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？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	
		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	
		攻	後の先	
			L-STEP	
	捻系技	先	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
		攻	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！

2000.7.25～

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）