

2026年度 上半期

規定項目予定表

- 各項目の級以下の生徒は、毎回稽古時にチェックします。例えば6-①基本(後ろ蹴り)というのは6級の頃に習得しておいてほしい項目なので、6,7,8,9,10,準,前の級の人は稽古事に全員チェックし、5級以上の人は拳手制で希望者のみチェックします。
- 学校で言うところの小テストみたいな感じで、どのくらいできるようになったか、足りないところはどこか気軽に毎回チェックします。
- できるだけ、事前に動画リンクを公式LINEメッセージにて配信しますので、少しでも良いので動画を見て稽古に来ると習得率が上がります
- 火曜日の項目は次週の木曜、再来週の土曜とずらしています。ずらすことで、週以上参加の生徒の習得率がどう変化するかを試します。
- 土曜日の本部と美原は小さい子も多いので簡単バージョンにしたり項目を減らしたり、工夫しながら行います。
- 受け身の再確認や投げ技の2種目や投げ込みの項目はあえて入れていません。できるようになっている人のみ審査会前などにチェックします。
- 希望する項目のリクエストもいただけたら、数週間以内になるべく取り入れますので気軽にメッセージください。

	火		木		土		その他
	規定項目		規定項目		規定項目		
4月			2	前-①不動立ちで大きな声 5-③足キック攻(裾に握るかえる→後ろへ回る→引っ張ってパンチ×2→足上げ倒し)	4	4-②大きい投げ技種の打ち込み(背負・払腰・内股・大腰・体落・袖釣込蹴c.) 5-④大技で投げられたときの受身再確認	生命力あふれる芽吹くこの時期に、新年度の目標を各自持って、良い年度スタートを切りましょう！
	7	9-①基本(フック・アッパー) 6-①基本(後ろ蹴り)	9	8-⑧支釣込足の打ち込み 4-⑥寝技のムーブ(ブリッジ)	11	前-①不動立ちで大きな声 5-③足キック攻(裾に握るかえる→後ろへ回る→引っ張ってパンチ×2→足上げ倒し)	
	14	10-⑦後受身 1-②腕挫膝固(オモブラッタ)	16	9-①基本(フック・アッパー) 6-①基本(後ろ蹴り)	18	8-⑥支釣込足の打ち込み 4-⑥寝技のムーブ(ブリッジ)	
	21	準-①踏み込みなし軸足回すミドルキック 7-②基本(後ろ回し蹴り)	23	10-⑦後受身 1-②腕挫膝固(オモブラッタ)	25	9-①基本(フック・アッパー) 6-①基本(後ろ蹴り)	
	28	7-⑧小内刈の打ち込み 1-③十字絞	30	準-①踏み込みなし軸足回すミドルキック 7-②基本(後ろ回し蹴り)			
5月				~ 未定 ~	2		時間があるときは、投げ技もいつもより入れて行き、習得率を上げたい。 コツコツがコツだ！
	5		7		9	10-⑦後受身	
	12	準-②拳の握り・ストレートの体の使い方 8-⑦コンビネーション2(ミドルフックストレートミドルフックアッパー)	14	7-⑧小内刈の打ち込み 1-③十字絞	16	準-①踏み込みなし軸足回すミドルキック 7-②基本(後ろ回し蹴り)※簡単バージョン	
	19	10-⑧前受身 1-⑤アキレス腱固	21	準-②拳の握り・ストレートの体の使い方 8-⑦コンビネーション2(ミドルフックストレートミドルフックアッパー)	23	7-⑧小内刈の打ち込み	
6月							交流大会に向けて、時間があるときは、マウントパンチの対処や、つかみ打撃を入れていく予定。 交流大会兼昇級審査会なので、どんどんスコアを伸ばしましょう！
	2	4-④横四方固10秒キープ 3-④横四方固のエスケープ	4	10-①基本(ジャブ・ストレート) 6-⑥足キック攻(支釣込足)	6	10-⑧前受身	
	9	9-⑧スイッチミドル 2-①打撃から投げの連携数種	11	4-④横四方固10秒キープ 3-④横四方固のエスケープ	13	10-①基本(ジャブ・ストレート) 6-⑥足キック攻(支釣込足)※キックのみ ※本部のみ休館	
	16	6-④掴み方(順・逆・懐・両手・肩・帯) 5-⑧掴んでの打撃(逆手掴み→斜め後ろへ→帯掴み→膝→引張ってすぐ足払い)	18	9-⑧スイッチミドル 2-①打撃から投げの連携数種	20	4-④横四方固10秒キープ	
	23	前-②基本の突き順番(ジャブ～アッパー) 5-⑥足キック防(隅返)	25	6-④掴み方(順・逆・懐・両手・肩・帯) 5-⑧掴んでの打撃(逆手掴み→斜め後ろへ→帯掴み→膝→引張ってすぐ足払い)	27	9-⑧スイッチミドル	
30	10-③基本(前蹴り) 7-⑦コンビネーション8(ジャブ前蹴りジャブ前蹴りフェイントジャブロー)						
7月			2	前-②基本の突き順番(ジャブ～アッパー) 5-⑥足キック防(隅返)	4	6-④掴み方(順・逆・懐・両手・肩・帯) 5-⑧掴んでの打撃 ※簡単バージョン	RF関西大会に向けて、素早い打撃、コンビネーション、寝技の抑え込みから極め技まで、幅広く意識していく予定。 運も味方につけるために、人の喜ぶことを心がけましょう。
	7	8-⑨横受身 4-①大外刈の打ち込み	9	10-③基本(前蹴り) 7-⑦コンビネーション8(ジャブ前蹴りジャブ前蹴りフェイントジャブロー)	11	前-②基本の突き順番(ジャブ～アッパー) 5-⑥足キック防(隅返)※帯持って隅返しのみ	
	14	8-①基本(肘打ち) 10-⑥移動(前蹴り)	16	8-⑨横受身 4-①大外刈の打ち込み	18	10-③基本(前蹴り)	
	21	6-⑧大内刈の打ち込み 3-⑧寝技のムーブ(肩抜き後転)	23	8-①基本(肘打ち) 10-⑥移動(前蹴り)	25	8-⑨横受身 4-①大外刈の打ち込み ※簡単バージョン	
	28	9-②基本(膝蹴り) 6-⑤足キック攻(大内刈)	30	6-⑧大内刈の打ち込み 3-⑧寝技のムーブ(肩抜き後転)			
8月					1	8-①基本(肘打ち) 10-⑥移動(前蹴り)	夏休み中の目標を立ててみて！ 筋トレやストレッチもおすすめです。 投げ技も稽古で多めにに入れていきます。 家で足さばきの練習もいかがでしょうか？
	4	7-⑨/6-⑨前回り受身 4-⑨寝技のムーブ(足抜き)	6	9-②基本(膝蹴り) 6-⑤足キック攻(大内刈)	8	6-⑧大内刈の打ち込み ※簡単バージョン 3-⑧寝技のムーブ(肩抜き後転)	
	11		13		15		
	18	8-⑥コンビネーション1(ジャブミドルストレートミドル) 6-②移動(すりあげインロー)	20	7-⑨/6-⑨前回り受身 4-⑨寝技のムーブ(足抜き)	22	9-②基本(膝蹴り) 6-⑤足キック攻(大内刈)	
	25	4-⑤マウント5秒キープ 3-⑤マウントのエスケープ	27	8-⑥コンビネーション1(ジャブミドルストレートミドル) 6-②移動(すりあげインロー)	29	7-⑨/6-⑨前回り受身 ※ほんの少しだけ軽く 4-⑨寝技のムーブ(足抜き)	
9月			3	4-⑤マウント5秒キープ 3-⑤マウントのエスケープ	5	8-⑥コンビネーション1(ジャブミドルストレートミドル)	RF東京国際大会に出る人の事も考えて、メンバー見ながら色々調整します。来月の合宿後の昇級審査も見据えてスコアアップだ！
	1	10-④移動(ジャブ・ワンツー) 5-⑦掴んでの打撃(順手掴み→サイドへ→ハイ膝ハイ・両手掴み→※左記に同じ)	3	4-⑤マウント5秒キープ 3-⑤マウントのエスケープ	5	8-⑥コンビネーション1(ジャブミドルストレートミドル)	
	8	5-⑨タックル(両足) 5-⑩タックル(片足)	10	10-④移動(ジャブ・ワンツー) 5-⑦掴んでの打撃(順手掴み→サイドへ→ハイ膝ハイ・両手掴み→※左記に同じ)	12	4-⑤マウント5秒キープ 3-⑤マウントのエスケープ	
	15	9-⑤移動(ジャブ→フック→アッパー→フック) 8-⑤蹴りの防御(ハイ両手内側ブロック・ロー膝上げ・ミドル肘ブロック)	17	5-⑨タックル(両足) 5-⑩タックル(片足)	19	10-④移動(ジャブ・ワンツー) 5-⑦掴んでの打撃 ※簡単バージョン	
	22	4-③袈裟固10秒キープ 3-③袈裟固めのエスケープ	24	9-⑤移動(ジャブ→フック→アッパー→フック) 8-⑤蹴りの防御(ハイ両手内側ブロック・ロー膝上げ・ミドル肘ブロック)	26	5-⑨タックル(両足)	
29	9-③基本(金的蹴り) 5-②カウンター打撃(パリーストレート・フックガードフック)						

※予告なく変更になる場合があります。予めご了承下さい。

2026年度 下半期

規定項目予定表

- 各項目の級以下の生徒は、毎回稽古時にチェックします。例えば6-①基本(後ろ蹴り)というのは6級の頃に習得しておいてほしい項目なので、6,7,8,9,10,準,前の級の人は稽古事に全員チェックし、5級以上の人は拳手制で希望者のみチェックします。
- 学校で言うところの小テストみたいな感じで、どのくらいできるようになったか、足りないところはどこか気軽に毎回チェックします。
- できるだけ、事前に動画リンクを公式LINEメッセージにて配信しますので、少しでも良いので動画を見て稽古に来ると習得率が上がります
- 火曜日の項目は次週の木曜、再来週の土曜とずらしています。ずらすことで、週以上参加の生徒の習得率がどう変化するかを試します。
- 土曜日の本部と美原は小さい子も多いので簡単バージョンにしたり項目を減らしたり、工夫しながら行います。
- 受け身の再確認や投げ技の2種目や投げ込みの項目はあえて入れていません。できるようになっている人のみ審査会前などにチェックします。
- 希望する項目のリクエストもいただけたら、数週間以内になるべく取り入れますので気軽にメッセージください。

	火		木		土		その他
	規定項目		規定項目		規定項目		
10月			1	4-③袈裟固10秒キープ 3-③袈裟固めのエスケープ	3	9-⑤移動(ジャブ→フック→アッパー→フック)	合宿のあとに昇級審査会がありますので、スコアをどんどん伸ばしておきましょう。 また11/1はRF広島大会なので、試合に出る人用の稽古も考えながら行います。
	6	4-⑦寝技のムーブ(腹ばい) 3-⑥腕拉十字固(上から)	8	9-③基本(金的蹴り) 5-②カウンター打撃(パリーストレート・フックガードフック)	10	4-③袈裟固10秒キープ 3-③袈裟固めのエスケープ ※紹介程度	
	13	8-②基本(足刀蹴り・横膝関節蹴り・前膝関節蹴り) 5-⑤足キック防(後ろ向き足抜き・膝入れ)	15	4-⑦寝技のムーブ(腹ばい) 3-⑥腕拉十字固(上から)	17	9-③基本(金的蹴り) 5-②カウンター打撃(パリーストレート・フックガードフック)	
	20	4-⑧寝技のムーブ(横回り) 2-⑩膝十字固	22	8-②基本(足刀蹴り・横膝関節蹴り・前膝関節蹴り) 5-⑤足キック防(後ろ向き足抜き・膝入れ)	24	4-⑦寝技のムーブ(腹ばい) 3-⑥腕拉十字固(上から) ※簡単バージョン	
	27	9-⑥移動(ジャブ→中段ストレート→フック→アッパー) 7-①基本(ロー)	29	4-⑧寝技のムーブ(横回り) 2-⑩膝十字固	31	8-②基本(足刀蹴り・横膝関節蹴り・前膝関節蹴り)	
11月	3	3-⑨寝技のムーブ(首倒立) 2-⑥三角絞(下から)	5	9-⑥移動(ジャブ→中段ストレート→フック→アッパー) 7-①基本(ロー)	7	4-⑧寝技のムーブ(横回り)	涼しくなり、組み技の稽古に適した季節です。 投げ技と寝技を少し多めに入れていきたいと思います。
	10	10-②基本(横一文字に蹴るハイキック) 5-④足キック攻(両手で裾を握る→Uの字を描いて大きく振り倒す)	12	3-⑨寝技のムーブ(首倒立) 2-⑥三角絞(下から)	14	9-⑥移動(ジャブ→中段ストレート→フック→アッパー)	
	17	3-⑦絞技の基本(裸絞・片羽絞・送襟絞) 3-⑪寝技のムーブ(バービー)	19	10-②基本(横一文字に蹴るハイキック) 5-④足キック攻(両手で裾を握る→Uの字を描いて大きく振り倒す)	21	7-①基本(ロー) ※簡単バージョン	
	24	9-⑦移動(膝蹴り) 7-⑤突き防(パリー・ブロック・スウェー・ストップ・バックステップ)	26	3-⑦絞技の基本(裸絞・片羽絞・送襟絞) 3-⑪寝技のムーブ(バービー)	28	10-②基本(横一文字に蹴るハイキック) 5-④足キック攻 ※キックのみ	
12月	1	3-⑩寝技のムーブ(エビ) 2-④腕がらみ(V・C)	3	9-⑦移動(膝蹴り) 7-⑤突き防(パリー・ブロック・スウェー・ストップ・バックステップ)	5	3-⑦絞技の基本(裸絞・送襟絞のみ) 3-⑪寝技のムーブ(バービー)	年末年始を無事に乗り越えるために、怪我なく楽しい稽古内容が良いかなと思っています。 今年一年を振り返って達成していない目標に再度フォーカスしてみましょう。
	8	10-⑤移動(ハイキック) 6-⑦足キック攻(膝押し遠心力落とし)	10	3-⑩寝技のムーブ(エビ) 2-④腕がらみ(V・C)	12	9-⑦移動(膝蹴り) ※美原のみ休館 7-⑤突き防(パリー・ブロックのみ)	
	15	2-⑤腕がらみ(下からC) 2-⑧寝技のムーブ(逆エビ)	17	10-⑤移動(ハイキック) 6-⑦足キック攻(膝押し遠心力落とし)	19	3-⑩寝技のムーブ(エビ) ※軽く 2-④腕がらみ(V・C)	
	22	8-④移動(足刀蹴り) 6-③蹴りの裁き(ロー・前蹴り・ミドル・ハイをスウェーバック)	24	2-⑤腕がらみ(下からC) 2-⑧寝技のムーブ(逆エビ)	26	10-⑤移動(ハイキック) 6-⑦足キック攻(膝押し遠心力落とし)	
	29		31				
1月	5		7		9		去年を振り返って、新たな目標を設定しましょう。 目標を建てるには一番適した暦です！ お正月気分を切り替えて行きましよう(^ ^)
	12	2-⑦腕拉十字固(下から) 1-④袖車絞	14	8-④移動(足刀蹴り) 6-③蹴りの裁き(ロー・前蹴り・ミドル・ハイをスウェーバック)	16	2-⑤腕がらみ(下からC)	
	19	8-③移動(スイッチハイ) 7-⑥突き防(ダッキング・ウィーピング)	21	2-⑦腕拉十字固(下から) 1-④袖車絞	23	8-④移動(足刀蹴り) ※軽く 6-③蹴りの裁き(前蹴りのみをスウェーバック)	
	26	2-⑨寝技のムーブ(かぶりからバック) 1-⑧手首固	28	8-③移動(スイッチハイ) 7-⑥突き防(ダッキング・ウィーピング)	30	2-⑦腕拉十字固(下から) ※簡単バージョン 1-④袖車絞 ※簡単バージョン	
2月	2	7-③移動(ロー) 4-⑪カウンター打撃(ストレートに膝左右)	4	2-⑨寝技のムーブ(かぶりからバック) 1-⑧手首固	6	8-③移動(スイッチハイ) ※紐なし簡単バージョン 7-⑥突き防(ダッキング・ウィーピング)	例年インフルエンザが流行する時期です。稽古でも寝技は特に気をつけて行います。 交流大会で、練習した成果が出せるように体調管理もしっかりと。
	9	1-⑨横バ投 1-⑩巴十字(襟を持たれてから)	11	7-③移動(ロー) 4-⑪カウンター打撃(ストレートに膝左右)	13	1-⑧手首固 ※立ちバージョンのみ	
	16	7-④移動(回し蹴りから後ろ回し蹴り) 4-⑩あごを引いてのシャドー	18	1-⑨横バ投 1-⑩巴十字(襟を持たれてから)	20	7-③移動(ロー) 4-⑪カウンター打撃(ストレートに膝左右)	
	23	1-⑦足首固・踵固	25	7-④移動(回し蹴りから後ろ回し蹴り) 4-⑩あごを引いてのシャドー	27	1-⑨横バ投 ※両足で簡単バージョン	
3月	2	5-①移動(後ろ蹴り) 9-④基本(足払い)	4	1-⑦足首固・踵固	6	7-④移動(回し蹴りから後ろ回し蹴り) 4-⑩あごを引いてのシャドー ※美原のみ休館	学年最後の月です、去年の自分よりもレベルアップしているはず。小中学生は特に、次の学年にふさわしい立ち振舞いができるように、春休みは家のお手伝いをしっかり行いましょう。
	9	1-⑥ビクトル式膝十字固r回転式送襟絞	11	5-①移動(後ろ蹴り) 9-④基本(足払い)	13	1-⑦踵固のみ	
	16	4-②大きい投げ技1種の打ち込み(背負・払腰・内股・大腰・体落・袖釣込腰c.) 5-⑪大技で投げられたときの受身再確認	18	1-⑥ビクトル式膝十字固r回転式送襟絞	20	5-①移動(後ろ蹴り) ※軽く 9-④基本(足払い)	
	23	前-①不動立ちで大きな声 5-③足キック攻(裾に握るかえる→後ろへ回る→引っ張ってパンチX2→足上げ倒し)	25	4-②大きい投げ技1種の打ち込み(背負・払腰・内股・大腰・体落・袖釣込腰c.) 5-⑪大技で投げられたときの受身再確認	27	1-⑥膝十字固 ※簡単バージョン	
	30	~ 未定 ~					

※予告なく変更になる場合があります。予めご了承下さい。