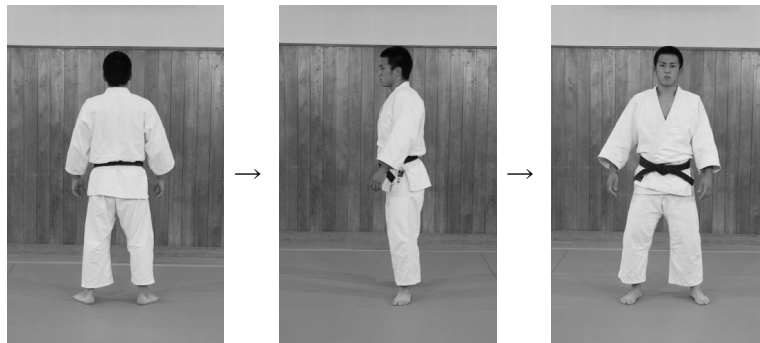
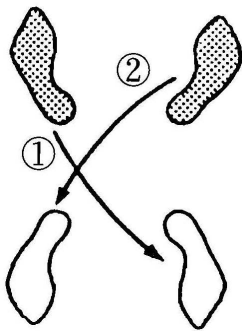


右足前回りさばき

4) 左(右)足後ろ回りさばき

自然本体から右(左)足を軸に、左(右)足を後ろから回して体を180°回転させて体をさばき、自然本体の姿勢になるように方向を変える。



左足後ろ回りさばき

(イ) 学習指導上の留意点

- 1) 足の移動だけでなく、身体全体が一体となったさばきができるようにする。
- 2) 身体の回転は親指のつけ根を中心にし、捻るようにして回ることが大切であることを理解できるようにする。
- 3) 崩しとの関係が深いので、うまく崩すことができるように工夫しながら体さばきができるようにする。
- 4) 初心者は、その場での体さばきから始め、次第に進退動作や崩しと関連させた体さばきができるようにする。

ウ 練習方法の例

進退動作や体さばきと関連させて崩す練習を行う。

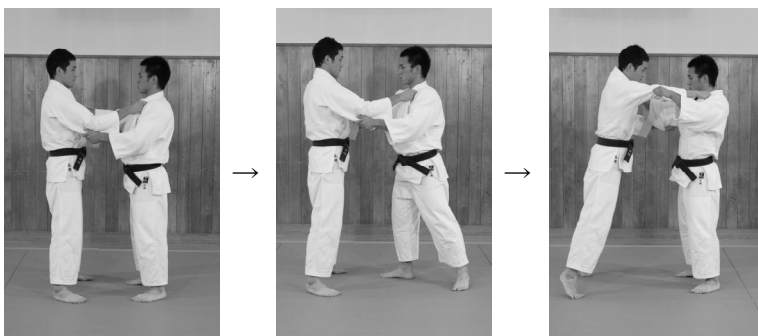
(ア) 進退動作による練習方法例

1) 真前への崩し

ア) 受が静止した状態での練習

半歩後ろへ

自然本体へ



○「取」は左足を半歩後ろに下げて、「受」を真前に崩す。

○間合いを広くすることで「受」が不安定(崩れる)になることが理解できるようにする。