

2026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10日 | ウォームアップ／基本稽古 | 形 | 基本の形 武器 ナイハンチ、セーパイ | 個人戦 |
| | ② | 1月17日 | ウォームアップ／基本稽古 | | | 個人戦 |
| | ③ | 1月24日 | ウォームアップ／基本稽古 | | | 個人戦 |
| | ④ | 1月31日 | 第25回 「形」発表会 | | | |
| 2 | ① | 2月7日 | ウォームアップ／基本稽古 | 立ち技 | 突き、蹴り 間合いの操作 ランキング戦前の回－戦い方への個別 アドバイス | 個人戦 |
| | ② | 2月14日 | ウォームアップ／基本稽古 | | | 個人戦 |
| | ③ | 2月21日 | ウォームアップ／基本稽古 | | | 個人戦 |
| | ④ | 2月28日 | 第26回 ランキング戦 | | | |
| 3 | ① | 3月7日 | ウォームアップ／基本稽古 | 寝技 | 運動能力強化 各種関節技、ポジショニング、投げ 総合(4級以上) | 個人戦 |
| | ② | 3月14日 | ウォームアップ／基本稽古 | | | 個人戦 |
| | ③ | 3月21日 | ウォームアップ／基本稽古 | | | 個人戦 |
| | ④ | 3月28日 | 第64回 昇段級審査会 | | | |
| 4 | ① | 4月4日 | ウォームアップ／基本稽古 | 形 | 基本の形 武器 ナイハンチ、セーパイ | 個人戦 |
| | ② | 4月11日 | ウォームアップ／基本稽古 | | | 個人戦 |
| | ③ | 4月18日 | ウォームアップ／基本稽古 | | | 個人戦 |
| | ④ | 4月25日 | 第26回 「形」発表会 | | | |
| 5 | ① | 5月2日 | ウォームアップ／基本稽古 | 立ち技 | 突き、蹴り 間合いの操作 ランキング戦前の回－戦い方への個別 アドバイス | 個人戦 |
| | ② | 5月9日 | ウォームアップ／基本稽古 | | | 個人戦 |
| | ③ | 5月16日 | ウォームアップ／基本稽古 | | | 個人戦 |
| | ④ | 5月23日 | 第27回 ランキング戦 | | | |
| 6 | ① | 5月30日 | ウォームアップ／基本稽古 | 寝技 | 運動能力強化 各種関節技、ポジショニング、投げ 総合(4級以上) | 個人戦 |
| | ② | 6月6日 | ウォームアップ／基本稽古 | | | 個人戦 |
| | ③ | 6月13日 | ウォームアップ／基本稽古 | | | 個人戦 |
| | ④ | 6月20日 | 第65回 昇段級審査会 | | | |
| 7 | ① | 6月27日 | ウォームアップ／基本稽古 | 形 | 基本の形 武器 ナイハンチ、セーパイ | 個人戦 |
| | ② | 7月4日 | ウォームアップ／基本稽古 | | | 個人戦 |
| | ③ | 7月11日 | ウォームアップ／基本稽古 | | | 個人戦 |
| | ④ | 7月18日 | 第27回 「形」発表会 | | | |
| 8 | ① | 7月25日 | ウォームアップ／基本稽古 | 立ち技 | 突き、蹴り 間合いの操作 ランキング戦前の回－戦い方への個別 アドバイス | 個人戦 |
| | ② | 8月1日 | ウォームアップ／基本稽古 | | | 個人戦 |
| | ③ | 8月15日 | ウォームアップ／基本稽古 | | | 個人戦 |
| | ④ | 8月22日 | 第28回 ランキング戦 | | | |
| 9 | ① | 8月29日 | ウォームアップ／基本稽古 | 寝技 | 運動能力強化 各種関節技、ポジショニング、投げ 総合(4級以上) | 個人戦 |
| | ② | 9月5日 | ウォームアップ／基本稽古 | | | 個人戦 |
| | ③ | 9月12日 | ウォームアップ／基本稽古 | | | 個人戦 |
| | ④ | 9月26日 | 第66回 昇段級審査会 | | | |
| 10 | ① | 10月3日 | ウォームアップ／基本稽古 | 形 | 基本の形 武器 ナイハンチ、セーパイ | 個人戦 |
| | ② | 10月10日 | ウォームアップ／基本稽古 | | | 個人戦 |
| | ③ | 10月17日 | ウォームアップ／基本稽古 | | | 個人戦 |
| | ④ | 10月24日 | 第28回 「形」発表会 | | | |
| 11 | ① | 10月31日 | ウォームアップ／基本稽古 | 立ち技 | 突き、蹴り 間合いの操作 ランキング戦前の回－戦い方への個別 アドバイス | 個人戦 |
| | ② | 11月7日 | ウォームアップ／基本稽古 | | | 個人戦 |
| | ③ | 11月14日 | ウォームアップ／基本稽古 | | | 個人戦 |
| | ④ | 11月28日 | 第29回 ランキング戦 | | | |
| 12 | ① | 12月5日 | ウォームアップ／基本稽古 | 寝技 | 運動能力強化 各種関節技、ポジショニング、投げ 総合(4級以上) | 個人戦 |
| | ② | 12月12日 | ウォームアップ／基本稽古 | | | 個人戦 |
| | ③ | 12月19日 | ウォームアップ／基本稽古 | | | 個人戦 |
| | ④ | 12月26日 | 第67回 昇段級審査会 | | | |

◇ 8月8日・9月19日・11月21日は、ひなみ塾休講に伴い、稽古はお休みです。

◇ 12:50までに道場に入り、マイチャレ板書、防具拭き、飲み物の準備をお願いします。

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。