

# 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

基礎	ストレッチ	一要素について10呼吸、下記の要素について行なう								
	股割(縦割左右・横割)	開膝前屈, 閉脚前屈, ブリッジ, 開脚前屈(前・右・左), 膝折後屈								
	鉄アレイ	一要素について10回、下記の要素について行なう。種類数は腕のねじれ角より生じる7kgカール(左右×2種), 2kg伸肘で肩(前後横×3種), 2kg曲肘で肩(前2種, 横1種)								
	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(前後横×左右×10回)								
	スクワット	両脛ら脛(20回), 床突両腿(10回), 片脛ら脛(左右各10回), 片腿(左右各3回)								
	床に寝て	拳立伏(10回×幅2種), 開脚前腹筋(前右左各4回), 背筋(15回), 脇腹筋(左右各10回)								
	首筋	前左右各10回, 後15回								
	骨皮	手	指・正拳(各10秒×3回), 平拳・裏拳・手刀・手背刀・弧拳・掌底(各左右30回ずつ)							
	握力	握力・手首力(各100回)								
	腕・頭	腕刀・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)									
サイクリング	御領→坪生→押無→笠岡干拓→入江大橋→芦田川→備後本庄→神辺→御領									
神経系	動体視力(), 遠近視(10回), 視野(3回), 分析聴音(1曲)									

基本	突きの基本(肘当, 正拳突)	正拳突(左右構×順逆×上中段), 肘当(左右構×順逆): 要素は左記								
		その場でロッキング・ロッキングしたまま跳ぶ・その場でタイミング・跳突(一要素3回ずつ)								
	フットワーク	歩行→走行→全力疾走(前へ約100メートル), 歩行→走行(後へ約100メートル)								
本		前ステップ・後ステップ・スイッチイン・スイッチバック・横ステップ(BFS的に各左右10回ずつ)								
		AFSステップダンス(3回)								
技	蹴りの基本	スローモーション(一要素につき3回), ノーマルスピード(一要素につき10回)								
		右記の要素について行なう: 前蹴・回蹴・後蹴(左右構×順逆), 横蹴・後回蹴(左右)								
	受・打の基本	スローモーション(一要素につき3回), ノーマルスピード(一要素につき10回)								
	以下の要素について行なう: 手刀内打(左右), ストレート・フック・アッパー(左右構×順逆)									
	手刀下ろし打・(外受)乗押上段突・内受上段突・跳ね上げ上段突・下段払上段突(左右構×順逆)									

応用	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)								
		逆位相追順突・逆位相追逆突(各左右3回ずつ)								
戦術	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・中段前蹴込→上段前蹴上(各左右3回ずつ)									
戦術	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)								
	相補対	一要素につき3回ずつ行なう。要素は下記。								
	上段順突→足払→中段逆突(左右), 軸足を変えて前蹴→回蹴(左右), フェイント突→蹴(左右)									
	フェイント蹴→突(左右), 軸足を変えずに回蹴→後回蹴(左右)									
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)									
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
----------	----