

安全に武術太極拳をするためのポイント

体調をチェックしましょう

- 熱はありませんか？
(発熱のある方は病院に連絡してください)
- 咳、のどの痛みなどはありませんか？
- だるさや息苦しさはありませんか？
- においや味はいつもと同じですか？

お出かけ前に
必ずチェック！



体調がよくない場合はご無理をなさらず
参加を見合わせましょう。

始める前の準備

- 咳エチケットにマスクを着用しましょう



体温も
チェック

- 手洗い、アルコール消毒をしましょう



30秒
以上!

手首や指の間も
忘れずに!

安全に太極拳をしましょう

ソーシャルディスタンスを確保!



お互いの
うでが
当たらない
ように



倒巻肱(ダオジェンゴン)の
うでの長さを参考に!
基本2m、最小1mは
距離をあけましょう



動作の向きにも
注意しよう

感染予防を こころがけましょう

- ・密閉を避けて定期的に外気を取り入れるなどして、換気をよくしましょう
- ・飲食については、周囲の人となるべく距離をとって対面を避け、会話は控えめにしましょう
- ・ご自身で出したゴミは、お手数ですがビニール袋に入れて密閉し、持ち帰りましょう
- ・大声を出したり、相手と手が触れ合う距離で話すことは控えましょう
- ・ご帰宅の際は、手洗い・うがいに加えて、シャワーを浴びるなど、からだを清潔に保ちましょう

おうちでできる簡単太極トレーニング

適度な運動は血行を良くして免疫力をUPします！

上半身編① 開合で心身をリフレッシュ！

- 1 足を肩幅に開いて、うでを内側に捻ります
- 2 次にうでを外側に捻り手のひらを返します
- 3 肘を曲げてから、うでを横に広げていきます
- 4 ゆっくりと肘を伸ばしながら、うでを水平まで開きましょう



上半身編②

- 1 足を肩幅に開いてゆったりと立ち、丹田に手を添えます
- 2 右を見て胸を開きましょう



- 5 次に肘を曲げてからゆっくりと手を前に出していきます
- 6 最後に手のひらを向かい合わせゆっくりと下に降ろしましょう。リラックスしながら数回行います



- 3 手を丹田に合わせ
- 4 左を見て胸を開きます
- 5 手を丹田に戻し、繰り返します



マイペースで健康に楽しくすごしましょう

下半身編

足腰から元気になりましょう！

足を肩幅に開いて、うでを前方に出し、上半身の姿勢をくずさないようゆっくりと腰を下ろします。無理せず適度な高さで回数で行いましょう。



お願いごと

- ・参加日程の過去14日以内に、政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域などへの渡航をされた方または当該在住者と濃厚接触がある場合は、参加をお見合わせください
- ・ご参加後2週間以内に、新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、速やかに日本連盟までご報告ください
- ・皆さまの安全のため、ご参加いただく際には、緊急連絡先(メールアドレス等)をお知らせください。必要に応じてご連絡いたします

みんなで協力して乗り越えましょう



公益社団法人日本武術太極拳連盟 <https://www.jwtf.or.jp>

今すぐアクセス!

武術太極拳 検索

[お問合せ] TEL 03-6231-4911 日本連盟事務局まで [電話受付] 土・日・祝祭日を除く 10:00 ~ 18:00