです。

～太極拳風の動きのポイント～

- ・手は大きく開く
- ・肘は軽く曲げる
- ・曲線的な動きにする
- ・指は軽く曲げる
- ・ゆっくりとした動き

目的・効果

各関節可動域の改善、バランス能力の向上、下肢筋力の向上