

準備運動 木曜日用								
準備体操	1	跳躍	ちょうやく	ト	28	摺り上げ・20回	すりあげ	
	2	屈伸	くっしん	レ	29	体幹トレーニング	たいかんとれーにんぐ	
	3	伸脚(あさく)	しんきやく	回転運動	30	前転・後転(2回ずつ)	ぜんてん・こうてん	
	4	伸脚(ふかく)	ふかく		31	開脚前転・後転	かいきやくぜんてん・こうてん	
	5	前後屈	ぜんこうくつ		32	逆立歩き・首抜き	さかだちあるき・くびぬき	
	6	体側	たいそく		33	倒立前転・後転	とうりつぜんてん・こうてん	
	7	胸の運動	むねのうんどう		34	側転(左右2回ずつ)	そくてん	
	8	回転	かいてん		35	ハンドスプリング	はんどすぷりんぐ	
	9	アキレス腱	あきれすけん		移動受け身	36	回転受身(左右)	かいてんうけみ
	10	手首・足首	てくび・あしくび			37	移動受け身	いどううけみ
	11	首・前後	くび・ぜんご	38		前進	ぜんしん	
	12	首・左右	くび・さゆう	39		後退	こうたい	
	13	首・倒す	くび・たおす	40		右受け身	みぎうけみ	
	14	前屈運動	ぜんくつうんどう	41		左受け身	ひだりうけみ	
	15	足を閉じて前	あしをとじてまえ	42		ミックス	みつくす	
	16	足を開いて右	あしひらいてみぎ	単独練習		43	摺り足	すりあし
	17	足を開いて左	あしひらいてひだり			44	送り足払い	おくりあしばらい
	18	足を開いて前	あしひらいてまえ			45	出足払い	であしばらい
	19	股関節の運動	こかんせつのうんどう		46	大内刈り	おおうちがり	
	20	後へ返って	うしろへかえって		47	小内刈り	こうちがり	
受身	21	受け身	うけみ					
	22	左右受け身	さゆううけみ					
	23	後方受け身	こうほううけみ					
	24	蹲踞の姿勢	そんきよのしせい					
	25	自然本体の姿勢	しぜんほんたい					
	26	前受け身・座って	まえうけみ・すわって					
	27	前受け身・立って	まえうけみ・たって					