

第4章 技能指導の要点

中学校及び高等学校の学習内容のうち、技能的な内容については、次に示すような要点に留意し効果的に指導することが大切である。

第1節 基本動作

1 投げ技の基本動作

(1) 姿勢と組み方

ア 姿勢（自然体、自護体）

柔道の投げ技の攻防に最も適した基本的な姿勢は自然体である。

身体の中のどの部分にも余分な力を入れずに自然に立った姿勢をいう。自然体は柔道における基本の姿勢であり、安定度のある変化しやすい姿勢である。自然体には自然本体、右自然体、左自然体の3つがある。

また、その他の姿勢として自護体がある。自護体には、自護本体、右自護体、左自護体の3つがある。

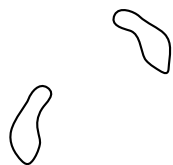
(ア) 方法1（自然体）

1) 自然本体

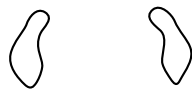
両足を横一線の上にそろえて約一足長に開き、体重を両足に均等にかけて、膝を曲げることなく弾力をもたせ、背筋を伸ばし、下腹部に力をこめて口を閉じ、目は前方を自然に見て立った姿勢である。この場合、両足は逆ハの字型に開く。

2) 右自然体と左自然体

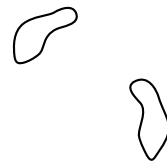
自然本体から右足を前方に一足長踏み出し、両足に均等に体重をかけた姿勢を右自然体といい、反対に左足を前方に一足長踏み出した姿勢を左自然体という。この場合、体の向きは自然本体と同じ方向である。



右自然体



自然本体



左自然体