

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	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			
身	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	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				
筋力	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。				
		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)				
礎	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	スクワット	両脛ら脛(20回), 床突両腿(10回), 片脛ら脛(左右各10回), 片腿(左右各3回)				
化	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)				
体	骨	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)				
	皮	握力・手首力(各100回)				
強	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)				
化	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)				
力	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	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)				
本	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)				
技	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	井	追進				
		走追順突, 走追逆突, 追前蹴込				
	先	多連技				
		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				
		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)				
用	捨	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				
		助走後				
		順突, 逆突, 跳前蹴, 跳足刀蹴, 跳膝蹴				
	系	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				
	反	突支棒				
		頭突・順前蹴・足刀蹴・順突・掌底内受×半身肘当, 肩				
	応	衝突				
		順突, 逆突, 跳膝蹴				
戦	技	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				
	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				
		段打の型(フック+頭突) ステップダンスに技を乗せる				
		蹴の型 打段蹴の型 (フェイントの型) 跳回蹴, 跳後回蹴を入れる				
	系	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				
術	技	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
----------	----