

浮き技



(1) 技の説明

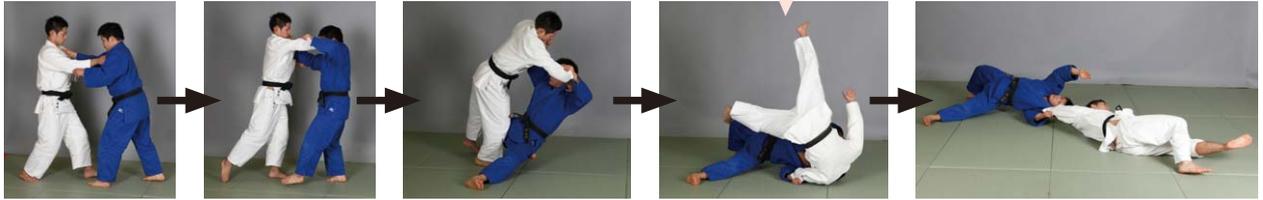
「取」は、「受」を右前すみに崩し、左脚を「受」の右足前に、体を側方に捨てながら開きだし両手を使って、「受」の体をさらに右前隅に引いて投げる。

受の協力

「受」は、右足を支点に、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」を右前に崩して、左脚を踏み出し、体を側方に捨てながら投げる

① 初歩のかけ方



「受」は、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」を釣り手で一度左前すみに崩し押し返したところに、技をかける

(4) 指導上の留意点

① 陥りやすい欠点



「取」は、引き手を十分に引き出し、前方向に崩して、投げるようにする

② 安全指導のポイント



「受」は、右肩から落ちないように自ら前まわり受け身をとる

3 抑え技

【けさ固め系】



けさ固め

(1) 技の説明

「取」は「受」の右体側に腰をつけ、左腋下に「受」の右腕を挟み右袖を握る。右手で「受」の首を抱え右後ろ襟あたりを握る。「取」は両脚を大きく前後に開いて安定を保ち、右側の胸で「受」の胸を圧して抑える。

(2) 基本の抑え方

入り方と抑え方のイメージ



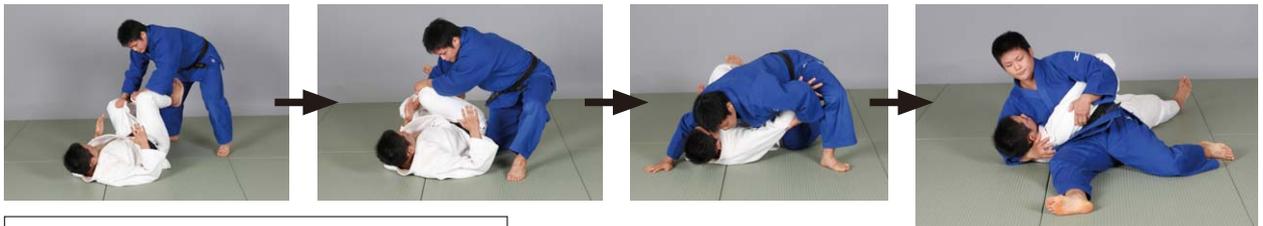
「取」は、「受」の首と腕を制しながら抑える

(3) 受の応じ方



「受」は、「取」の帯を持ってブリッジで返す

(4) 基本的な入り方



「取」は、「受」の両足を制しながら入る

(5) 指導上の留意点

① 陥りやすい欠点



「取」は、脚の開きが逆にならないようにする

② 安全指導のポイント



「取」は、首だけを制して抑えない

【四方固め系】

横四方固め



(1) 技の説明

「取」は「受」の右体側につき、右腕を「受」の股の間から入れて、その下ばき又は帯を握る。左腕を「受」の首の下から入れて、その左横襟を深く握る。「取」は右膝を曲げて「受」の右腰に当て、左脚はつま先を立てて左後方に伸ばす。胸を張るようにして「受」の胸部を圧して抑える。

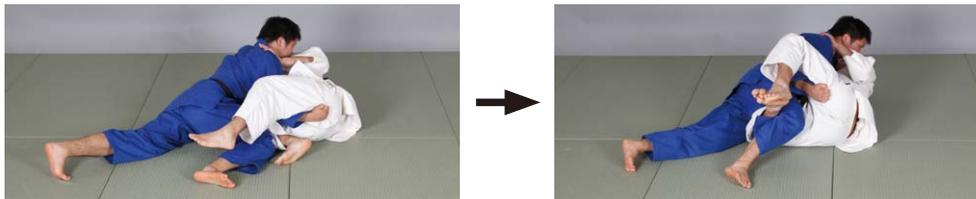
(2) 基本の抑え方

入り方と抑え方のイメージ



「取」は、「受」の首と脚を制しながら抑える

(3) 受の応じ方



「受」は、体を横にかわす動作を使い「取」に近づき、脚をからめる

(4) 基本的な入り方



「取」は、「受」の前方から腋をすくい、横にさばきながら返して抑える

(5) 指導上の留意点

① 陥りやすい欠点



「取」の右膝が、「受」の腰部に当たるようにする

② 安全指導のポイント



「受」は、手や肘を支えに無理に起き上がろうとしない

上四方固め



(1) 技の説明

「取」は「受」の頭の方に位置し、「受」の上体の上にふせて体を乗せる。両腕を「受」の肩先外側より入れて両横帯を握り腕を制し、両脚を大きく開き胸で「受」の頭、胸を圧して抑える。

(2) 基本の抑え方

入り方と抑え方のイメージ



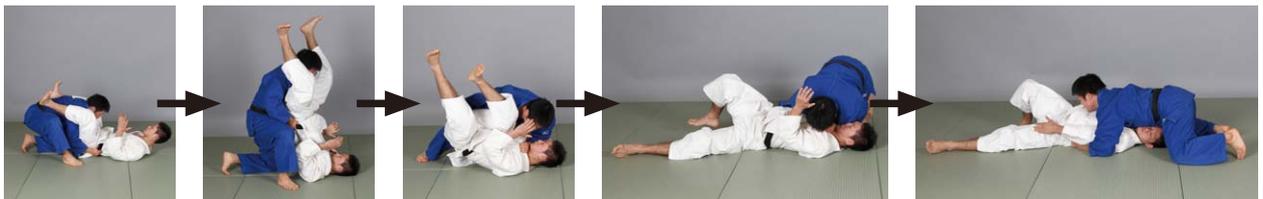
「取」は、「受」の横帯を両手で握り、胸を合わせて、上体を制しながら抑える

(3) 受の応じ方



「受」は、両手を「取」の肩や体側に当て、突き放しながら体をひねってうつぶせになる

(4) 基本的な入り方



「取」は、「受」の足方向から両帯を引っ掛けながら抑える

(5) 指導上の留意点

① 陥りやすい欠点



「取」は、「受」の腕を上から制して抑えるようにする

② 安全指導のポイント



「受」は、首や背中に無理な体勢で逃げようとしない

縦四方固め

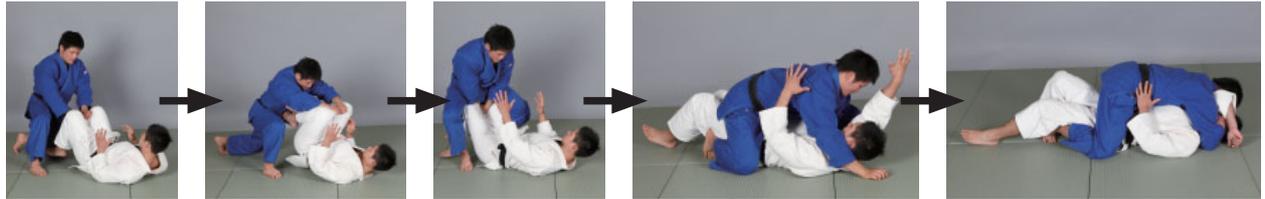
(1) 技の説明

「取」は「受」の上に重なり、「受」の上半身を圧して抑える。「受」の両脚を外側から自分の両足の踵をつけるようにして制する。



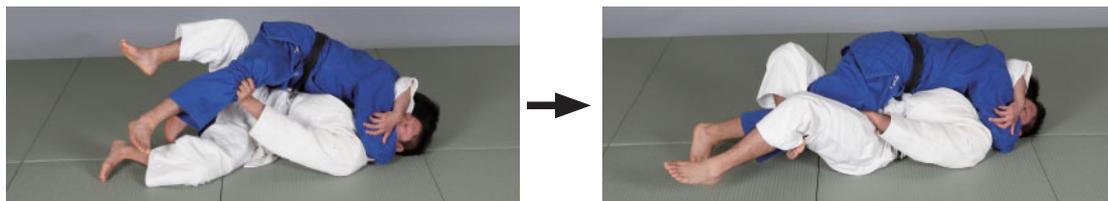
(2) 基本の抑え方

入り方と抑え方のイメージ



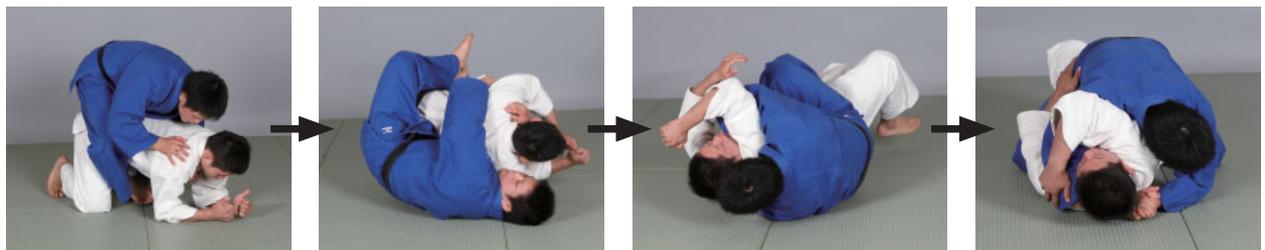
「取」は、「受」の上体に乗し、「受」の両脚を制しながら抑える

(3) 受の応じ方



「受」は、制されている脚を外して、「取」の脚をからめる

(4) 基本的な入り方



「取」は、「受」を右方向へ回転させながら、上体を制して抑える

(5) 指導上の留意点

① 陥りやすい欠点



「取」は、つま先を立てて自分の両足の踵をつけるようにする

② 安全指導のポイント



「取」は、「受」の脚を必要以上に制さない

【肩固め系】



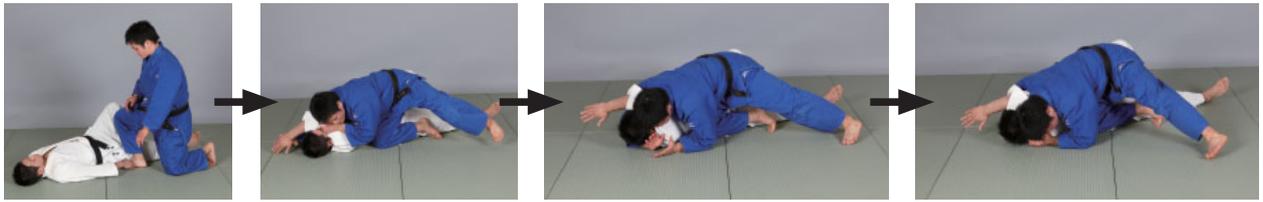
肩固め

(1) 技の説明

「取」は「受」の右体側に右膝をつき、右腕で「受」の左側から首を抱え顔の前で両手を組む。互いの頭の間「受」の右腕を挟み、その腕を右側頭部で圧して抑える。

(2) 基本の抑え方

入り方と抑え方のイメージ



「取」は、「受」の右腕と頭を制しながら抑える

(3) 受の応じ方



「受」は、後転してうつぶせになる

(4) 基本的な入り方



「取」は、両脚を使って、「受」を横に返し抑える

(5) 指導上の留意点

① 陥りやすい欠点



「取」は、膝を曲げつま先を立てて抑えるようにする

② 安全指導のポイント



「受」は、苦しくなったら無理をせず「参った」の合図をさせる

4 技の防御

(1) 投げ技の防御

① 釣り手を押さえて自由をうばい技をかけさせない



② 相手が技をかけた力を利用して自分の体を前後左右にさばく



③ 相手よりも重心を低く落とす



④ 引き手を振り払って防ぐ



(2) 固め技の防御

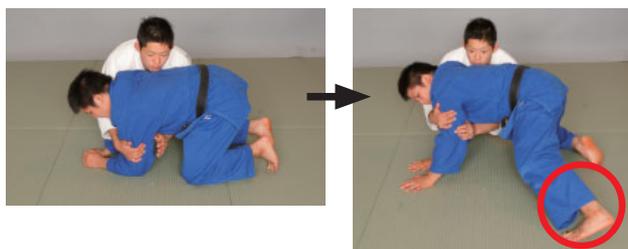
① 仰向け姿勢で、体側に入らせないように体をさばく



② 相手の引き込みに対して、仰向けに倒れない



③ 腹ばいや四つんばいの状態で相手が体側から攻めてくる時、横転したり、仰向けにされない



脚を広げ、つま先を立てて防御する

5 技の連絡変化

(1) 投げ技の連絡

自分の投げ技から自分の投げ技に連絡する。連絡技と呼ばれる。

同じ方向にかける技の連絡

① 大内刈り→大外刈り

受け身のとり方
「受」は、大外刈りに合わせて後ろ受け身をとる

受の協力
「受」は、「取」の大内刈りを下がりながら防御する



「取」は大内刈りをかけ、「受」が下がって防御したところに、大外刈りをかける

② 釣り込み腰→払い腰

受の協力
「受」は、「取」の釣り込み腰を右足を横に出して防御する

受け身のとり方
「受」は、払い腰に合わせて前回り受け身をとる

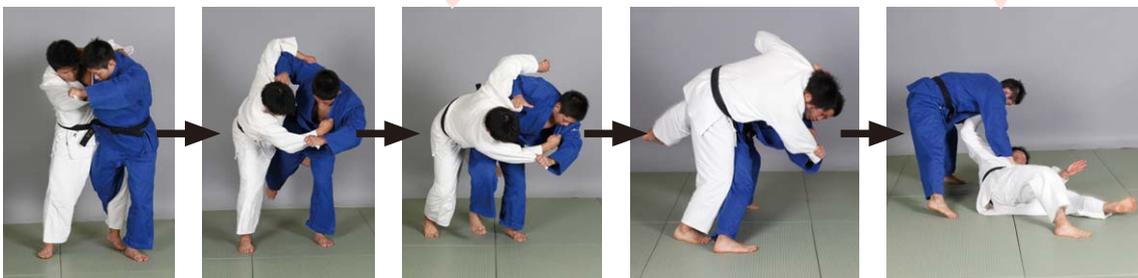


「取」は釣り込み腰をかけ、「受」が右足を横に出して防御したところに、払い腰をかける

③ 内股→体落とし

受の協力
「受」は、「取」の内股を右足で支え防御する

受け身のとり方
「受」は、体落としに合わせて横受け身をとる



「取」は内股をかけ、「受」が防御したところに、体落としをかける

違う方向にかける技の連絡

① 釣り込み腰→大内刈り

受の協力
「受」は、「取」の釣り込み腰に対して腰を落として防御する

受け身のとり方
「受」は、大内刈りに合わせて後ろ受け身をとる

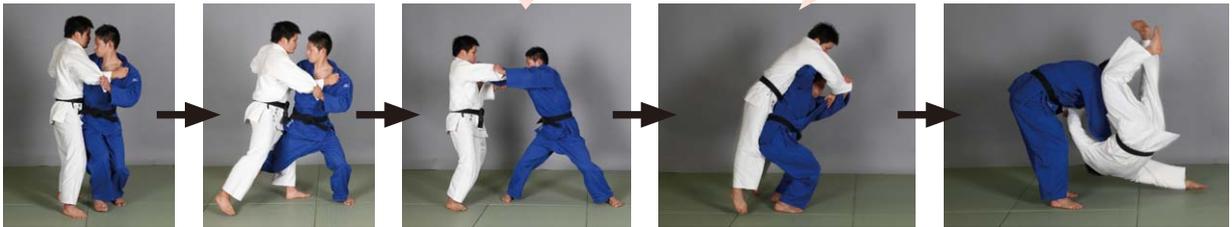


「取」は釣り込み腰をかけ、「受」が腰を落として防御したところに、大内刈りかける

② 大内刈り→背負い投げ

受の協力
「受」は、「取」の大内刈りを下がりながら防御し、押し返す

受け身のとり方
「受」は、背負い投げに合わせて前回り受け身をとる



「取」は大内刈りかけ、「受」が下がり、押し返してきたところに、背負い投げをかける

③ 内股→大内刈り

受の協力
「受」は、「取」の内股を腰を落として防御する

受け身のとり方
「受」は、大内刈りに合わせて後ろ受け身をとる



「取」は内股をかけ、「受」が踏みとどまって防御したところに、大内刈りかける

(2) 投げ技の変化

相手の技を利用して（切り返して）、自分の技をかける。変化技と呼ばれる。

① 相手の大内刈りを切り返す（相手の大内刈り→大内返し）

受け身のとり方
「受」は、大内返しに合わせて横受け身をとる



「取」は、「受」の大内刈りを切り返し、大内返しをかける

② 相手の大外刈りを切り返す（相手の大外刈り→大外返し）

受け身のとり方
「受」は、大外返しに合わせて後ろ受け身をとる



「取」は、「受」の大外刈りを切り返し、大外返しをかける

③ 相手の大内刈り→体落とし

受け身のとり方
「受」は、体落としに合わせて横受け身をとる

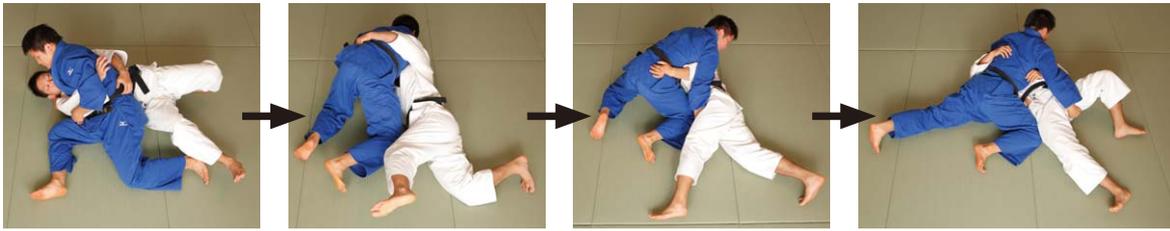


「取」は、「受」の大内刈りをかわして、体落としをかける

(3) 固め技の連絡

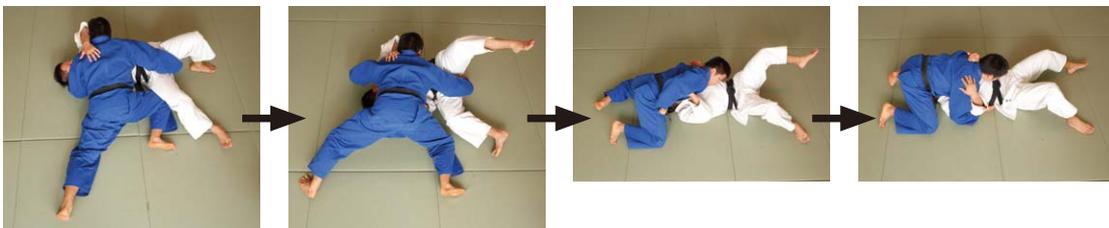
相手の応じ方に対応して、自分の抑え技を連絡させる。

① けさ固め→横四方固め



「取」は、「受」がうつぶせになろうとする時、横四方固めに連絡する

② 横四方固め→上四方固め



「取」は、「受」が肩を押し、逃れようとする時、上四方固めに連絡する

(4) 固め技の変化

相手の抑え技から逃れて、自分の抑え技に入る。

① 相手の横四方固め→自分の上四方固め



「取」は、「受」の背中を握り、頭方向へ返し、上四方固めで抑える

② 相手のけさ固め→自分の横四方固め

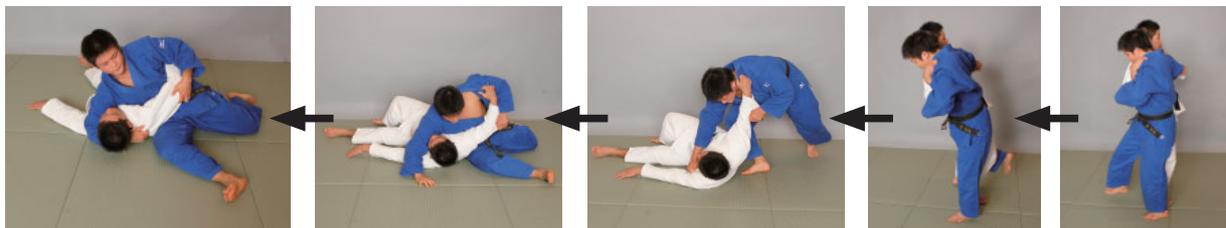


「取」は、「受」を左方向へ返し、横四方固めで抑える

(5) 投げ技から固め技への連絡

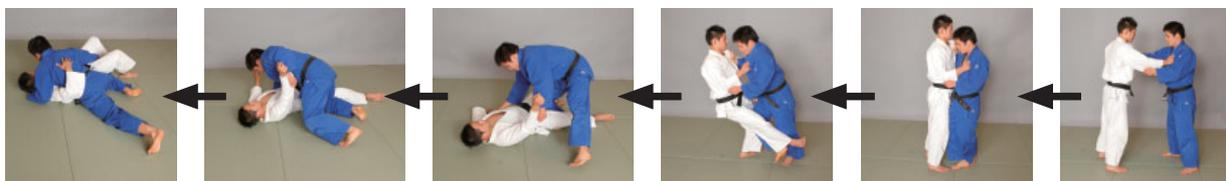
相手を投げた後に、その組み手を生かして、抑え技に入る。

① 大外刈り→けさ固め



「取」は大外刈りで投げた後、引き手を離さずけさ固めに連絡する

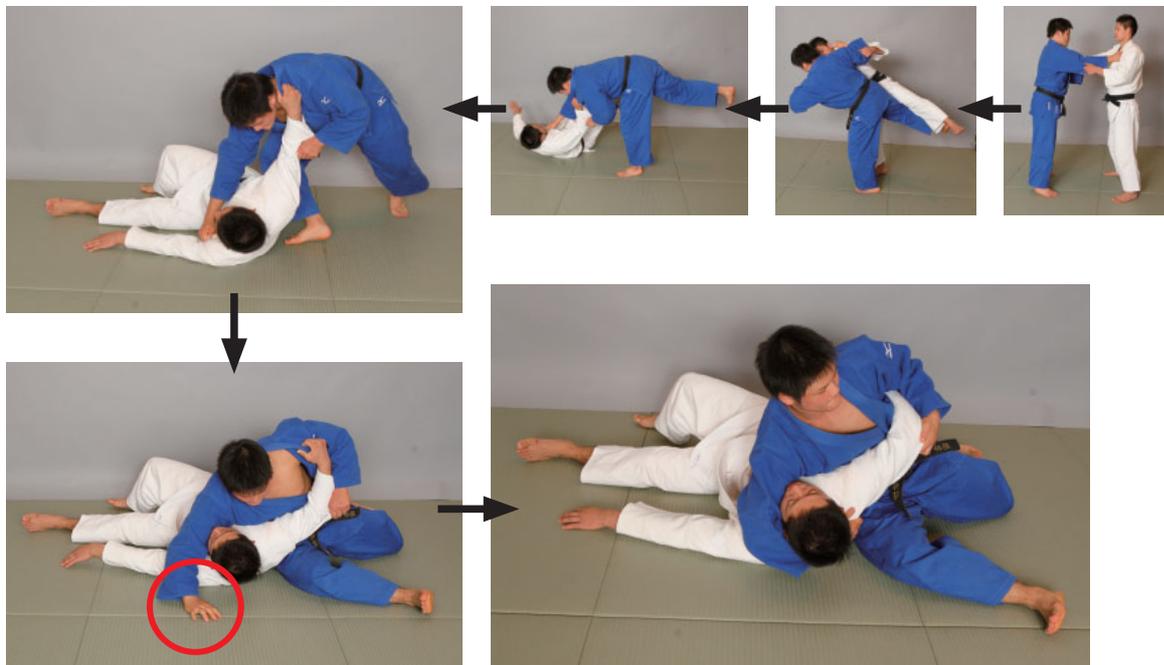
② 小内刈り→横四方固め



「取」は小内刈りで投げた後、足をさばいて体側につき横四方固めに連絡する

③ 内股→けさ固め

「取」は内股で投げた後、引き手を離さずにけさ固めに連絡する



(注) かばい手：投げた後、相手に直接自分の体重が乗らないように、手で自分の体を支え、相手をかばいながら抑える