

# SETS OF TRAINING

調心	イメージトレーニング	15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	両脹ら脛(20回), 床突両腿(10回), 片脹ら脛(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(前左右各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・手首力(各100回)								
	強	腕・頭	腕刀・小手(各左右30回ずつ), 肘・頭・顎(各10秒×3回), 肩(左右30秒ずつ)								
	力化	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→備後木庄→神辺→御領									
神経系	動体視力(50滴×4種), 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) 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)								
	鍵形ステップ	BFS的に4種 各左右10回ずつ AFSステップダンス(3回)								
	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	遅速(一要素につき3回), 普通速(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・手刀下ろし打・高速多連受(左右構×順逆) (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	気先	追進 ランダム連突, 走追順突, 走追逆突									
	攻	多連技	逆突→足払→順フック, フェイント突→蹴, フェイント蹴→突								
		シンクロ	同位相(順突・逆突・前蹴), 逆位相(追順突・追逆突)								
		多段技	逆前蹴→順突, 順突→逆突, 逆突→順突, 順突→順肘当, 逆突→逆肘当, 順突→逆肘当								
	用態	助走後	順突, 逆突, 跳前蹴, 跳足刀蹴, 跳膝蹴								
		反	突支棒型 頭突・順前蹴・足刀蹴・順突・掌底内受×半身肘当								
		衝突型	順突, 逆突, 跳膝蹴								
	戦術	攻	後の先 横STEP横蹴, 横STEP回蹴, 後STEP順突, 後STEP逆突, 後STEP前蹴								
		先	ラッシュ AFS打段蹴コンビネーション								
		特技	回蹴⇄後回蹴, ストレート⇄後回裏拳打, フック⇄後回肘打								
攻		トドメ 跳回蹴, 跳後回蹴, 踵踏下し, 正拳突下し, 膝DROP, 肘DROP									
対上段打段		SLIP×HOOK, 流水蹴; 掌底外受×下段回蹴, 崩し外受→回蹴; 流し突(内受突, 乗り押さえ突, 跳ね上げ上段突), 足払→順アッパー, ダッキング→頭突									
術態	対直蹴	流し突(下段払突), ストップング, 膝ブロック									
	対回蹴	刺膝BLOCK→押崩→高KICK, 回膝BLOCK→押崩→低KICK→押崩→高KICK; SWAY→手刀下し打, STOPPING→後回蹴, 軸足刈り, 流し突(上げ受突), 関節蹴→?									

シャドウファイト		3分
----------	--	----