

CHECK LIST (1セット=1マス)

基礎 体 力	ストレッチ						✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	筋力 強化	ダンベル	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		鉄下駄	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		スクワット	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
		床に寝て	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	エッジ堅め	✓	✓	✓	✓	△	△	✓	△	△	✓	✓	
	自転車	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	神経系	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
基本 技	フットワーク	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	BFS	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	AFS	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	蹴り	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

屋外にはタオルを持って出る。

実行後注意書きを読んで確認する。

説明を読まずに行なわないと時間がかかりすぎる。

ダンベルの後すぐに鉄下駄をすると足指や足首がつる。

ツメを摘め。深呼吸せよ。頭部の血液を首より下へおろす心持で。整理体操を忘れるな。

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。

2005/3/9 ~