



③けさ固めを使った体ほぐし運動

・相手の胸の上に片手を置く

→

・「ヨーイ・ドン！」の合図で互いの上に起き上がる

→

・先にけさ固めで抑え込んだ方の勝ち



④仰向けの相手に体重を乗せる。

⑤仰向けの相手に反転してもらって自分の体重を体感させる。

→

左右交互に行う。

…腕を引っかける動作ができると抑え込みが上達する



⑥相手の肩を両手で抑える

→

相手に動いてもらう

…力を入れるポイントを感じることができる



⑦仰向けになってる相手の頭をタッチする。仰向けの相手は、体を動かして、触られないように逃げる

→

頭を触られたら負け

…背中の接地面が小さければ小さいほど動くことができるので、頭を触られることはない



1度目はあえて何も言わずにやらせてみて、次にやるときには、「どうしたら仰向けの者は畳の上を自由自在に動くことができるようになりますか。」と問いかけをし、生徒に考えさせるとよい。



⑧相手を背負って歩く

…背負い投げをはじめとするまわし系の技を仕掛けるとき、自分の帯が相手の帯よりも下に来るように腰を落とすようにする。



⑨体落としを跳びはねてよける

…回数を重ねると、手の使い方（引き手・釣り手）を覚えるのに効果的である。



⑩「3人打ち込み」

…受の背部と帯をもち、力を入れて受ける。
取は手の力だけでなく、つま先や膝のバネ、目線や姿勢を意識して力の入れ方を覚えることができる。

F 受け身の練習例（二人一組で行う受け身の練習）

①後ろ受け身



蹲踞している相手の肩を押す



→ 後方に転がって、後ろ受け身をとる

②後ろ受け身



互いに蹲踞して、手を合わせ押し合う



→ 互いに後方に転がって、後ろ受け身をとる

③後ろ受け身



うつ伏せの相手の背中に座る →



ゆっくり後方に臀部をずらしていく →



帯が畳についた瞬間に、「後ろ受け身」をとる
…受け身の手は、畳をたたいた瞬間に、素早く畳をはじき返すようにする

④後ろ受け身



「カメ」の相手の背中に座る →



ゆっくりと、臀部を後方にずらす →



帯が畳についた瞬間に、「後ろ受け身」をとる

⑤横受け身

…横受け身の練習をする前に、右図のようにお互いの手首を握り合う（安全グリップ）
片方の手が外れても、もう片方の手が握られているので、安全である



⑥安全グリップを用いた横受け身の例



お互いに片方の手を「安全グリップ」で持つ →



その場で、出足払いを掛ける →



出足払いをかけられた後に横受け身をとる