1998.5.1 ～1998.5.23

CHECK LIST

基礎体力	ストレッチ	▮▮▮▮▮▮
		▮▮▮▮▮▮
	振り上げ	▮▮▮▮▮▮
		▮▮▮▮▮▮
		▮▮▮▮▮▮
	スクワット	▮▮▮▮▮▮
		▮▮▮▮▮▮
		▮▮▮▮▮▮
	鉄アレイ	▮▮▮▮▮▮
	床に寝て	▮▮▮▮▮▮
		▮▮▮▮▮▮
		▮▮▮▮▮▮
	手堅め	✓ ✓
	腕・頭堅め	✓ ✓
	足・脚堅め	✓ ✓

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

応用戦術	カウンター	▮▮▮▮▮▮
	シンクロ	▮▮▮▮▮▮
	待ち伏せ	▮▮▮▮▮▮
	二段技	▮▮▮▮▮▮
	ランダム連突	✓ ✓
	ランダム連打	▮▮▮▮▮▮
	相補対	▮▮▮▮▮▮
	集中攻撃	✓ ✓
	連続回転	✓✓✓
	跳び蹴り	▮▮▮▮▮▮

1セット＝1マス

1998.5.1 ～

条件反射

~~広義~~ 空手
一般空手

科学の研究は、個人による公共事業

深呼吸　岩場　水中
タタミ　床　タイル　ジュータン　アイス
芝、ダート、アスファルト、土俵、セメント
カイダン　ミツリン　ゼッペキ　コンクリ

ふり上げ
首筋や ~~[illegible]~~筋をきたえるには、自転車のタイヤ、チューブを使える。

general Karate

ケン立て、スクワット —— ナップサック

手刀打ち、うしろ[illegible]なら使える。