

CHECK LIST

1998. 3. 16 ~
3. 31

基	ストレッチ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	振り上げ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
礎	スクワット	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	鉄アレイ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
体	床に寝て	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	手堅め	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
力	腕・頭堅め	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	足・脚堅め	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

基本技	突きの基本	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	フットワーク	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	蹴りの基本	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	受・打の基本	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

応	カウンター	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	シンクロ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
用	待ち伏せ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	フェイント	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
戦	多段技	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	ランダム連突	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	ランダム連打	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	相補対	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
術	集中攻撃	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	連続回転	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	跳び蹴り	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

1セット=1マス

4月から次の紙