

2023年度

ひなみ塾「武道クラス」如水 年間スケジュール

※スケジュールは、都合により変更することがあります。

本物の強さ＝賢い頭×賢い体

月	週	日付	35分	40分	15分
1	①	1月7日	ウォームアップ/基本稽古	立ち技 突き	個人戦
	②	1月14日	ウォームアップ/基本稽古	寝技 ポジション取り	個人戦
	③	1月21日	ウォームアップ/基本稽古	形 習熟度に沿って行う	個人戦
	④	1月28日	第13回「形」発表会		
2	①	2月4日	ウォームアップ/基本稽古	総合 初心者は、立ち技のみ	個人戦
	②	2月11日	ウォームアップ/基本稽古	武器 ヌンチャクなど	個人戦
	③	2月18日	ウォームアップ/基本稽古	運動能力強化 鉄棒/マット運動	個人戦
	④	2月25日	第14回 ランキング戦		
3	①	3月4日	ウォームアップ/基本稽古	立ち技 蹴り	個人戦
	②	3月11日	ウォームアップ/基本稽古	寝技 上半身の関節技	個人戦
	③	3月18日	ウォームアップ/基本稽古	総合 初心者は、立ち技のみ	個人戦
	④	3月25日	第52回 昇段級審査会		
4	①	4月1日	ウォームアップ/基本稽古	運動能力強化 鉄棒/マット運動	個人戦
	②	4月8日	ウォームアップ/基本稽古	武器 ヌンチャクなど	個人戦
	③	4月15日	ウォームアップ/基本稽古	形 習熟度に沿って行う	個人戦
	④	4月22日	第14回「形」発表会		
5	①	4月29日	ウォームアップ/基本稽古	立ち技 突き	個人戦
	②	5月13日	ウォームアップ/基本稽古	寝技 脚の関節技	個人戦
	③	5月20日	ウォームアップ/基本稽古	総合 初心者は、立ち技のみ	個人戦
	④	5月27日	第15回 ランキング戦		
6	①	6月3日	ウォームアップ/基本稽古	形 習熟度に沿って行う	個人戦
	②	6月10日	ウォームアップ/基本稽古	武器 ヌンチャクなど	個人戦
	③	6月17日	ウォームアップ/基本稽古	運動能力強化 鉄棒/マット運動	個人戦
	④	6月24日	第53回 昇段級審査会		
7	①	7月1日	ウォームアップ/基本稽古	立ち技 蹴り	個人戦
	②	7月8日	ウォームアップ/基本稽古	寝技 タックルと投げ	個人戦
	③	7月15日	ウォームアップ/基本稽古	形 習熟度に沿って行う	個人戦
	④	7月22日	第15回「形」発表会		
8	①	8月5日	ウォームアップ/基本稽古	総合 初心者は、立ち技のみ	個人戦
	②	8月12日	ウォームアップ/基本稽古	武器 ヌンチャクなど	個人戦
	③	8月19日	ウォームアップ/基本稽古	運動能力強化 鉄棒/マット運動	個人戦
	④	8月26日	第16回 ランキング戦		
9	①	9月2日	ウォームアップ/基本稽古	立ち技 突き	個人戦
	②	9月9日	ウォームアップ/基本稽古	寝技 得意技を身に着ける	個人戦
	③	9月16日	ウォームアップ/基本稽古	総合 初心者は、立ち技のみ	個人戦
	④	9月23日	第54回 昇段級審査会		
10	①	9月30日	ウォームアップ/基本稽古	運動能力強化 鉄棒/マット運動	個人戦
	②	10月7日	ウォームアップ/基本稽古	武器 ヌンチャクなど	個人戦
	③	10月14日	ウォームアップ/基本稽古	形 習熟度に沿って行う	個人戦
	④	10月21日	第16回「形」発表会		
11	①	10月28日	ウォームアップ/基本稽古	立ち技 蹴り	個人戦
	②	11月4日	ウォームアップ/基本稽古	寝技 関節技総復習	個人戦
	③	11月11日	ウォームアップ/基本稽古	総合 初心者は、立ち技のみ	個人戦
	④	11月18日	第17回 ランキング戦		
12	①	12月2日	ウォームアップ/基本稽古	形 習熟度に沿って行う	個人戦
	②	12月9日	ウォームアップ/基本稽古	武器 ヌンチャクなど	個人戦
	③	12月16日	ウォームアップ/基本稽古	運動能力強化 鉄棒/マット運動	個人戦
	④	12月23日	第55回 昇段級審査会		

※基本稽古 ウォームアップ(縄跳び/綱引き)・ストレッチ

「突き」「受け」「蹴り」「関節技」「ナイハンチ」「セーパイ」「二人組の形」を行います。

ひなみ塾は、自分でゴールを決めて、仲間とともに楽しく工夫しながらやりぬき、感動を生む人になる場所です。

1~3週の当日スケジュール。

0 個々人でウォームアップ

マイチャレ確認

マイチャレ板書

防具準備～邪魔にならないように。防具拭き準備

1 座礼

その日のスケジュールを確認する

2 ウォームアップ

基本稽古

3 集中稽古

4 個人戦

5 防具片付け

6 掃除

7 握力

8 座礼

9 成長の記録