

観たい動画のタイトルをクリック（タップ）してください

指導者がいなくてもできる練習

[柔道衣の扱い方](#)

[礼法](#)

[後ろ受け身 陥りやすい欠点](#)

[右前回り受け身](#)

[崩し・体さばきを使った受け身](#)

[抑え技の3条件](#)

[けさ固め](#)

[けさ固め 受の応じ方](#)

[横四方固め](#)

[横四方固め 受の応じ方](#)

[横四方固め 陥りやすい欠点](#)

[頭タッチゲーム](#)

[簡単な抑え技の攻防](#)

[抑え技の自由練習](#)

指導者のもとで行う練習

[膝車](#)

[膝車 陥りやすい欠点](#)

[体落とし](#)

[体落とし 陥りやすい欠点](#)

[大腰](#)

[大腰 陥りやすい欠点](#)

動画リンク提供：公益財団法人全日本柔道連盟

柔道では投げの練習などの際、つい勢いがついてしまって後頭部などを強打してしまうといった事故の例もあります。

楽しく意義のある練習になるように、以下のような点に気をつけましょう。

- ・まずは正しい受け身を身につける
- ・相手の経験や競技レベルを見極める
- ・強引に力で投げようとしない
- ・相手の準備が整っていない状態で技をかけない
- ・子供たち同士だけで投げ技をしない
- ・投げる練習は必ず指導者立ち合いのもとで行う

