

CHECK LIST (1セット=1マス)

調 心	イメトレ																															
	座禅																															
	写経																															

ツメを揃んだか? ツメを揃んだか? ツメを揃んだか? ツメを揃んだか? ツメを揃んだか? ツメを揃んだか? ツメを揃んだか? ツメを揃んだか? ツメを揃んだか?

基 礎 体 力	ストレッチ																																
	筋力	鉄アレイ																															
		振り上げ																															
	強化	スクワット																															
		床に寝て																															
	堅固化	手																															
		腕・頭																															
		足・脚																															
	力	心肺機能	10/21	10/30	11/6	11/13	11/20	11/28																									
		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	非 捻 系 技	追進																																
		先多連技																																
		SYNCHRO																																
		多段技																																
		助走後																																
	反 応 攻	突支棒																																
		衝突型																																
		後の先																																
		捻 系 技	先殴打																															
			蹴の型																															
打殴蹴																																		
対打殴																																		
対直蹴																																		

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!

未解決の課題： ランダム連前蹴 AFSの応用戦術 カウンターでの払い

1998.10.15 ~ 1998.12.2