

# 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	首を回・伸

基礎 体 力	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。種類数は腕のねじれ角から来る。				
	筋力	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), 曲膝で踵を後へ(左右各20回), 膝より下を前へ(左右各10回) 伸膝で脚を(前後横×左右×10回)				
	強化	スクワット	両膝ら脛(20回), 床突両腿(10回), 片膝ら脛(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(前右左各5回), 背筋(15回) 脇腹筋(左右各10回), 首筋(前左右各15回, 後20回)				
	骨皮	手	指・正拳(各10秒×3回), 平拳・裏拳・手刀・背刀・弧拳・掌底(各左右30回ずつ) 握力・手首力(各100回)			
	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)				
	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)				
心肺機能	自転車(御領→坪生→押無→笠岡干拓→入江大橋→芦田川→備後本庄→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 本 技	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5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・足刀蹴(左右構×順逆), 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 ストレート・フック・アッパー・手刀下ろし打(左右構×順逆), 手刀内打(左右) 外受・内受・上げ受け・下段払(左右構×順逆)			

応用 戦術	非	追進				走追順突, 走追逆突, 追前蹴込
	先	多速技	上段逆突-足払-順HOOK, ランダム連突, ランダム連前蹴, ランダム連突蹴			
		フェイント	偽上段突-真中段突, 偽中段突-真上段突; 偽突-真蹴, 偽蹴-真突			
	捨	シンクロ	同位相(順突・逆突・順前蹴込・逆前蹴込), 逆位相(追順突・追逆突)			
		多段技	順前蹴込-順突, 順前蹴込-逆突; 逆前蹴込-順突, 逆前蹴込-逆突			
		攻	順突-逆突, 逆突-順突; 順突-順肘当, 逆突-逆肘当; 順突-逆肘当, 逆突-順肘当			
	系	助走後	順突, 逆突, 跳前蹴, 跳足刀蹴, 跳膝蹴			
		Γステップ	Γステップ→突, 突→Γステップ→回蹴, 突→Γステップ→足刀			
	戦	反	突支棒	頭突・順前蹴・足刀蹴・順突・掌底内受×半身肘当, 肩		
		衝突	順突, 逆突, 跳膝蹴			
後の先		横STEP足刀蹴込, 横STEP回蹴, 後STEP順突, 後STEP逆突, 後STEP順前蹴込				
術	攻	後STEP逆前蹴込, L-step足刀蹴込, L-step回蹴 (横ステップ以外はswitch-backも)				
	捨	先攻の型	殴打の型(, フック+頭突)			ステップダンスに技を乗せる
	反応攻の型	手腕受の型	足脚受の型	交わしの型	ステップダンスに技を乗せる	
技	蹴の型 打蹴の型 (フェイントの型) 跳回蹴, 跳後回蹴を入れる					
いずれも、受け交わしの後反撃や、受け交わしと同時に攻撃を、色々考える						

シャドウファイト		3分
----------	--	----