1998.5.24～1998.6.21

CHECK LIST（1セット=1マス）

精神修養	イメトレ(3分)	
	座禅(1時間)	✓ ✓
	写経(1枚)	✓ ✓ ／
	遠近思(3分)	ヤメ

ツメを摘んだか？　深呼吸せよ！　頭の血圧を下げ肺・腹・脚の血圧を上げよ！

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		
	堅固化	手	✓ ✓ ／
		腕・頭	✓ ✓ ／
		足・脚	✓ ／ ／
	エアロビクス		✓ 八大岩 ／
	神経系		

1行にしようか？

ツメを摘んだか？　深呼吸せよ！　頭の血圧を下げ肺・腹・脚の血圧を上げよ！

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

ツメを摘んだか？　深呼吸せよ！　頭の血圧を下げ肺・腹・脚の血圧を上げよ！

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	
	連続回転	
	跳び蹴り	

分かつする

ツメを摘んだか？　深呼吸せよ！　頭の血圧を下げ肺・腹・脚の血圧を上げよ！

シャドウF(3分)	

横ふり上げは高く上げるよりも、低くても上で止めるのが効果的
かかとふり上げヒザを前に出さない。

追い突ステップで第2ふみ切足は正面向けたまま。2連ふみきりのつもり。
後ステップは着地時に腰を落とす感じ。　第1ふみを押し出す
横ステップは幅をできるだけ広く。
2段技では特に飛時間が要るのでねこ足をしっかり。少し上にとんでよい。
ケリコミはプレス　前ケリで2段ケリもよい。　後ステップ前ケリは順ケリ
脚かためヒザはガッツポーズで30°
ガゼンでは背中に帰る

効果い力分析