CHECK LIST（1セット＝1マス）

調心	イメトレ	
	座禅	
	写経	

ツメを摘んだか？ツメを摘んだか？ツメを摘んだか？ツメを摘んだか？ツメを摘んだか？ツメを摘んだか？ツメを摘んだか？ツメを摘んだか？

基礎体力	ストレッチ		
	鉄アレイ		
	振り上げ		
	スクワット		
	床に寝て		
	堅固化	手	
		腕・頭	
		足・脚	
	サイクリング		
	神経系		

深呼吸せよ！深呼吸せよ！深呼吸せよ！深呼吸せよ！深呼吸せよ！深呼吸せよ！深呼吸せよ！深呼吸せよ！深呼吸せよ！深呼吸せよ！深呼吸せよ！

基本技	突きの基本	
	フットワーク	
	蹴りの基本	
	受・打の基本	

頭の血圧を下げ肺腕腹脚の血圧を上げよ！頭の血圧を下げ肺腕腹脚の血圧を上げよ！頭の血圧を下げ肺腕腹脚の血圧を上げよ！

応用戦術	気態	先攻	追進→	
			多連技	
			SYNCHRO	
			多段技	
			助走後	
		反応攻	突支棒	
			衝突型	
			後の先	
	液態	先攻	RUSH	
			特　技	
			トドメ	
		反応攻	対打殴	
			対直蹴	
			対回蹴	

整理体操を忘れるな！整理体操を忘れるな！整理体操を忘れるな！整理体操を忘れるな！整理体操を忘れるな！整理体操を忘れるな！

シャドウファイト	

最後に残った半端な時間で基礎体力を進めておくと良い！明暗寒暑で練習を！明暗寒暑で練習を！明暗寒暑で練習を！明暗寒暑で練習を！

1998.9.20 ～ 1998.10.14

未解決の課題：~~ＡＦＳのフットワーク~~ ，　ＢＦＳの蹴り　，　ＡＦＳの応用戦術
蹴とＢＦＳ突とで腰の高さが合わない → 高い方に合わせる
カウンターでの払い