

背伸び、腰を伸ばす、背筋を伸ばす、筋肉をほぐす 1/3

No	中国語	ピンイン	日本語
1	跷	qiāo	足を上げる。つま先立ちする。手の指を立てる。
2	跷脚	qiāo jiǎo	つま先立つ。
3	跷脚儿	qiāo jiǎor	つま先立つ。
4	跷脚尖	qiāo jiǎojiǎn	つま先立つ。
5	跷脚尖儿	qiāo jiǎojiǎnr	つま先立つ。
6	跷起脚	qiāo qǐ jiǎo	つま先立つ。
7	跷起脚来	qiāo qǐ jiǎo lái	背伸びをする。
8	跷着脚走	qiāo zhe jiǎo zǒu	つま先で歩く。
9	跷着腿	qiāo zhe tuǐ	足を組む。
10	跷着腿坐	qiāo zhe tuǐ zuò	足を組んで座る。
11	跷着二郎腿	qiāo zhe èrlángtuǐ	足を組んでいる。
12	跷着二郎腿坐着	qiāo zhe èrlángtuǐ zuò zhe	足を組んで座っている。
13	跷起大拇指	qiāo qǐ dà mǔzhǐ	親指を立てる。
14	翘	qiào	頭を上げる。もたげる。紙や板が乾いて波打ったり、そる。
15	翘首	qiàoshǒu	頭を高く上げて遠くを眺める。首を長くする。
16	翘首以待	qiào shǒu yǐ dài	首を長くして待つ。
17	翘足	qiàozú	かかとを上げる。つま先立つ。待ち遠しい。
18	翘足而待	qiào zú ér dài	しきりに待ち望む。
19	翘	qiào	片一方が上に持ちあがる。
20	翘拇指	qiào mǔshǐ	親指を立てる。
21	翘二郎腿	qiào èrlángtuǐ	足を組む。
22	头发翘起来了	tóufa qiào qǐ lái le	髪の毛がはねあがった。
23	踮	diǎn	けがなどで足をひきずって歩く。つま先で立つ。
24	踮着脚	diǎn zhe jiǎo	つま先立っている。背伸びする。
25	踮起脚	diǎn qǐ jiǎo	つま先立つ。背伸びする。
26	踮脚尖	diǎn jiǎojiǎn	つま先立つ。背伸びする。
27	踮起脚尖	diǎn qǐ jiǎojiǎn	つま先立つ。背伸びする。
28	踮起脚来	diǎn qǐ jiǎo lái	背伸びをする。
29	踮着脚尖走	diǎn zhe jiǎojiǎn zǒu	つま先を立てて歩く。
30	踮脚	diǎnjiǎo	つま先立つ。足をひきずって歩く。
31	踮脚儿	diǎnjiǎor	つま先立つ。足をひきずって歩く。
32	踮脚站立	diǎnjiǎo zhàn lì	つま先立ちする。
33	踮脚站起	diǎnjiǎo zhàn qǐ	つま先立てて立つ。伸び上がる。
34	伸	shēn	伸ばす。
35	伸腰	shēnyāo	腰を伸ばす。背筋をまっすぐにする。二度と抑圧されないようにする。
36	伸手	shēnshǒu	手を伸ばす。荣誉や助けなどを求める。手を出す。首を突っ込む。
37	懒腰	lǎnyāo	疲れてだるくなった腰。
38	伸懒腰	shēn lǎnyāo	疲れて伸びをする。
39	伸直	shēnzhí	まっすぐに伸ばす。
40	把胳膊伸直	bǎ gēbo shēnzhí	腕をまっすぐに伸ばす。

背伸び、腰を伸ばす、背筋を伸ばす、筋肉をほぐす 2/3

No	中国語	ピンイン	日本語
41	挺	tǐng	身体をびんと伸ばす。身体の一部を突き出す。無理してがんばり続ける。とても。
42	挺胸	tǐngxiōng	胸を張る。胸を突き出す。
43	挺身	tǐngshēn	体をまっすぐに伸ばす。
44	挺身而出	tǐng shēn ér chū	困難や危機に勇敢に立ち向かう。
45	挺着腰杆子	tǐng zhe yāogǎnzi	腰を伸ばす。背筋を反らす。
46	挺着腰杆儿	tǐng zhe yāogǎnr	腰を伸ばす。背筋を反らす。
47	挺直	tǐngzhí	まっすぐだ。まっすぐにする。
48	挺直腰	tǐngzhí yāo	腰をまっすぐに伸ばす。背筋を伸ばす。
49	挺直身腰	tǐngzhí shēnyāo	腰をまっすぐに伸ばす。背筋を伸ばす。
50	挺直腰背	tǐngzhí yāo bèi	腰をまっすぐに伸ばす。背筋を伸ばす。
51	挺直腰杆	tǐngzhí yāogǎn	腰をまっすぐに伸ばす。背筋を伸ばす。
52	挺直腰板	tǐngzhí yāobǎn	腰をまっすぐに伸ばす。背筋を伸ばす。
53	挺直腰板儿	tǐngzhí yāobǎnr	腰をまっすぐに伸ばす。背筋を伸ばす。
54	挺直脊背	tǐngzhí jǐbèi	背中を伸ばす。背筋を伸ばす。
55	挺直脊梁	tǐngzhí jǐliang	背中を伸ばす。背筋を伸ばす。
56	把身子挺直	bǎ shēnzi tǐngzhí	体をまっすぐに伸ばす。
57	挺直秀丽	tǐngzhí xiùlì	体がまっすぐぴんと伸びて美しい。
58	挺起	tǐngqǐ	まっすぐに伸ばす。
59	挺起胸脯	tǐngqǐ xiōngpú	胸を反らす。胸を張る。
60	挺起胸膛	tǐngqǐ xiōngtáng	胸を反らす。胸を張る。
61	挺起上身	tǐngqǐ shàngshēn	上体を反らす。上半身をおこす。
62	挺起上半身	tǐngqǐ shàngbànshēn	上体を反らす。上半身をおこす。
63	挺起腰板儿	tǐngqǐ yāobǎnr	腰をまっすぐに伸ばす。背筋を伸ばす。
64	挺起腰来	tǐngqǐ yāo lái	腰をまっすぐに伸ばす。背筋を伸ばす。
65	舒展	shūzhǎn	広げる。伸ばす。気持ちのがのびのびしている。
66	舒展身子	shūzhǎn shēnzi	体を伸ばす。伸びをする。
67	舒展一下筋骨	shūzhǎn yīxià jīngǔ	筋骨(きんこつ)を伸ばす。体をほぐす。
68	皱纹舒展	zhòuwén shūzhǎn	シワが伸びる。
69	舒散	shūsàn	筋肉をときほぐす。疲れや不愉快な気分を取り除く。
70	舒散紧张的肌肉	shūsàn jǐnzhāng de jīròu	緊張した筋肉をときほぐす。
71	舒散一下筋骨	shūsàn yīxià jīngǔ	筋骨(きんこつ)を伸ばす。体をほぐす。
72	松弛	sōngchí	ゆるめる。ほぐす。筋肉や気持ちがゆるんでいる。制度や規律などが厳しくない。
73	把肌肉松弛一下	bǎ jīròu sōngchí yīxià	筋肉をほぐす。
74	肌肉松弛	jīròu sōngchí	筋肉がゆるんでいる。
75	放松	fàngsōng	注意や圧力をゆるめる。
76	放松肌肉	fàngsōng jīròu	筋肉をゆるめる。
77	揉	róu	手で揉(も)む。こする。こねる。物を湾曲させる。
78	揉一揉腿	róu yī róu tuǐ	足をさする。
79	揉开	róukāi	揉(も)みほぐす。
80	揉开肌肉	róukāi jīròu	筋肉を揉(も)みほぐす。

背伸び、腰を伸ばす、背筋を伸ばす、筋肉をほぐす 3/3

No	中国語	ピンイン	日本語
81	做超过自己能力的事	zuò chāoguò zìjǐ nénglì de shì	自分の能力を超えたことをする。することが背伸び。
82	不做超过自己能力范围的事	bù zuò chāoguò zìjǐ nénglì fànwéi de shì	自分の能力の範囲を超えたことをしない。することにおいて背伸びをしない。
83	逞強	chěngqiáng	強がる。虚勢を張る。
84	他拼命逞強	tā pīnmìng chěngqiáng	彼は必死に虚勢を張る。彼は無理に背伸びをしている。
85	逞能	chěngnéng	能力を誇示する。能力をひけらかす。
86	不要太逞能了	bùyào tài chěngnéng le	能力の誇示をやりすぎるな。あまり背伸びをするな。

