

2024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	01月06日	ウォームアップ／基本稽古	立ち技 突き	個人戦
	②	01月13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	01月20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	01月27日	第17回 「形」 発表会		
2	①	02月03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	02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	02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	02月24日	第18回 ランキング戦		
3	①	03月02日	ウォームアップ／基本稽古	立ち技 蹴り	個人戦
	②	03月09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	03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	03月23日	第56回 昇段級審査会		
4	①	03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	04月06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	04月13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	04月20日	第18回 「形」 発表会		
5	①	04月27日	ウォームアップ／基本稽古	立ち技 突き	個人戦
	②	05月11日	ウォームアップ／基本稽古	寝技 脚の関節技	個人戦
	③	05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	05月25日	第19回 ランキング戦		
6	①	06月01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	06月08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	06月15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	06月22日	第57回 昇段級審査会		
7	①	06月29日	ウォームアップ／基本稽古	立ち技 蹴り	個人戦
	②	07月06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	07月13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	07月20日	第19回 「形」 発表会		
8	①	08月03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	08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	08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	08月24日	第20回 ランキング戦		
9	①	08月31日	ウォームアップ／基本稽古	立ち技 突き	個人戦
	②	09月07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	09月14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	09月21日	第58回 昇段級審査会		
10	①	09月28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05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12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19日	第20回 「形」 発表会		
11	①	10月26日	ウォームアップ／基本稽古	立ち技 蹴り	個人戦
	②	11月02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09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16日	第21回 ランキング戦		
12	①	11月30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07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14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21日	第59回 昇段級審査会		

- ◇ 稽古10分前に道場に入り、マイチャレ板書、防具・防具拭き、マウスピース、飲み物の準備を。
- ◇ ウォームアップ「縄跳び・綱引き」 ストレッチは各自
- ◇ 基本稽古「突き」「受け」「蹴り」「形（各種）」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