

SETS OF TRAINING

| | | | |
|----|----------------|---------|--------|
| 調心 | イメージトレーニング(3分) | 座禅(1時間) | 写経(1枚) |
|----|----------------|---------|--------|

| | | | | | | | | | |
|--------|-----|--------------------|----|----------------------------|----|---------|----|------|---|
| 調 身 | 足指 | 足指反 | 足首 | 足首回, 内外立, 前後立, アキレス腱伸, 足甲伸 | 膝 | 膝回, 膝屈伸 | | | |
| | 股関節 | 四股立, 片足刀股, 前屈股, 腰回 | 腰 | 体側伸, のけ反り, 立位前屈, 上体ひねり, 腰回 | | | | | |
| | 肩 | 肩を回・伸 | 肘 | 肘を回・伸 | 手首 | 手首を回・伸 | 手指 | 手指を伸 | 首 |

| | | | | | | |
|---|--------|---|--|--|--|--|
| 基 | ストレッチ | 股割(左前右後・右前左後・横 各10呼吸), 開膝前屈(10呼吸), 閉脚前屈(10呼吸) ブリッジ(10呼吸), 開脚前屈(前・右・左 各10呼吸), 膝折後屈(爪先を外 10呼吸) | | | | |
| | 鉄アレイ | 7kgカール(左右各10回×2種), 2kg伸肘で肩(前後横各10回×3種) 2kg曲肘前で肩(10回×3種) | | | | |
| 礎 | 振り上げ | 立位背筋(15回), 曲膝で踵を後(左右各20回), 伸膝で脚を後(左右各10回) 伸膝で脚を前(左右各10回), 伸膝で脚を横(左右各10回) | | | | |
| | スクワット | 両ふくらはぎ(20回), 床突両腿(10回), 片ふくらはぎ(左右各10回) 片腿(左右各3回) | | | | |
| 体 | 手に | 指・正拳・弧拳・掌底(各10秒×3回), 平拳・裏拳・手刀・背刀(各 左右30回ずつ) 握力・手首力(各100回) | | | | |
| | 腕・頭 | 内小手・外小手(各 左右30回ずつ), 肘(10秒×3回), 肩(左右30秒ずつ) 頭(10秒×3回) | | | | |
| | 足・脚 | 背足・すね・つま先(各 左右30回ずつ), 膝・前底足・足刀・踵(各100歩) | | | | |
| | エアロビクス | クライミング(八丈岩) または サイクリング(御領→坪生→押無→笠岡干拓→入江大橋→芋田川→備後本庄→神辺→御領) | | | | |
| 力 | 神経系 | 遠近視(10回), 視野(3回), 分析聴音(1曲) | | | | |

| | | | | | | |
|---|-----------------|---|--|--|--|--|
| 基 | 突きの基本 (肘当, 正拳突) | その場でロッキング(1呼吸×3回×12種) ロッキングしたまま跳ぶ(3回×12種), その場でタイミング(3回×12種), 跳突(3回×12種) | | | | |
| | フットワーク | 歩行→走行→全力疾走(1回), 前ステップ(左右各10回) 二連前ステップ(左右各5回), 追い突ステップ(左右各10回), 後ステップ(左右各10回) 横ステップ(10回×4種), 振動ステップ(左右各3周期×3回) | | | | |
| 本 | 蹴りの基本 | その場で三方蹴(左右各3回) 前蹴・回蹴(各10回×4種), 横蹴・後蹴・後回蹴(各 左右10回ずつ) | | | | |
| | 受・打の基本 | 手刀内打(左右各10回) ストレート・フック・アッパー・手刀下ろし打・外受・内受・上段受・下段払(各10回×4種) | | | | |

| | | | | | | |
|---|--------|---|---------------------------------|--|--|--|
| 応 | カウンター | 頭突・その場順前蹴・順突・逆突・半身肘当・スリップ×フック(左右各3回) | | | | |
| | シンクロ | 同位相順突・同位相逆突・同位相前蹴(各 左右3回ずつ) 逆位相順突・逆位相逆突(各 左右3回ずつ) | | | | |
| 用 | 待ち伏せ | (左右各3回) 横ステップ横蹴・横ステップ回蹴・後ステップ順突・後ステップ逆突・後ステップ前蹴 | | | | |
| | 二段技 | 中段逆蹴→上段順突・上段順突→中段逆突・正拳上段順突→順肘当 下段回蹴→上段回蹴・中段横蹴→上段横蹴(各 左右3回ずつ) | | | | |
| | ランダム連突 | 正拳突(左右各1回) | | | | |
| | ランダム連打 | ストレート(左右各1回), フックアッパーコンビネーション(左右各1回) | | | | |
| 戦 | 相補対 | 上段vs中下段(上段二段突→中段逆突 左右各3回) 直線技vs回し技(軸足を変えて前蹴→回蹴 左右各3回) 蹴vs突(フェイント突→蹴・フェイント蹴→突 各 左右3回ずつ) 左vs右(軸足を変えずに回蹴→後回蹴 左右各3回) | | | | |
| | 連続回転 | 回蹴⇄後回蹴・ストレート⇄後回裏拳打・フック⇄後回肘打(各 5周期×1回) | | | | |
| | 術 | 跳び蹴り | 跳前蹴・跳足刀蹴・跳膝蹴・跳回蹴・跳後回蹴(各 左右3回ずつ) | | | |

| | |
|----------|----|
| シャドウファイト | 3分 |
|----------|----|