

からて じたくれんしゅう (まいにちすること)  
空手 自宅練習 (毎日すること)

	ようちえん (ほいくえん) にいくひ 幼稚園 (保育園) に行く日	かいすう 回数	たちかた 立ち方
1	たいそう 体操	5ぶんかん 5分間	
2	あしふりあげ まえ・よこ・うしろ 足振り上げ 前・横・後	ひだりみぎ10かいずつ 左右10回ずつ	ぜんくつだち・しぜんたい 前屈立ち・自然体
3	ひき ひき	30かい 30回	しぜんたい 自然体
4	きざみづき きざみ突き	30かい 30回	しぜんたい 自然体
5	つき 突き	30かい 30回	しぜんたい 自然体
6	ももあげ (てをむねのまえ) 腿上げ (手を胸の前)	30かい 30回	へいそくだちち 閉足立ち
7	まえがり 前蹴り	さゆう15かいずつ 左右15回ずつ	ぜんくつだち 前屈立ち

	ようちえん (ほいくえん) がおやすみのひ 幼稚園 (保育園) がお休みの日		
1	たいそう 体操	5ぶんかん 5分間	
2	あしふりあげ まえ・よこ・うしろ 足振り上げ 前・横・後	さゆう10かいずつ 左右10回ずつ	ぜんくつだち・しぜんたい 前屈立ち・自然体
3	ひき ひき	30かい 30回	しぜんたい 自然体
4	きざみづき きざみ突き	30かい 30回	しぜんたい 自然体
5	ちゅうだんつき 中段突き	30かい 30回	しぜんたい 自然体
6	じょうだんつき 上段突き	30かい 30回	しぜんたい 自然体
7	ぎゃくつき 逆突き	さゆう10かいずつ 左右10回ずつ	ぜんくつだち 前屈立ち
8	じょうだんうけ 上段受け	20かい 20回	しぜんたい 自然体
9	そとうけ 外受け	20かい 20回	しぜんたい 自然体
10	うちうけ 内受け	20かい 20回	しぜんたい 自然体
11	げだんうけ 下段受け	20かい 20回	しぜんたい 自然体
12	しゅうとう 手刀	さゆう10かいずつ 左右10回ずつ	れのじたち レの字立ち
13	まえがり 前蹴り	さゆう30かいずつ 左右30回ずつ	ぜんくつだち 前屈立ち

お風呂のあとにすとりつちを5ぶんすること  
お風呂の後にストレッチを5分すること