

CHECK LIST (1セット=1マス)

調 心	イメトレ																								
	座禅																								
	写経																								

ツメを掴んだか? ツメを掴んだか? ツメを掴んだか? ツメを掴んだか? ツメを掴んだか? ツメを掴んだか? ツメを掴んだか? ツメを掴んだか? ツメを掴んだか?

基 礎 体 力	ストレッチ																									
	筋力	鉄アレイ																								
		振り上げ																								
		スタフット																								
	強化	床に寝て																								
		手																								
		腕・頭																								
	腱	足・脚																								
		心肺機能	1.1	1.9	7/16																					
		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!

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 拾 攻	追進																																																					
		多連技																																																					
		SYNCHRO																																																					
		FAINT																																																					
		多段技																																																					
		助走後																																																					
	系 攻	T-STEP																																																					
		反 応 攻	突支棒																																																				
			衝突型																																																				
	後の先																																																						
	術 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	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	左	右	左	右	左	右	左	右	左	右	左	右	左	右	左	右
		打段蹴																																																					
		反 応 攻	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!

1999.6.12 ~ 1999.8.31

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)