

1 回目（8月25日）

- ① 対ジャブ（その1）
- ② 対ストレート（その1）
- ③ 対ストレート（その2）
- ④ 対ワンツー・フック・ストレート
- ⑤ 対右中段回し蹴り（その1）
- ⑥ 対左中段回し蹴り（その1）
- ⑦ 対右下段回し蹴り（その1）
- ⑧ 対左下段回し蹴り（その1）
- ⑨ 対右後ろ蹴り
- ⑩ 対タックル（その1）
- ⑪ 護身術1：制圧方法各種

2 回目（9月8日）

- ① 対左フック（その1）
- ② 対ストレート（その3）
- ③ 対ワンツー（その1）
- ④ 対ストレート（その4）
- ⑤ 対左中段回し蹴り（その2）
- ⑥ 対右中段回し蹴り（その2）
- ⑦ 対投げ（大内刈り）
- ⑧ 対左前蹴り
- ⑨ 対右前蹴り
- ⑩ 対タックル（その2）
- ⑪ 護身術2：基本パターン各種（その1）

3 回目（10月6日）

- ① 対ジャブ（その2）
- ② 対ジャブ（その3）
- ③ 対ストレート（その4）
- ④ 対右フック
- ⑤ 左フック（その2）
- ⑥ 対右中段回し蹴り（その3）
- ⑦ 対右中段回し蹴り（その4）
- ⑧ 対左中段回し蹴り（その3）
- ⑨ 対右上段回し蹴り（その1）
- ⑩ 対投げ（一本背負い投げ）
- ⑪ 護身術3：基本パターン各種（その2）

4 回目（10月20日）

- ① 対ジャブ（その4）
- ② 対ワンツー（その2）
- ③ 対右下段回し蹴り（その2）
- ④ 対左下段回し蹴り（その2）
- ⑤ 対右上段回し蹴り（その2）
- ⑥ 対左上段回し蹴り
- ⑦ 対掴み（その1）
- ⑧ 対掴み（その2）
- ⑨ 対掴み（その3）
- ⑩ 護身術4：金的蹴りの使用（その1）

5回目（11月3日）

- ① 対ジャブ（その5）
- ② 対ジャブ（その6）
- ③ 対ジャブ（その7）
- ④ 対ワンツー（その3）
- ⑤ 対ワンツー（その4）
- ⑥ 対右中段回し蹴り（その5）
- ⑦ 対右中段回し蹴り（その6）
- ⑧ 対タックル（その3）
- ⑨ 対タックル（その4）
- ⑩ 対掴み（その4）
- ⑪ 護身術5：金的蹴りの使用（その2）

6回目（11月17日）

- ① 先手でジャブから
- ② 先手でストレートから
- ③ 先手で左フックから
- ④ 先手で左肘打ちから
- ⑤ 先手で右フックから
- ⑥ サウスポーの相手に対して、右膝蹴りから
- ⑦ 組み合ったあと、左膝蹴りから
- ⑧ 組み合ったあと、右膝蹴りから
- ⑨ 護身術6：対ナイフ各種

7回目（12月1日）

- ① 先手で前足での前蹴りから（その1）
- ② 先手で前足での前蹴りから（その2）
- ③ 先手で後足での前蹴りから
- ④ 先手で左インローから
- ⑤ 組み合ったあと、頭突きから（その1）
- ⑥ 組み合ったあと、頭突きから（その2）
- ⑦ 組み合ったあと、肘打ちから（その1）
- ⑧ 組み合ったあと、肘打ちから（その2）
- ⑨ 対投げ（首投げ、その1）
- ⑩ 対投げ（首投げ、その2）
- ⑪ 対投げ（首投げ、その3）
- ⑫ 護身術7：バットを振り回してきた相手に対して、複数の相手に対して

8回目（12月8日：予備日）

※何らかの理由で順延があった場合に、その分を実施