

課題チェックシート (APEX 新宿)

左側

	8級 桃	7級 橙	6級 緑	5級 赤	4級 黄	3級 紺	2級 茶	1級 水	初段 灰	二段 黒
スラブ	✕□ /□ □	☆ □	T 	↷T /V +	↷+ / □	↷□ □ 	/ □	+ ↷		
垂壁右	□ /	/□ □	+ /	□ ↷	↷	□ □	V	↷ +		
垂壁L	/□ □	✕ /	□/ ↷T +	↷/ ↷ □	↷ □ T	+ ↷	□ /	↷ +		

右側

95度	□ ↷	+ ↷	+□ ↷	□ □	↷	T /	T /		V	
105度		↷ +	↷□ V	↷+ T	+T /	V T +	□↷ /	V	/↷ V	+
110度		□	+ /	V T □	T V +	□ T ↷	V T + T	↷+ V /	✕ T	↷ ✕
115度			↷ /	□ ↷	□ ✕	□ ✕	✕ □	✕ □	□ ↷	V □
125度			 ↷	↷ □	□✕ / V	✕V / ↷	V✕ □ T	↷↷ V□ ☆	□ ↷ V	↷ V
垂壁	/□ ↷	↷ 								