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	
	筋力強化	鉄アレイ	
		振り上げ	
		スクワット	
		床に寝て	
	骨皮腱	手	
		腕・頭	
		足・脚	
	心肺機能	3/6 3/13 3/20 4/8 4/16 4/30 5/7 5/14 5/28 6/10	
	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	先攻	追進
			多連技
			SYNCHRO
			FAINT
			多段技
			助走後
			Γ-STEP
		反応	突支棒
			衝突型
			後の先
		先攻	L-STEP
	捻系技	先攻	殴打 左 右 左 右 左 右 左 右 左 右 左 右 左 右 左 右 左 右 左 右 左 右 左 右 左 右 左 右 左 右 左 右 左 右 左 右
			蹴 左 右 左 右 左 右 左 右 左 右 左 右 左 右 左 右 左 右 左 右 左 右 左 右 左 右 左 右 左 右 左 右 左 右 左 右
			打殴蹴
		反応	手腕受
			足脚受
		攻	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！

1999.3.4 ～ 1999.6.12

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

応用戦術の三分割（３日分）