

⑦前回り受け身



「大の字」に寝てもらい、相手をまたぎながら前回り受け身を行う
多少、横回転になっていても、受け身の手を間違えていなかったり、顔を横に向けながら、顎を引いて頭を守っていれば良い

G けがが発生しやすい状態



②つまさきが寝ている
 …つまさきを立てたまま後方に倒れると膝や足首のけがをしやすい

③顎が上がっていると、相手の頭があごに当たる危険性がある

①脱力して技を受ける



④頸椎に危害を及ぼす動作

⑤受け身をとらず、体をひねる
 …足がらせん状に折れてしまい肩から落ちると、鎖骨を骨折する危険性がある

⑥投げたときに引き手を放してしまう
 …「投げたら引き手を引く」



⑦後方に倒されたときに手や肘をついてしまう

⑧勢いよく投げ出されて足を痛める
 …足の受け身が正しくできていない

⑨受け身の腕の角度が広くなりすぎる
 …肩をケガしやすい



⑩受け身をとるのが早すぎる
…腕が体の下に入ってしまう



⑪あごを引いていない
…頭を打ってしまう



⑫投げた後、相手の上に重なる



⑬うつ伏せの相手を無理矢理
持ち上げようとする
…脊柱をケガしてしまう



⑭投げる時に、畳に頭から突っこむ
…投げた者が頸椎をケガする

H 固め技の練習

- ・取：攻撃して抑え込む
- ・受：うつ伏せのまま、ひっくり返されないようにする
…受取を交代させながら、30秒×10本もやれば、初心者の生徒にはかなりの運動になる



取は、どこをつかんでもよい
…体重の軽い生徒は、ただじっと
しているだけでは簡単に返されて
しまう

右図は、すぐに返されて
返されてしまう生徒への
アドバイス
のです。
生徒が気がついてくれる
ような問いかけをする

→



取が力を入れている方向に
・手を出す
・足を広げる
・顔を向ける ことにより
簡単には返らない。
「柔よく剛を制す」のよい例である

I 投げ技の練習 … 「前さばき」の位置からの大腰



取は受けに対して
90° になるように
横向きに立つ

→



その状態から組む



帯をとりながら、
右足を受けの右足
前方にすすめる

→



左足を右足側に送り
投げの体勢をつくる

→



膝のバネを用いて相手を持ち
あげ、大腰で投げる

J 連続技の練習 … 子どもたちに考えさせ、工夫させたい

① 「刈り技から刈り技」で、同じ方向にかける技 例：大内刈り→大外刈り



「大内刈り」

→



追い込んで

→



「大外刈り」

② 「刈り技から刈り技」で、同じ方向にかける技 例：小内刈り→大内刈り



「小内刈り」

→



「大内刈り」