

第 4 章

技能指導の要点

第1節 基本動作

第2節 投げ技、抑え技等

第1節 基本動作

基本動作は、見開きの左ページで基本的な解説を行い、右ページに指導例や段階的な練習の仕方を示しています。投げ技、抑え技については、基本的なかけ方や初歩の段階のかけ方、学習指導上の留意点など、初心者が安全に技を身に付けるための要点をまとめました。

1 基本動作の前に

(1) 礼法



両足の親指を重ねて座る。両手は脚の付け根にハの字に置く、膝頭は握り拳ひとつ開ける。

立ち方 両足のつま先を立て、腰を上げて右膝から立つ。



座り方 左足を引き、左膝、右膝の順番で正座する。



背筋を伸ばし背中と頭が畳と並行になるように体を倒す。両手はハの字につく。



踵を付け、伸ばした指先が体側から膝頭にとどくまで約30度前に倒す。

<礼法の考え方>

柔道は直接相手と組み合っけて投げたり抑えたりする格闘的な運動です。柔道の技能の向上には相手を尊重し敬意を表すこととともに、自らも謙虚で冷静な心が求められる。したがって、技能指導においても、礼法に代表される伝統的な行動の仕方や相手を尊重する態度、公正な態度、健康・安全に留意する態度など、正しい所作と共に態度に関する指導を重視します。特に、礼法は形を守ることから指導を行い、次第にその意義を理解して大切にできるようにします。

指導例

- ・柔道場や体育館への入場、退場時は、立礼、または、座礼を行い、履き物を揃えることができるようにします。
- ・毎時間、授業の最初と最後の正座、座礼を励行し、正しく丁寧な礼法ができるようにします。
- ・授業開始、終了時は、正座で整然と整列させ、黙想することで気持ちを切り替えることができるようにします。
- ・生徒が対人で練習する場合、投げ技は立礼、抑え技は座礼、試合は立礼を基本とし、それぞれの場面で相手を尊重して正しく実践できるようにします。
- ・自由練習や試合の攻防及びその前後は、特に、留意して生徒の行動や態度、礼法を確認します。

指導の場面



整然と揃えられた履物



授業開始・終了の礼法

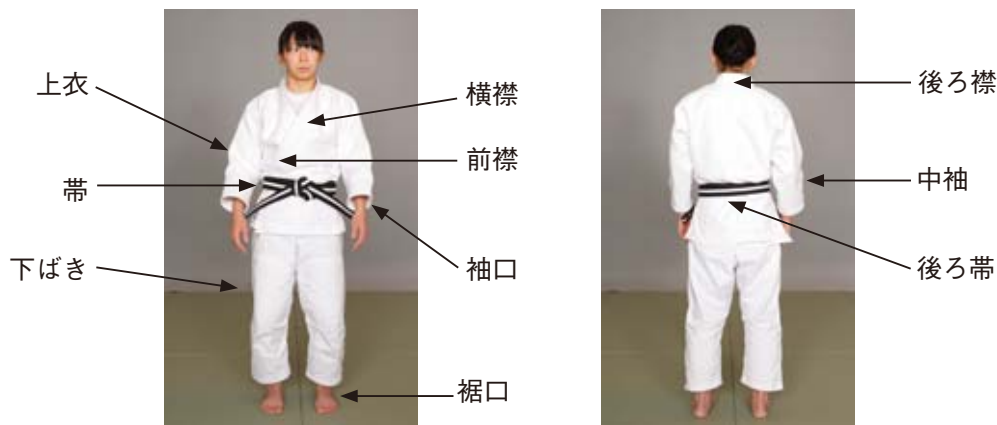


練習時の礼法

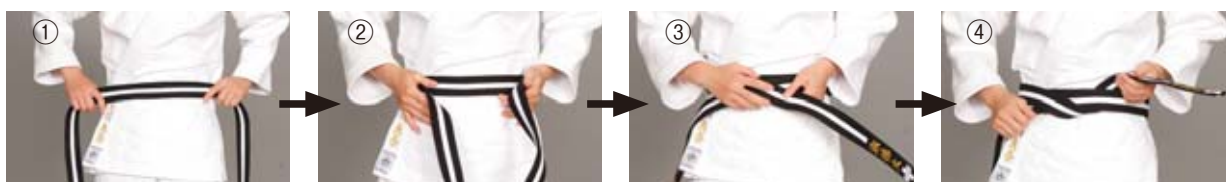


試合の礼法

(2) 柔道衣の名称



(3) 帯の結び方



帯を両手で持ち、帯の中央をお腹の中心に合わせ①、後ろにまわして前に戻す②。右手の帯を下から帯を2本まとめて上に通し、左手に持ち変える③④。



右手の帯の端で輪をつくり⑤⑥、反対側の端を輪に通し⑦、結び目が横になるように両手で帯の両端を適度な強さで引く⑧。

2 投げ技の基本動作

(1)姿勢と組み方

(2)進退動作

ここでは「体落とし」を例に、基本動作と投げ技の関連を示した。基本動作と投げ技は一連、一体の関係にあり、それぞれの技能を関連付けて身に付けることが大切である。

(1) 姿勢と組み方

○姿勢（自然体、自護体）

姿勢のイメージ

自然本体

右自然体

左自然体

右自護体

自護本体

左自護体

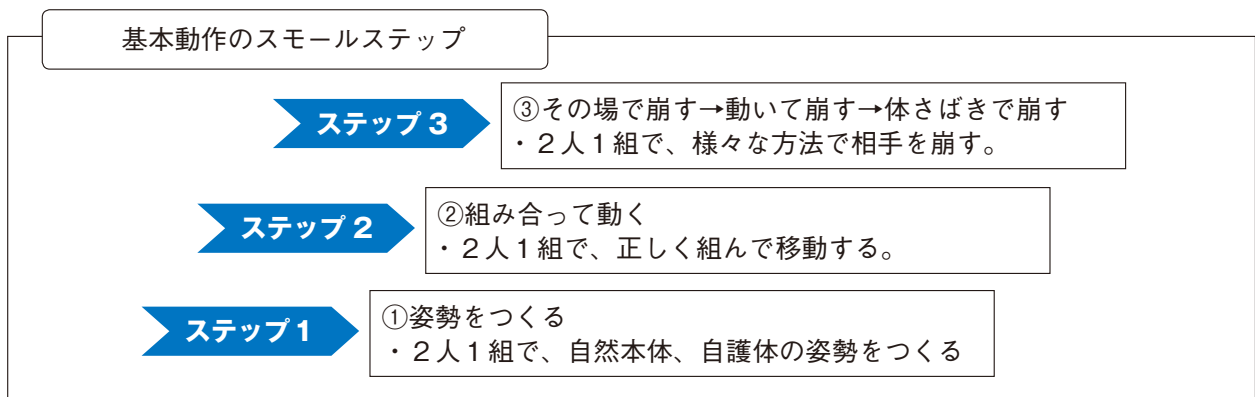
自然本体から相手の技を防ぐ自護本体へ

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す。余分な力を入れずに自然に立った姿勢をいいます。自然体は柔道における基本の姿勢であり、安定した変化しやすい姿勢です。自然体には自然本体、右自然体、左自然体の3つがあります。また、もうひとつの姿勢として防御に適した自護体があります。自護体には、自護本体、右自護体、左自護体の3つがあります。

※本書では、技をかける人「取」を青の柔道衣、技を受ける人「受」を白の柔道衣で統一した。



安全な指導を徹底させる上で、技をかける人「取」の崩しと体さばき、技を受ける人「受」の受け身を初歩の段階から2人1組で関連付けて習熟させることが大切です。



初歩の段階から2人1組のペアで基本動作を練習することで、取と受の関係性を身に付けながら、基本動作から投げ技へと発展させます。

ステップ1 ①姿勢をつくる

練習例
取と受を決めて向き合い、取は自然本体から左右の自然体、あるいは自護体など自由に姿勢を変化させます。受は鏡に写ったように取の姿勢を素早く真似します。

○組み方



基本的な組み方



右組み



左組み

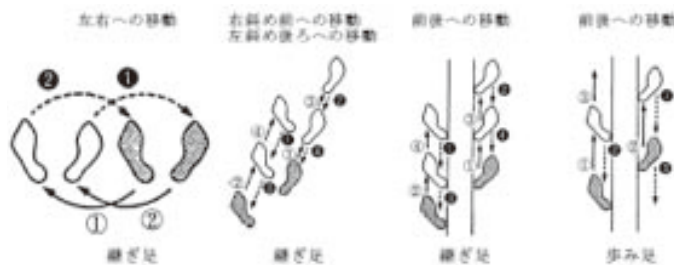
互いに自然体で、一方の手で相手の袖をとり、他方の手で相手の襟をとって組み合うのが基本的な組み方です。右組みは、互いに右自然体で左手で相手の右外中袖をとり、右手で相手の左前襟をとります。左組みは、右手で相手の左外中袖を取り、左手で相手の右前襟をとります。授業では右組みを基本として技能の指導を行います。



ポイント

柔道衣を握るときは小指、薬指に力を入れて握る。

(2) 進退動作



移動のイメージ

歩み足で後ろに移動しながら、技に入る。

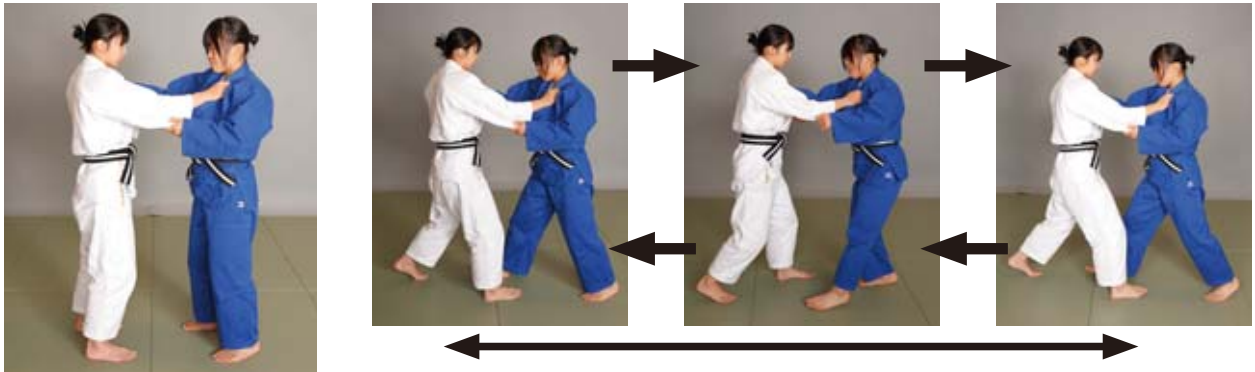
柔道は動きながら技をかけたり、相手の技を防いだりするので、自分の姿勢を安定させながら移動することが大切です。この進退動作の基本の歩き方として「継ぎ足」「歩み足」があります。その際「すり足」を用いることで姿勢を安定させます。

- 「継ぎ足」 一方の足が他の足を越して歩くのではなく、足を継いで歩く。
- 「歩み足」 主に前後への歩き方、左右交互に歩み出す普通の歩き方。
- 「すり足」 踵を軽く浮かせ足の裏で畳を擦るようにして移動する。

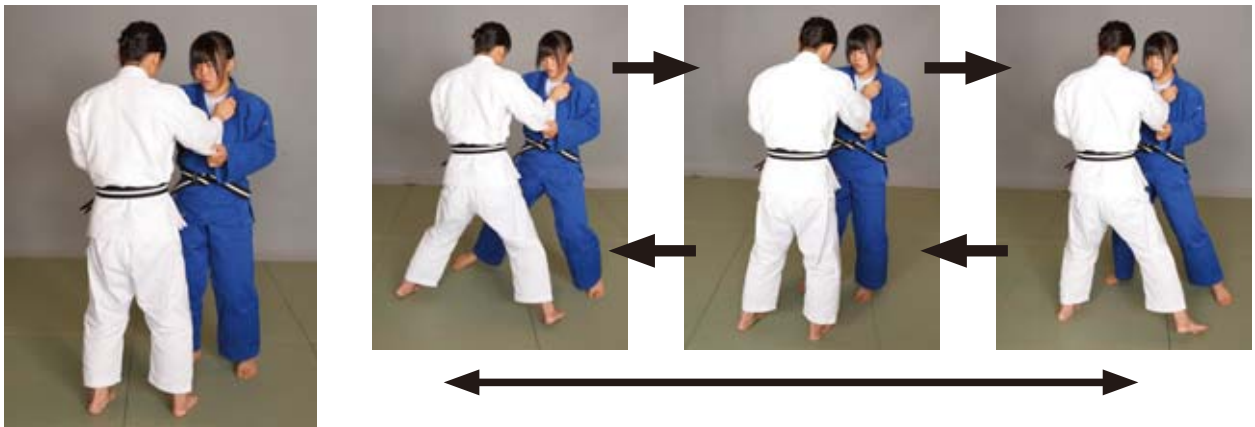
ステップ2

②組み合って動く

練習1 自然本体で組み合い、前（後）に移動する。歩み足（または継ぎ足）で行う。

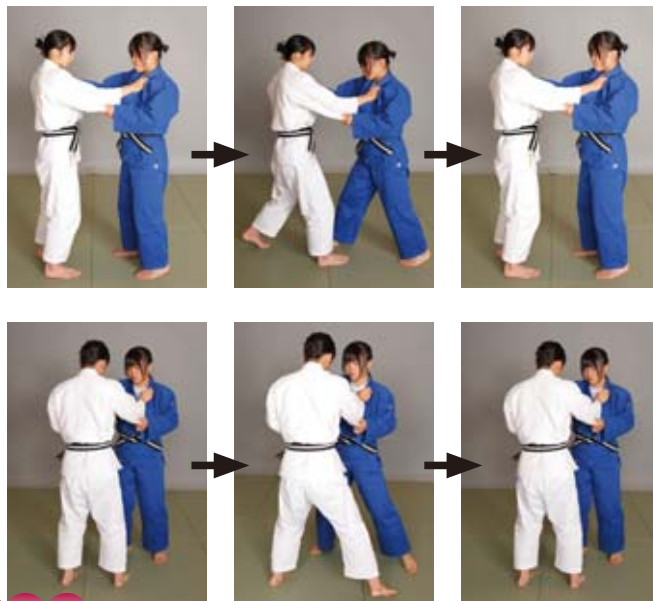


練習2 自然本体で組み合い、左（右）に移動する。継ぎ足で行う。



練習例

取と受を決め、取は自然本体から、継ぎ足で前後左右に1歩移動して自然本体に戻ります。受は、取の動きに合わせて移動し、自然本体の姿勢を素早く保つようにします。



ポイント

移動するときに相手の足元を見るのではなく、相手の胸のあたりを見ると、姿勢も保て全体の動きも分かるようになります。

ポイント

足幅を広げ過ぎたり、狭くし過ぎたり、足が交差したり、足が畳から離れ過ぎないように、「自然体」と「すり足」を保つことに留意させます。

(3) 崩しと体さばき

○崩し

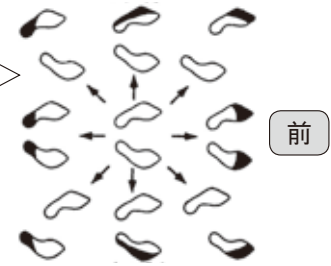


相手を投げるためには、まず相手の体勢を不安定にすることが必要です。この不安定な体勢にすることを「崩す」といいます。相手を崩すには、相手の力や動作を利用したり、自分の力で押ししたり、引いたりします。基本的な崩しには八方向の崩しがあります。

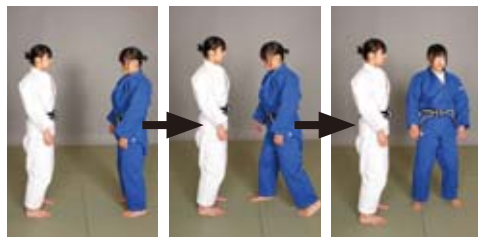
崩しと体さばきのイメージ



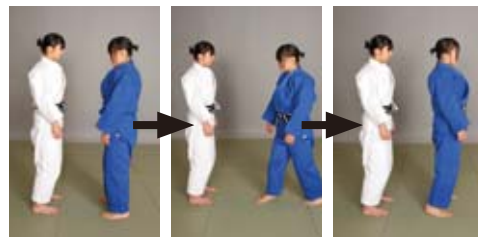
黒印は崩された受の重心の移動



○体さばき



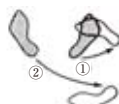
右足前さばき



右足前回りさばき



左足後ろさばき



左足後ろ回りさばき



相手の姿勢を崩しながら、投げやすい体勢になることを「体さばき」といいます。基本的な体さばきには、「前さばき」「後ろさばき」「前回りさばき」「後ろ回りさばき」などがあります。

ステップ3

③その場で崩す→動いて崩す→体さばきで崩す

練習1 静止状態から崩す



自然本体で組み



取が後ろに半歩下がり



受を前に崩す

練習例

取と受を決め、取は静止状態から半歩の動きで、受を八方向に崩します。次に、取は前後左右の移動を使って、受を崩します。さらに、取は体さばきを使って、受を崩します。この練習により、崩れた姿勢と安定した姿勢の違いを身に付けます。

練習2 移動を使って崩す



取が歩み足で後ろに移動して



受を前に崩す

練習3 体さばきを使って崩す



自然本体で組み



取が左足後ろ回りさばきで



受を前に崩す

ポイント

はじめは相手が静止している姿勢で崩しの感覚をつかみ、次に、移動したり、体さばきを使って崩すことができますようにします。

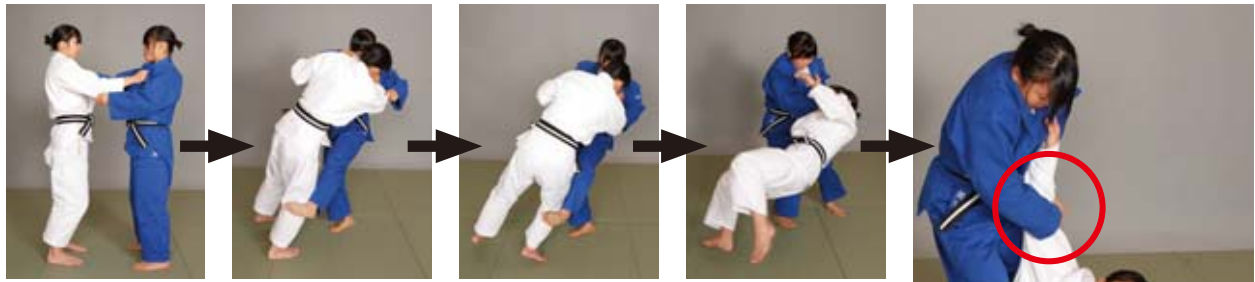
ポイント

手だけで引いたり押ししたりして崩そうとすると、自分の体勢も崩れてうまく崩すことができません。前後左右の進退動作や体さばきを利用するなど、自分の体勢を保ちながら、体全体の動きで崩すようにします。このときに、相手との間合い（距離）も大切です。

(4) 受け身

○前の受け身（受が前に倒れながら受け身を取る）

前の受け身のイメージ



取が「膝車」をかけ、受が「横受け身」をとる。



取が「大腰」をかけ、受が「前回り受け身」をとる。

写真①

○後ろの受け身（受が後ろに倒れながら受け身を取る）

後ろの受け身のイメージ



取が「大外刈り」をかけ、受が「後ろ受け身」をとる

写真②

投げ技を身に付けるためには、まず安全に身をこなすための受け身をしっかりと身に付けること大切です。実際に投げられた場合、受が前に倒れながら受け身をとる場合写真①と後ろへ倒れながら受け身をとる場合写真②の二つに大別されます。取が正しく技をかけ、受をしっかりと保持（赤印）し、受が自ら受け身を取るようにすることで、頭部を打つことなく安全に投げることができます。指導にあたっては、初歩の段階から、2人1組で投げる、投げられるなど取と受の関係性を学びながら2人の協力で技を身に付けるという発想が大切です。そのためには、以下に示すような投げ技との関連を重視した受け身の段階的な練習が特に重要となります。

投げ技との関連を重視した受け身の段階的な指導

- ステップ6**

⑥技を使って受け身をとる（基本となる技と受け身）
 ・ 支え技系、まわし技系、刈り技系の基本となる技を使って受け身の練習をする
- ステップ5**

⑤体さばきを使って受け身をとる（崩し、体さばきと受け身）
 ・ 2人1組で前さばき、後ろさばき、前回りさばき 後ろ回りさばきを使って受け身の練習をする
- ステップ4**

④動きを使って受け身をとる（進退動作と受け身）
 ・ 2人1組で前後や左右の移動を使って受け身をとる練習をする。
- ステップ3**

③崩しを使って受け身をとる（崩しと受け身）
 ・ 2人1組で様々な方向（八方向）に崩して受け身をとる練習をする
- ステップ2**

②2人1組で受け身をとる（ペアの受け身）
 ・ 2人1組の補助をつけて、ゆっくり倒れながら受け身をとる感覚を身に付ける
- ステップ1**

①受け身の3要素を体得する
 ・ 畳をたたく感覚、ゆっくり回転する感覚、衝撃時に筋肉を緊張させる感覚を養う

2人1組の練習のポイント（ステップ2から活用）

受の姿勢 技能レベルに応じて、受が安心できる低い姿勢から段階的に練習を始める。



膝つき



そんきょ



中腰



立位

取の姿勢 投げた後は安定した姿勢で立ち、受の片腕を両手でしっかりと保持する。



ポイント 命綱

取は両手で受の右腕（引き手）を引き上げ保持することで、受が頭を打たずに受け身を取りやすい状態にすることができます。また、受も右手で握っている取の襟（つり手）を離さずに自分から受け身をとることで安定した受け身をとることができます。初歩の段階からこの取と受の安全と安心の絆を「命綱」として特に意識させることが大切です。

後ろ受け身

① 仰向けの姿勢から



ポイント

手をクロスすることで畳をたたきやすくする。

仰向けの姿勢から、あごを引いて頭をあげ、両腕を胸の前にあげる。手のひらを下向きにして両方の腕全体で同時に畳をたたきます。両腕は体側から30～40°開く。腕を畳に押しつけてしまうと衝撃が強くなるので瞬時的にはずませるようにします。

② 長座の姿勢から



ポイント

両脚を天井に向けて伸ばすことで、回転を止める

両脚と両腕を前方に伸ばした姿勢から、背中を丸くして上体を後方に倒し、両脚を伸ばしながら転がるように倒れ、後ろ帯が畳に着く瞬間に両腕で畳を強くたたきます。後頭部を打たないように、あごを引き、帯の結び目を最後まで見るようにします。

※片腕の後ろ受け身



ポイント

実際に後ろに投げられた場合は片腕で受け身をとることになります。慣れてきたら左右交互に片腕の後ろ受け身を練習します。



受け身のイメージ

陥りやすい欠点



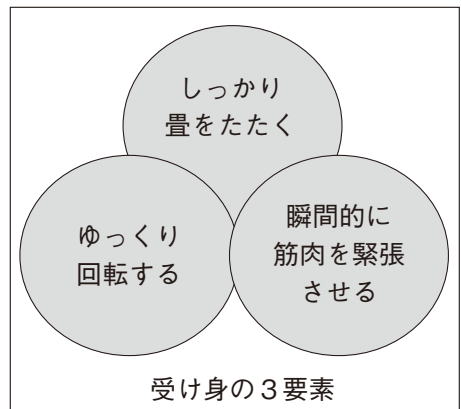
肘をついて回転を止める



筋肉が弛緩して頭を打つ



回りすぎて頭を打つ



はじめに練習する後ろ受け身はすべての受け身の基礎となるものです。この段階で受け身の大切な3つの要素を体得させ、しっかりと受け身の基礎を身に付けさせることが大切です。