

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?

基 礎 強 化 体 力	ストレッチ																													
	筋 力	鉄アレイ																												
		振り上げ																												
		スクワット																												
	骨 皮 腱	床に寝て																												
		手																												
		腕・頭																												
	力	足・脚																												
		心肺機能																												
		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 検 系	追進																												
		多連技																												
		SYNCHRO																												
	攻 系	FAINT																												
		多段技																												
		助走後																												
	反 心 攻	Γ-STEP																												
		突支棒																												
		衝突型																												
	戦 術	後の先																												
		L-STEP																												
		先																												
	検 系 技	殴 打																												
		蹴																												
		打殴蹴																												
	反 心 攻	手腕受																												
		足脚受																												
		交わし																												

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!

1998.12.2 ~ 1999.3.3

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

左右コマすし
左右どかこむ