

○左座右起

畳の線に足を揃える →



左座右起(左座) →



指を立てる
↓



親指を重ねる
↓



↑
膝と膝の間は、こぶし
2つ分開ける

手は脚の付け根

○固め技補強運動の例

体を開く(p114)



※可能であれば、腰は浮かせた状態

肩ブリッジ



右足と左肩で支える。
(交互に繰り返す)

頭タッチ鬼ごっこ

仰向けで体の移動



両手で襟をつかみ、肩ブリッジの要領で腰を浮かせ、頭の方へ移動。



受けは取に頭を触られないように、腰を支点に回転移動する。

○抑え込みの3条件

- 1 受が仰向けである。
- 2 取と受とが、ほぼ向き合っている。
- 3 取が足をからまれるなど受から拘束を受けていない。

○どのような抑え方が考えられるか



○生徒が3条件を含んだ抑え方を、自由に発想すると・・・

おおよそ「横四方固め」「縦四方固め」に近い形で抑え込む。

○けさ固め

受の横に座り、
左手で受の右袖
を握る。
(腕を脇で挟みな
がら。)



取は腰(帯を巻
いている位置)を
相手の胸に乗せ
る。

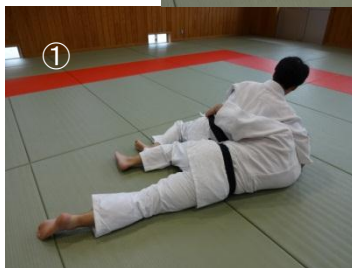


【逃げ方】

受は取に
体を寄せる。



足首・膝・股関節の全
てを直角にするイメ
ージ
で。
(膝を畳に着く)



受は肩を後方に抜くよ
うにしながら、うつ伏せに
なる。

受は取の腰を抱きかか
え(帯をつかむ)ながら、
ひっくり返す。



取の膝
が畳から
離れてい
るときは、
両足でか
らむ。



○横四方固め



下履き(または柔道衣)を握る。



襟を握る。(襟を握ることが難しい場合は、肩付近を握る。)

【逃げ方】

取の肩を押しながら、腰を引き、取との距離を取る。



①右腕を抜いて、取の反対側に回る。

②首が緩んだら、取に向かってうつ伏せになる。

③両脚で取の脚をからむ。

【注】④取の背中から帯をつかみ、返す。



〇うつ伏せ(四つ這い)の返し方

左手で受の首を制しながら、右腕で受の左腕を掬う。(右膝は立てた状態)



首を制していた左手で、今度は受の左肘をつかむ。



体を受の左側に移動する。(右膝を着き、左膝を立てる)



肘をつかんだ左手を引き寄せる。



さらに引き寄せる。



両手で受の右肘をつかむ。



両手で引き寄せる。



さらに引き寄せる。



○安全指導のポイント



- 施設・設備、用具について(p168)
 - 畳の破れ・穴、隙間・段差
 - 危険物(画鋸・ガラス・鏡)
- 身体について
 - 髪、爪
- 緊急時の対応

○後ろ受け身



初めは長座から
次は中腰(しゃがんだ状
態)から



←できるだけ踵にお尻を
近付ける



脚を上げすぎると、頭を打つ。



腕を広げすぎると、頭を
打ちやすい。



畳をたたく瞬間に、帯の結び目(おへそ)を見る。
上体と腕の間は30~45度
(45度以上は広げない)



○横受け身



基本は、両手・両脚を上方に伸ばした状態から。
(左右両方)



腕の開き過ぎ。脚の交差。



右側のお尻を着いて、右の横受け身

左側のお尻を着いて、左の横受け身
(実際はこちらが多い)



倒れた勢いで、脚が上方に上がる。



脚を横にずらし、踵の近くにお尻を着く。

○前回り受け身(横転受け身)

膝を着きながら、斜め前方に回転する。



【重要】
親指を下にして構え、相手に上から押しもらい、力の入れ方を確認する。

○前回り受け身

赤い布
テープで
正三角形



三角形の
頂点に膝・
足・手を着く



指先をでき
るだけ自分
の体に向け
て着く



左手
→左肘
→左肩
→右尻
→右脚



○ 頭は畳に
着かない。



○投げられる練習(感覚をつかむ)→投げ技への発展

互いに手を握る。



受を前に崩す。
(場合によっては一歩下がって崩す。)



右足を一歩踏み出す。
(相手の外側)



体をさばいて
(右足前さばき)、受を前にひねる。



取は両手で受の右手をつかむ。
背筋を伸ばすように。
受は横受け身。



組んだ状態から受を前に崩す。
(場合によっては一歩下がって崩す。)



右足を一歩踏み出す。
(相手の外側)



左足裏を受の膝に当てる。



左足は右足前さばきの位置に移動する。



取は両手で受の右袖をつかむ。
背筋を伸ばすように。
受は横受け身。



○膝車・支え釣り込み足

【注】
受の状態が

- ①両膝つき
- ②中腰
- ③立った状態

の段階を経て
行うこと。



【注】
逆に掛けると、
受は「引き手」
を放して畳に
着く可能性が
高い。

← 「釣手」「引
き手」の使い
方を指導。

【注】
受の膝(足首)に足を
当てた状態で投げの
動作に入ると、取は不
安定になりやすい。



○体落とし

右自然体



左足後ろさばき



「引き手」
「つり手」を
意識する。



受は取
の足をま
たいで、
足を着く。



受はその
まま、膝を着
くようにしな
がら、受け
身を取るよう
にする。



「釣り手」
の使い方



取は背筋を伸ばすように市
ながら、両手で袖を持ち、引
き上げる。

○大腰

右自然体で組む。



釣り手を離し、腰に手を回しながら、右足前回りさばき。



帯は握らない。

腰を落とし、引き手は返して引き出す。目線は真直ぐ前方へ。



受に対して真直ぐに。

膝を伸ばすようにしながら、受を腰に乗せる。目線は真直ぐ前方へ。



頸椎損傷の危険

ゆっくり斜め前方へ回す。目線は真直ぐ前方へ。



両手で引き上げる。(体で引き上げるように)



受に対して腰が横に出た状態。

