

跳ね腰

(1) 技の説明

「取」は、「受」を右前すみに崩し、しっかりと引きつけ、左足を軸に右膝を少し曲げた脚で前方から「受」の右すねをやや内側から跳ね上げ、前方に投げる。



受の協力
「取」が前かがみにならない様に、上体を適度に反らせながら投げられる

受け身のとり方
「受」は、「取」の跳ね腰に合わせて、前回り受け身をとる

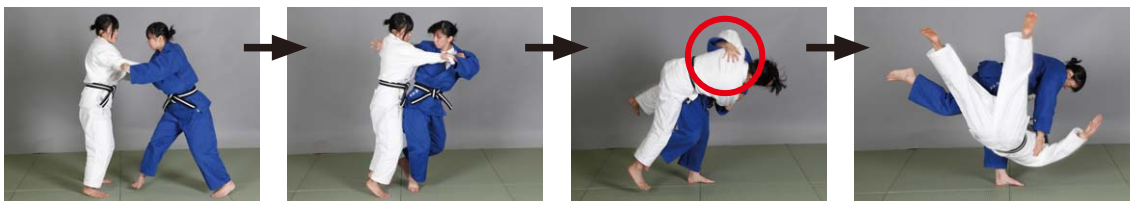
(2) 技のかけ方

技と受け身のイメージ



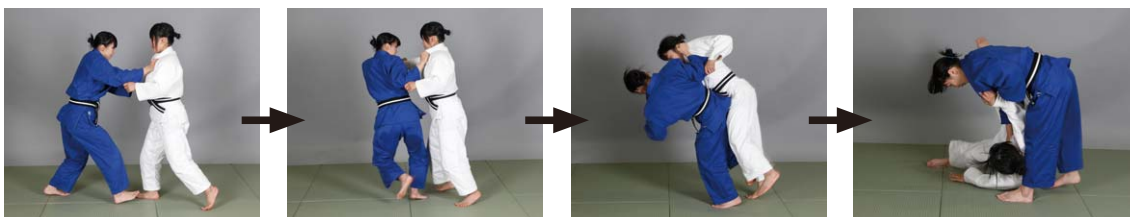
「取」は、前回りさばきで、「受」を前に崩し、右脚で「受」の右脚を跳ね上げて、前方に投げる

① 初歩のかけ方



「取」は、「受」の背中に手を回して跳ね腰をかける

(3) 技をかける機会



「受」が、下がったときに前回りさばきでかける

(4) 指導上の留意点

① 陥りやすい欠点



跳ね足が、高くなり過ぎないようにする

② 安全指導のポイント



前屈して、頭から畳に突込む姿勢で技をかけない

内股



(1) 技の説明

「取」は、「受」を右前すみに崩し、自分の右胸部にしっかりとひきつけ、左足を軸に右大腿部後ろで前方から「受」の両脚の間に振り入れ、内側から跳ね上げ前方に投げる。

受の協力
「取」が前かがみにならない様に、上体を適度に反らせながら投げられる

(2) 技のかけ方

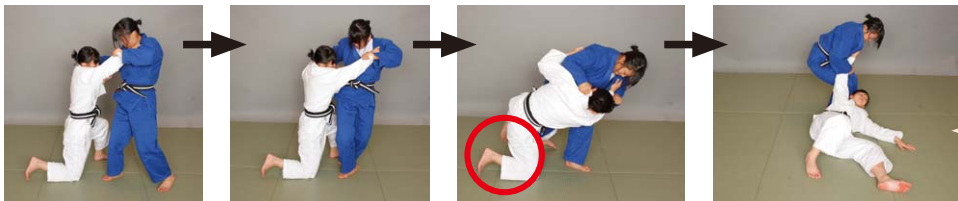
技と受け身のイメージ



受け身のとり方
「受」は、「取」の内股に合わせて、前回り受け身をとる

「取」は、前回りさばきで、「受」を前に崩し、右脚で内側から跳ね上げ、前方に投げる

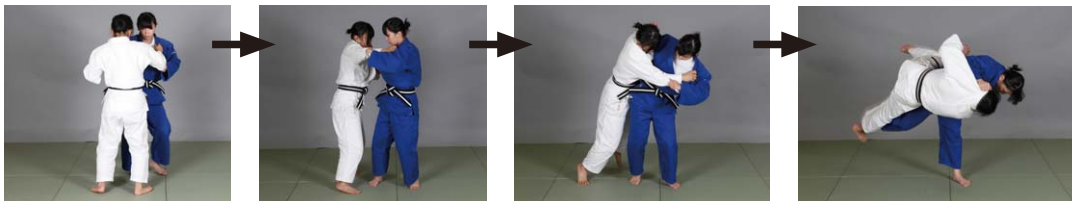
① 初歩のかけ方



受け身のとり方
「受」は、右膝を軸に横回転しながら、横受け身をとる

「取」は、片膝立ちの「受」を前に崩し、右脚で内側から跳ね上げて投げる

(3) 技をかける機会



右方向に回転している時に、その動きに応じて投げる

(4) 指導上の留意点

① 陥りやすい欠点



「取」は、軸足の踏み込みが浅くなり、脚だけで投げようとする

② 安全指導のポイント



前屈して、頭から畳に突っ込む姿勢で技をかけない

【刈り技系】



大外刈り

(1) 技の説明

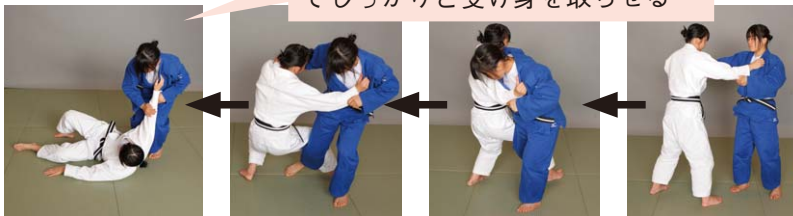
「取」は、「受」を右後ろすみに崩し、左足を軸に右脚を前方に振り上げ、相手の右脚を外側から刈り、「受」を後方に投げる。

技と受け身のイメージ



(2) 技のかけ方

① 初歩のかけ方



取の協力
「取」は、「受」の右袖を引き上げてしっかりと受け身を取らせる



受の協力
「受」は、右足を前に出し、大外刈りを受け、左足を支えに後ろ受け身をとる

「受」は右足を前に出してからまえ、「取」が右脚で「受」の右脚を軽く刈って投げる
「受」は中腰→立位へと低い姿勢から徐々に高い姿勢で行う

② 基本のかけ方

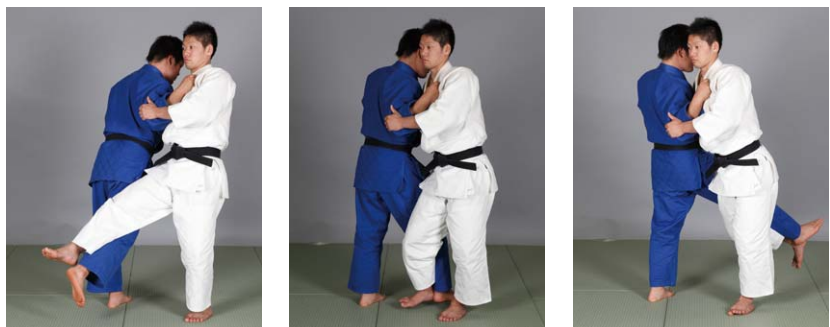


「取」は、前さばきで、「受」を後ろに崩し、右脚で「受」の右脚を刈って投げる

受け身のとり方

「受」は、取の大外刈りに合わせて、左足に体重を移して、左足を支えに後ろ受け身をとる

③ 練習の工夫



相互に刈りながら、左足のバランスを維持する練習を行う（シーソー）

(3) 技をかける機会

①



「受」が下がった時に、大きな前さばきから、大外刈りかける

②



「受」が前に出てくる時に、左足をステップして、大外刈りかける

(4) 指導上の留意点

① 陥りやすい欠点



「取」は、腰を引いて技をかけないようにする



「取」は、左足の踏み込みが浅いまま技をかけないようにする

② 安全指導のポイント



取はしっかりと立ち、同体で倒れない



「取」は、両足を刈らない



小内刈り

(1) 技の説明

「取」は、「受」を右後ろすみに崩し、左足を軸に右足の土踏まずの部分で、「受」の右足踵部分を内側から刈り、「受」の後方に投げる。

技と受け身のイメージ



(2) 技のかけ方

① 初歩のかけ方

受の協力

「受」は、右足を開きながら左足を支えに後ろ受け身をとる

取の協力

「取」は、「受」の右袖を引き上げてしっかりと受け身を取らせる



「受」は右足を前に開き、「取」は、「受」の右足をさらに開くように刈り、後方へ投げる
「受」は中腰→立位へと低い姿勢から徐々に高い姿勢で行う

② 基本のかけ方



「取」は前さばきで「受」を後ろに崩し、右足で「受」の右踵を刈って投げる

③ 練習の工夫

刈る方向の練習



「受」の踵に足裏を当てて、効果的な刈る方向を確かめる。

後ろ受け身の練習



後ろ受け身の練習として、「取」が引き手を離し、「受」がゆっくりと後ろ受け身を確認する

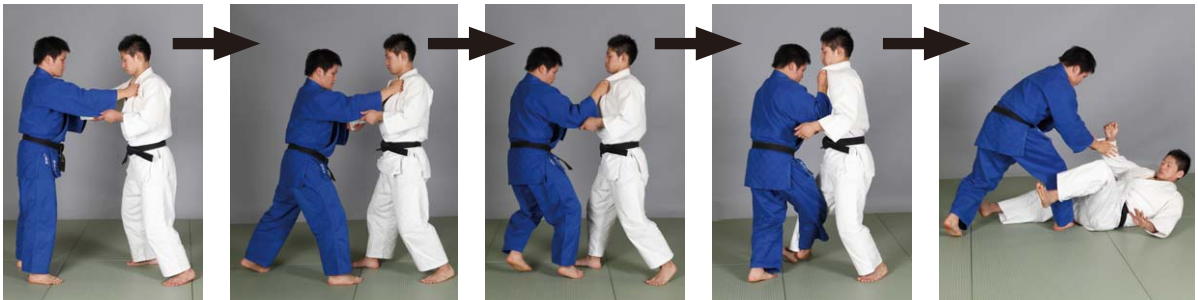
(3) 技をかける機会

①



「受」が前に出てきたところを、後ろさばきでかける

②



「受」が後ろに下がろうとしたところを、前さばきでかける

(4) 指導上の留意点

① 陥りやすい欠点



「取」は、腰を引いて技をかけないようにする



「取」は、釣り手が伸びきった状態で技をかけないようにする

② 安全指導のポイント



「受」は、投げられた際に、手やひじをつかない



同体で倒れない。「取」はしっかりと立ち引き手を引く。「受」は「取」にしがみつかず受け身をとる



大内刈り

(1) 技の説明

「取」は、「受」を左後ろすみに崩し、右脚の膝を曲げて、「受」の左膝の裏部分に内側から右膝裏部分を当て、半円を描く様に刈って投げる。

(2) 技のかけ方

技と受け身のイメージ

受の協力
「受」は、左脚を刈られながら、右足を支えに後ろ受け身をとる

取の協力
「取」は、「受」の右袖を引き上げてしっかりと受け身を取らせる



「取」は前さばきで「受」を後ろに崩し、右脚で「受」の左膝裏を刈って投げる

① 初歩のかけ方



片膝つきの「受」を、「取」が内側から刈って投げる

(3) 技をかける機会



「受」が後ろにさがる時に、前さばきで大内刈りをかける

(4) 指導上の留意点

① 陥りやすい欠点



「取」は、刈る位置が高くなるようにする

② 安全指導のポイント



同体で倒れない。「取」はしっかりと立ち引き手を引く。「受」は「取」にしがみつかない

【払い技系】



送り足払い

(1) 技の説明

「取」は、「受」が左側方に移動し、左足に右足がそろう瞬間を捉え、右足を軸に、左足の土踏まずの部分で「受」の右くるぶしの近くを横から払い投げる。

受の協力

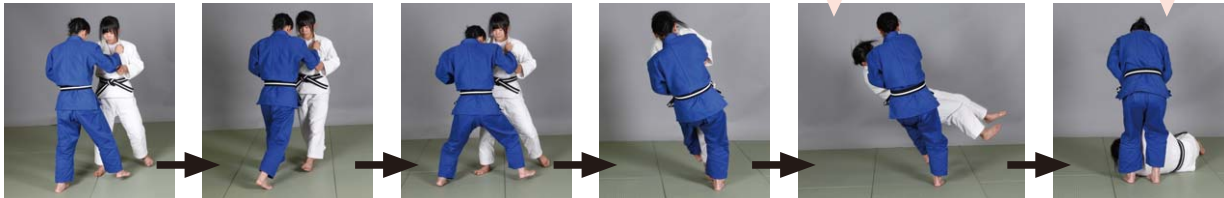
「受」は、右足を払われた時に、両足をそろえながら横受け身をとる

取の協力

「取」は、「受」の右袖を引き上げてしっかりと受け身を取らせる

(2) 技のかけ方

技と受け身のイメージ



「取」は斜め前に移動しながら「受」を横に崩し、左足で「受」のくるぶしを払って投げる

① 初歩のかけ方



「取」は継ぎ足で横に移動しながら、送り足払いをかけるタイミングを練習をする

(3) 技をかける機会



「受」が後ろ（横）に移動し、両足がそろう瞬間に、送り足払いをかける

(4) 指導上の留意点

陥りやすい欠点



「取」は、腰を引いてかけない

【捨て身技系】

巴投げ

(1) 技の説明

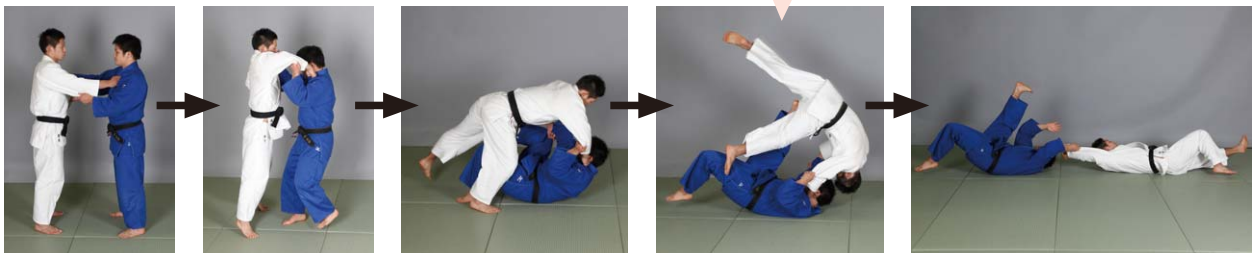
「取」は、「受」を前に崩し、左足を「受」の両足の間に深く踏み出し、体を真後ろに倒しながら、「受」の下腹部に右足裏を当て、両手を引いて「取」の体越しに投げる。



受の協力
「受」は、「取」の右足を支えに、前回り受け身をとる

(2) 技のかけ方

技と受け身のイメージ



「取」は、「受」を前に崩し、右足を「受」の下腹部に当て、真後ろに体を捨てながら投げる

① 初歩のかけ方

② 練習の工夫



「取」は、右足裏を受の下腹部に当て持ち上げてバランスをとる

「受」は、「取」右足を支点に、自分から前回り受け身をとる

(3) 技をかける機会



「受」が、前に出てきた時に、巴投げをかける

(4) 指導上の留意点

陥りやすい欠点

「取」は、左足が畳から離れないようにする

