	る	き	道		チ	Þ	練	不	b	投	気		+	怪				
受	ま	で	の	並	を	1=	習	可	れ	げ	道	稽	分	我	初			~
身	で	す	体	行	す	高	か	欠	<i>t</i> =	b	の	古	な	を	心			四
ゃ	繰	の	捌	L	る	さ	b	で	時	れ	稽	で	運	し	者		初	段
基	IJ	で	き	て	感	を	始	す	1=	る	古	最	動	な	を		心	論
本	返	•	は	基	覚	変	ま	0	怪	側	で	初	量	い	指		者	文
動	L	入	日	本	で	え	IJ	ま	我	$\overline{}$	は	1=	の		導		の	*
作	行	身	常	動	練	`	•	ず	を	を	•	ゃ	4	正	す		指	
は	い	-	生	作	習	ゆ	立	長	L	交	取	る	点	L	る		導	
単	ま	転	活	の	L	2	膝	座	な	互	Ŋ	大	で	()	上		法	
純	す	換	で	練	ま	<	か	の	い	1=		事	す	姿	で			
な	0	-	は	習	す	Ŋ	b	状	t	行	投	な	0	勢	心			
動		回	ゃ	ŧ	0	柔	•	態	め	い	げ	事		-	掛			
*		転	b	行		6	立	で	1=	ま	る	は		柔	け			
を		の	な	い		か	2	後	は	す	側	受		b	て			
繰		動	い	ま		<	て	ろ	受	の	$\overline{}$	身		か	い	松		
IJ		き	独	す		ス	か	1=	身	で	٤	で		な	る	成		
返		1=	特	0		۲	b	倒	が	`	受	す		動	事			
L		慣	の	合		レ	٤	れ	必	投	け	0		*	は	勝		
ま		ħ	動	気		ッ	徐	る	要	げ		合		-	`			0 11 00

٢	し		た	伸	筋	大	は	事	繰	ゃ	例	四	正	し	す		飽	す
思	て	<i>t</i> =	稽	び	を	#	\	1=	IJ	す	1=	方	面	ま	い	技	ㅎ	の
つ	_	<	古	伸	伸	は	姿	慣	返	い	挙	投	打	す	技	の	な	で
τ	運	5	1=	び	ば	•	勢	ħ	L	ŧ	げ	げ	ち	0	を	稽	い	`
ŧ	動	6	な	٤	L	カ	を	5	練	の	た		_	1	選	古	よ	受
ò	l	汗	Ŋ	稽	`	6	Œ	世	習	を	ょ	裏	教	入	び	で	う	身
え	た	を	ま	古	肩	で	す	τ	す	_	う	$\overline{}$		身	•	は	1=	1=
る	な	か	す	す	の	前	事	い	る	っ	1=	3	表	:	ゆ	`	エ	疲
稽	S	き	0	れ	カ	傾	で	き	事	ず	`	回	$\overline{}$	逆	2	基	夫	れ
古	0	`		ば	を	姿	す	ま	で	っ	動	転	2	*	<	本	L	<i>t</i> =
1:	ま	<u>꽞</u>		•	抜	勢	0	す	投	T	き	:	転	身	Ŋ	動	ま	b
L	た	B		楽	き	1=	初	0	げ	寧	が	正	換	片	٤	作	す	基
τ	次	筋		L	`	な	め	=	る	1=	単	面	:	手	時	を	0	本
い	ŧ	肉		<	IJ	IJ	て		事	説	純	打	逆	取	間	使		動
き	頑	痛		活	ラ	が	稽	で	`	明	で	ち	半	Ŋ	を	2		作
た	張	1=		き	ッ	5	古	注	投	L	受		身	隅	か	<i>t</i> =		を
い	ろ	な		活	ク	で	す	意	げ	な	身	教	片	落	け	わ		行
で	う	2		き	ス	す	る	す	b	が	を		手	٤	τ	か		う
す	0	た		٤	L	0	人	る	れ	b	取	裏	取	L	指	IJ		等
0	_	IJ		L	て	背	Ø	事	る	`	Ŋ	$\overline{}$	Ŋ	•	導	ゃ		`
	思 っ て も ら え る 稽 古 に し て い き た い で す	思ってもらえる稽古にしていきたいですて「運動したなく。また次も頑張ろう。	思ってもらえる稽古にしていきたいですて「運動したなゝ。また次も頑張ろう。	思ってもらえる稽古にしていきたいですたくさん汗をかき、翌日筋肉痛になった	で	世 つ て も ら え る 稽 古 に し て い き た い で す で 伸 ば し 、 肩 の 力 を 抜 き 、 リ ラ ッ ク ス し を 伸 ば し 、 肩 の 力 を 抜 き 、 リ ラ ッ ク ス し	世 つ て も ら え る 稽 古 に し て い き た い で す 。 ま た 次 も 頑 張 ろ う 。 ま た 次 も 頑 張 ろ う 。 ま た 次 も 頑 張 ろ う 。 か き 、 翌 日 筋 肉 痛 に な っ た で す 。 か き 、 カ ん で 前 傾 姿 勢 に な り が ち で す 。	世 で で で で で で す 。 初 め で 稽 古 に な り ま す 。 ま た 次 も 頑 張 ろ う 。 た い で す 。 か き 、 翌 日 筋 肉 痛 に な っ た で す 。 か き た 次 も 頑 張 ろ う 。 た い で す 。 か か か か で す 。 か か か で す 。 か か か で す 。 か か か で す 。 か か か で す 。 か か か で す 。 か か か で す 。 か か か か で す 。 か か か で す 。 か か か で す 。 か か か で す 。 か か か か で す 。 か か か か で す 。 か か か で す 。 か か か で す 。 か か か で す 。 か か か か で す 。 か か か か か か か か か か か か か か か か か か	思って、は、カルで前傾姿勢になります。 です。カルで前傾姿勢になりがちです。 です。おお、楽しく活き活きといです。 です。ためる稿は、カルで前傾姿勢になりがちです。 です。ここで注意する人	世 で で で で で で で す で で す で す で す で す で す	思って は は で は は で は は し は で は が も が き で な が ら な が ら な が ら な が ら な が ら な が ら な が ら か で す で な が ら か で す で な が ら か を は で か き ま す で ひ が ら な か か き な か か き ま す で ひ が ら な か か き な か か き な か か き な が ら か か き な か か き な か か き な か か き な か か き な か か き な か か き な か か で で な か か で な か か で な か か で す で な か か で す な か か で す る す ら か が ら か で す っ た と し っ か ん る れ ら	世 つ つ で は で は で か き ま で で か き は で か き で す か か き ま す か か き ま す か か き ま す か か き ま す か か き ま す か か き ま す か か き ま す か か き ま す か か き ま す か か き ま す か か き ま す か か き ま す か か き ま す か か き ま す か か き ま す か か き な り が る 事 で け が 単 純 で 受 身 を 取 が ら か ら か ら か ら か ら か ら か か き な か か さ な か か き は か か さ な か か き な か か き な か か き な か ら か き な か ら か き な か ら か き な か ら か き な か ら か ち で す る 人 る れ ら 取	思って た 稽 び を 半 、 に り す に 方 投 げ に	思って た 稽 び を 半 、 に り す に 方 投 げ た は で 強 け が に 要 め に 要 が で す で か き 、 要 日 筋 内 痛 に な り が ち 古 ま た 次 も 肉 痛 に な り が ち で す る ま た 次 も 肉 痛 に な っ た と し し っ 人 る れ ら 取 裏 取 で す っ た と し っ 人 る れ ら 取 裏 取 で す っ た と し っ 人 る れ ら 取 裏 取 で す っ た と し っ 人 る れ ら 取 要 取	思って た 稽 び を 半 、 に り す に 方 面 まって で は は 、 姿 物 れ し も げ が ち っ む は 、 数 数 れ し も げ が ち っ む は 、 数 数 れ し も げ が ち っ む は 、 数 数 れ し も げ が ち っ む は ま す の が す す の 前 事 い る っ で す っ う に 3 ま ご 立 な か す す の 前 事 い る っ で す っ が 正 正 り が 正 正 り が 正 正 り が 正 正 り が 正 正 り が 正 正 り が 正 正 り が 正 正 り が 正 正 り が 正 正 り が 正 正 り が 音 で 次 的 の で き 事 が 正 正 り が 音 で 次 的 の で き す で か む 正 り が 音 で 次 り が 音 で か む り が き が 正 正 り が き で う っ た も 肉 で き す る す ら が を 取 り に ひ な か ら な っ き と し 。 人 る れ ら 取 裏 取 し	思って た 稿 び を 半 、 に り す に 方 面 ま い 技 を 情 び 伸 伸 は 姿 情 返 い 学 投 打 す 技 を ま 動 ん な と し カ を さ 練 の た へ ー ① ま	世 て た 稽 び を 半 、 に り す に 方 面 ま い 技 の で で で で で か か か 正 田 の か か か か か か か か か か か か か か か か か か	思って た 稽 び を 半 、 に り す に 方 面 ま い 技 き つっぱ 古 由 伸 は 姿 質 な い 拳 投 打 す 技 の な な が ば 、 勢 れ し も げ げ ち 。 を 稽 い は い か を む か す す の 前 事 い る つっに ③ 表 : ゆっこま た か す す の 前 事 い る つっに ③ 表 : ゆっこま た な か す す の 前 で す で つ 動 転 ② 半 くく 本 しま は を 姿 す ま で つ 動 転 ② 半 くく 本 しま は を 姿 が 正 面 : 手 時 を に か も あ あ く り り て こ 事 説 和 打 逆 取 間 使 っ た 張 張 に き ッ ち 古 注 投 し 受 ー 身 隅 か た か き 痛 に き ッ ち 古 注 投 し 9 へ ち 片 落 け わ い ら た な り っ た と し 。 人 る れ ら 取 裏 取 し 指 り