

# 寒稽古メニュー

年はじめ、体力つける、寒稽古

## 対戦

壺ノ戦 片足ケンケン

式ノ戦 送足スポンジ

参ノ戦 うつ伏せダツシユ

肆ノ戦 仰向けダツシユ

伍ノ戦 声だし体操

陸ノ戦 体幹

回復の呼吸

## 体力

壺の体 目の運動 各伍秒

式の体 揺揺体操 拾伍秒

参の体 蟹足体操 参拾連

肆ノ体 股関節開脚 式拾秒

伍の体 股関節前後 各式拾秒  
陸の体 インターバル 式拾拾  
漆の体 その場で走る 式拾秒  
回復の呼吸

## 足さばき

壺ノ足 前三歩後三歩 式拾秒  
式ノ足 右三歩左三歩 式拾秒  
参ノ足 時計まわり 式拾秒  
肆ノ足 反時計まわり 式拾秒  
回復の呼吸

## 素振り

壺ノ振 上下 参拾連  
式ノ振 正面 参拾連  
参ノ振 左右 参拾連  
肆ノ振 早振り 参拾連