

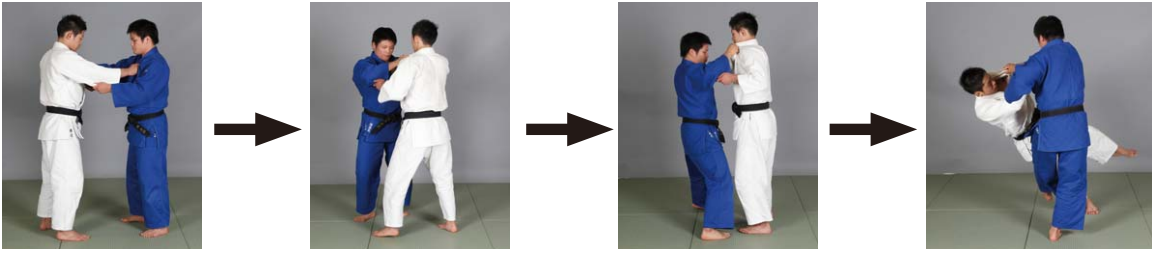
(3) 技をかける機会

①



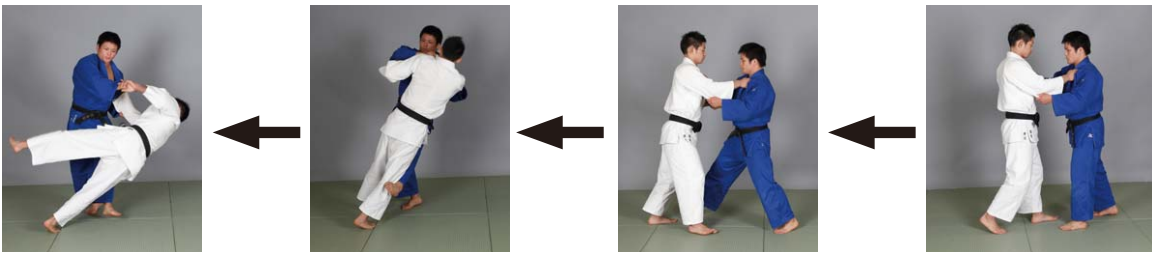
「受」が前に出てくるところを後ろさばきで投げる

②



「受」が、回り込もうとする動きを利用し、前さばきで崩して投げる

③



「受」が後ろへ下がる時、前さばきで技をかけて投げる

(4) 指導上の留意点

① 陥りやすい欠点



「取」は、腰や膝を曲げた状態で、技をかけないようにする



「取」は、「受」の膝に当たった左足に力を入れ過ぎないようにする

② 安全指導のポイント



「取」は、逆方向（左技）に技をかけない



「取」と「受」が、同体で倒れないよう指導する

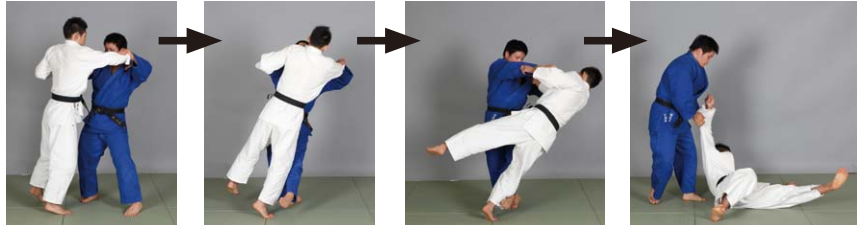


## 支え釣り込み足

### (1) 技の説明

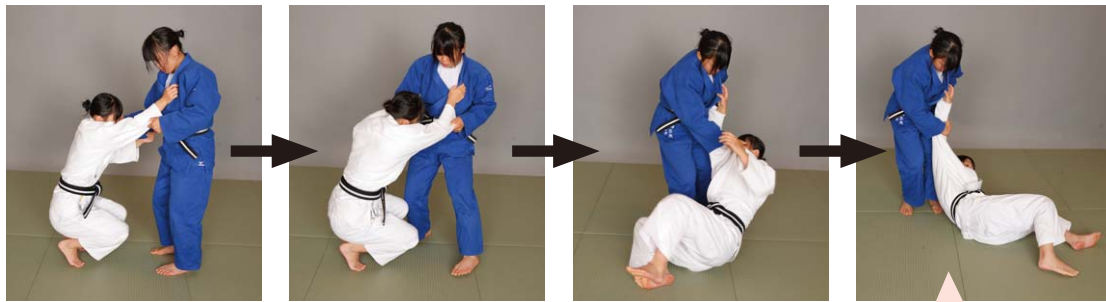
「取」は、「受」を右前すみに崩し、「受」の右足首を左足裏で支え、引き手、釣り手で釣り上げるようにして、腰の回転を効かせて受の前方に投げる。

技と受け身のイメージ



### (2) 技のかけ方

#### ① 初歩のかけ方



「取」は、前さばきで、そんきょ姿勢の「受」を引きだして投げる

受け身のとり方  
「受」は、「取」の体さばきに  
合わせて横受け身をとる

#### ② 基本のかけ方



「取」は前さばきで「受」を前に崩し、左足裏を「受」の足首に当てて前方に投げる

受の協力  
「受」は、腰  
を引かず、右  
足を支えに回  
転しながら、  
横受け身をと  
る

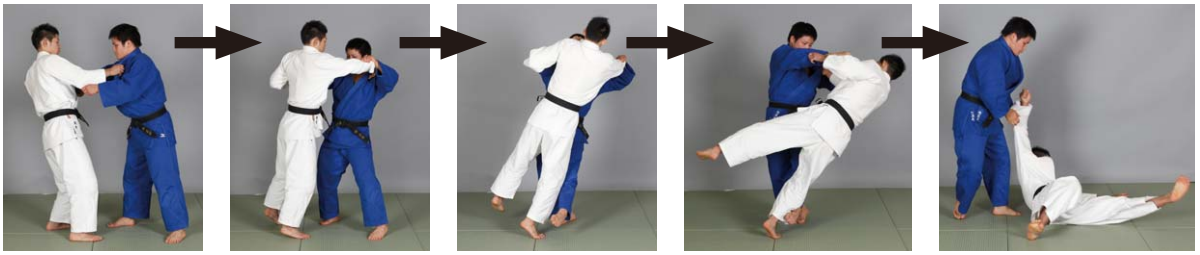
#### ③ 練習の工夫 体さばきの単独練習



単独で行う練習とし  
て、畳の線などを利  
用して  
体さばきや、 balan  
スをとる練習を行う

(3) 技をかける機会

①



「受」を左後ろ隅に崩し、押し返してきたところを引き手、釣り手を使って投げる

②



「受」が回りこもうとする動きを利用して投げる

(4) 指導上の留意点

① 陥りやすい欠点



「受」は、腰を曲げて受けられないようにする



「取」は、自分のほう(真ん前)へ受を引かないようにする

② 安全指導のポイント



「取」は、逆方向(左技)に技をかけない



「取」と「受」が、同体で倒れないよう指導する

【まわし技系 I】

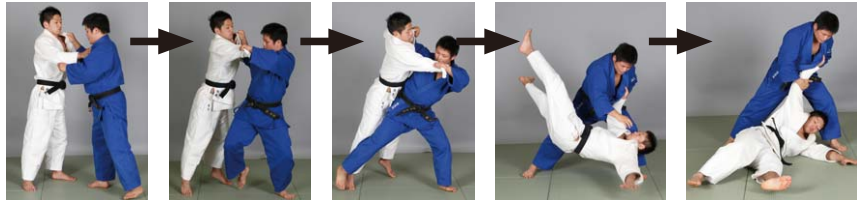


体落とし

(1) 技の説明

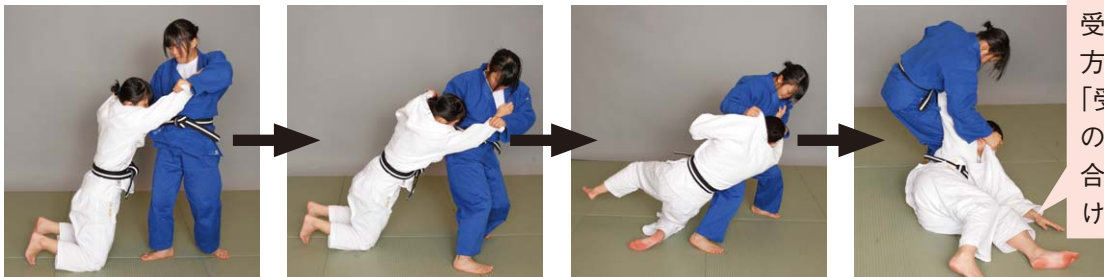
「取」は、「受」を右前すみに崩し、「受」に重なる様に回りこみ、さらに右足を一步「受」の右足の外側に踏み出し、両腕と両膝の伸展を利用して「受」を前方に投げ落とす。

技と受け身のイメージ



(2) 技のかけ方

① 初歩のかけ方



受け身のとり方  
「受」は、「取」の体さばきに  
合わせて横受け身をとる

「取」は後ろさばきで、膝つき姿勢の「受」を前に崩しながら右足を踏み出し、前方に投げる

② 基本のかけ方



「取」は、後ろさばきで「受」を前に崩し、「受」の右足外側に右足を踏み出し、前方に投げる

③ 練習の工夫 体さばきの単独練習



単独で行う練習として、体さばき（後ろさばき）をイチ、このリズムで行う

イチ

ニ

(3) 技をかける機会

①



「受」が押してくるのに合わせて、後ろさばきで体落としをかける

②



「受」が横に動くのに合わせて、前さばきで体落としをかける

(4) 指導上の留意点

① 陥りやすい欠点



「取」は、上体を横に傾けないようにする



「取」は、右肘が背負い投げの様にならないようにする

② 安全指導のポイント



「取」は、逆方向（左技）に技をかけない



「取」は、低い位置から技をかけない



# 大腰

## (1) 技の説明

「取」は、「受」を前に崩し、「受」の後ろ腰に右腕を回し、「受」と重なり、両膝の伸展、引き手、後ろに回した右腕を使い、「受」を腰に乗せ前方に投げる。

技と受け身のイメージ

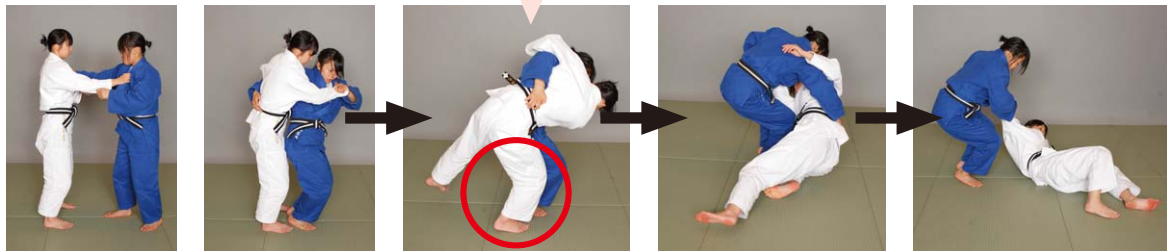


## (2) 技のかけ方

### ① 初歩のかけ方

受け身のとり方

「受」は、右足を軸に横回転しながら、横受け身をとる

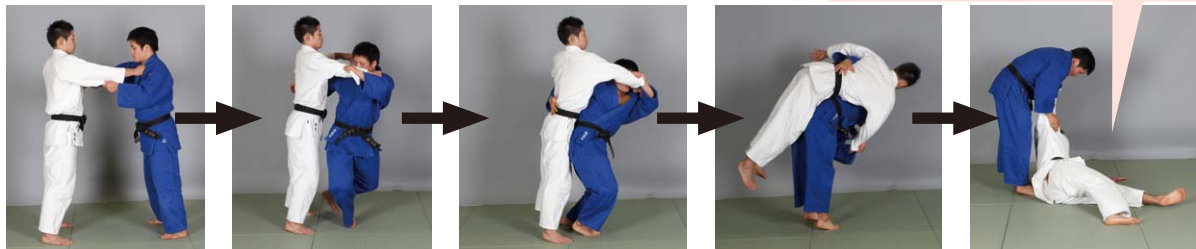


「取」は、前回りさばきで、「受」を持ち上げずに、前方へ投げる

受け身のとり方

「受」は、取の大腰に合わせて、腰を引かずに前回り受け身をとる

### ② 基本のかけ方



「取」は、前回りさばきで、「受」を前に崩して、前方に投げる

受の協力

「取」が前かがみにならない様に、持ち上げられても上体を適度に反る



### ③ 練習の工夫 体さばきとバランスの練習



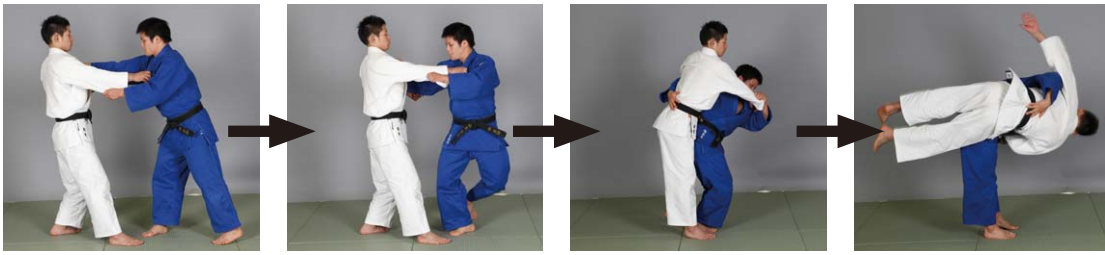
二人組みで、体さばきを練習する

「受」を腰に乗せてバランスを取る練習をする



(3) 技をかける機会

①



「受」を押し、踏みとどまったところに前回りさばきで大腰をかける

②



「受」が押ししてくるのに合わせて、後ろ回りさばきで大腰をかける

(4) 指導上の留意点

① 陥りやすい欠点



「取」は、腰が深く入り過ぎないようにする



「取」は、足幅が狭くなり過ぎないようにする



「受」は横を向いて受けないようにする

② 安全指導のポイント



前屈して、頭から畳に突っ込む姿勢で技をかける



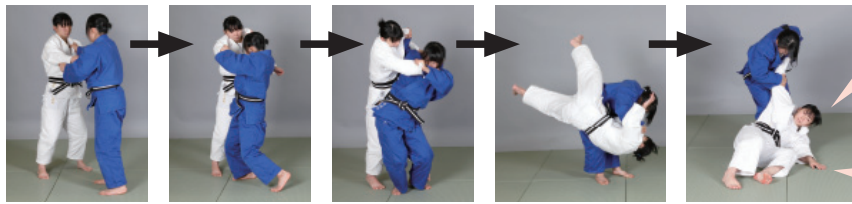
## 釣り込み腰

### (1) 技の説明

「取」は、「受」を前に崩し、「受」の左腋下に右肘が入る様に釣り上げ、「受」と重なり、両膝の伸展、引き手、釣り上げた右腕を使って、「受」を腰に乗せて前方に投げる。

### (2) 技のかけ方

技と受け身のイメージ



「取」は、前回りさばきで、「受」を前に崩し、前方に投げる

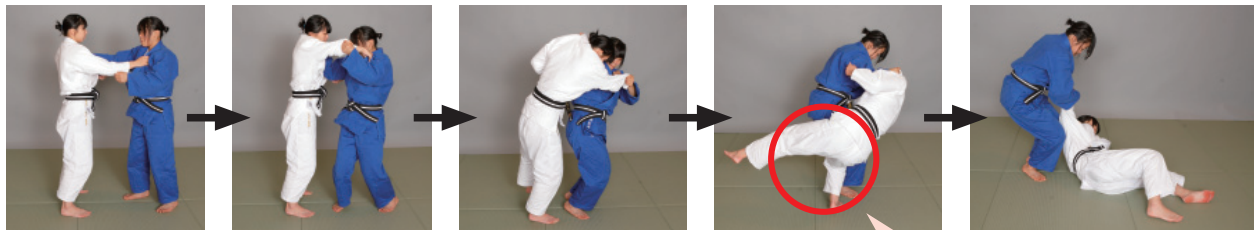
受け身のとり方

「受」は、「取」の釣り込み腰に合わせて、腰を引かずに前回り受け身をとる

受の協力

「取」が前かがみにならない様に、持ち上げられても上体を適度に反る

#### ① 初歩のかけ方

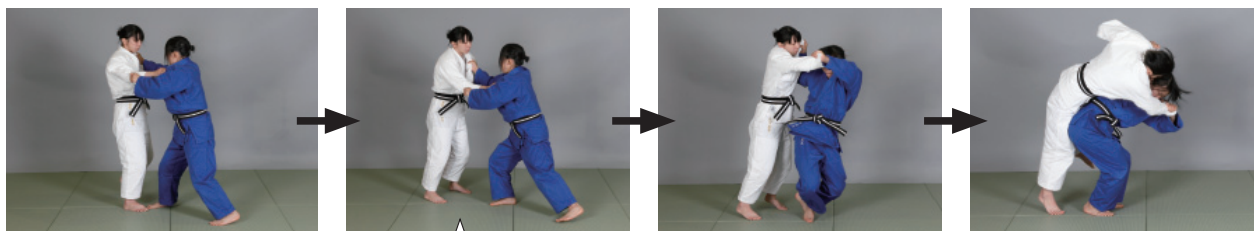


「取」は、前回りさばきで、「受」を持ち上げずに、前方へ投げる

受け身のとり方

「受」は、右足を軸に横回転しながら、横受け身をとる

### (3) 技をかける機会



「受」を押し、止まったときに前回りさばきでかける

### (4) 指導上の留意点

#### ① 陥りやすい欠点



「取」の肘が外に出た姿勢でかけない



「受」を、十分に崩せず、「取」が後ろに崩れる

#### ② 安全指導のポイント

前屈して、頭から畳に突っ込む姿勢で技をかけない





# 背負い投げ



## (1) 技の説明

「取」は、「受」を前に崩し、「受」の右腕に右肘、または右腕を入れ、「受」と重なり、両腕と両膝の伸展を利用し、右肩越しに投げる。

### 受の協力

「取」が前かがみにならない様に、持ち上げられても上体を適度に反る

## (2) 技のかけ方

### 技と受け身のイメージ

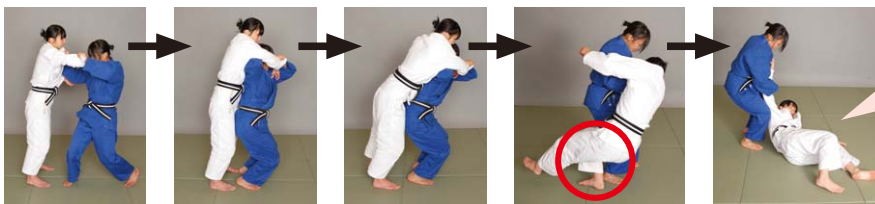


### 受け身のとり方

「受」は、「取」の背負い投げに合わせて、腰を引かずに前回り受け身をとる

「取」は、前回りさばきで、「受」を前に崩し、肩越しに前方に投げる

### ① 初歩のかけ方



### 受け身のとり方

「受」は、右足を軸に横回転しながら、横受け身をとる

「取」は、前回りさばきで、「受」を持ち上げずに、前方へ投げる

## ② 練習の工夫



二人組みで、体さばきを練習する



## (3) 技をかける機会



「受」が、前に出てくるところを、後ろ回りさばきでかける

## (4) 指導上の留意点

### ① 陥りやすい欠点



「取」は、腰が深く入り過ぎないようにする

### ② 安全指導のポイント



「取」は、両膝を着くなど、低い姿勢で技をかけない

【まわし技系 II】



払い腰

(1) 技の説明

「取」は、「受」を右前すみに崩し、「受」をしっかり引きつけ、左足を軸に右脚で前方から「受」の右脚外側を払い上げ、前方に投げる。

(2) 技のかけ方

技と受け身のイメージ



受の協力  
「取」が前かがみにならない様に、上体を適度に反らせながら投げられる

受け身のとり方  
「受」は、「取」の払い腰に合わせて、前回り受け身をとる

「取」は、前回りさばきで、「受」を前に崩し、右脚で「受」の右脚を払って、前方に投げる

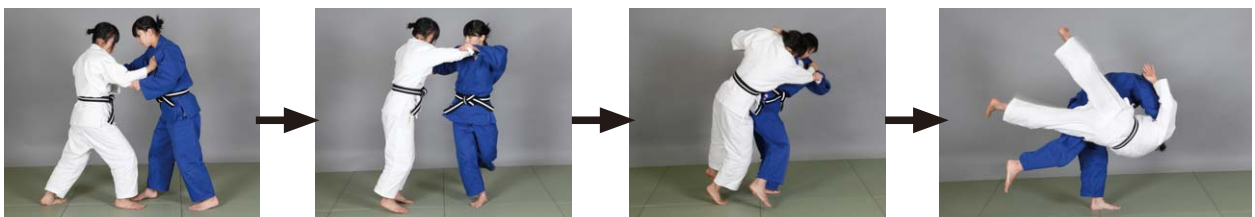
① 初歩のかけ方



受け身のとり方  
「受」は、右足を軸に横回転しながら、横受け身をとる

「取」は、前回りさばきで、「受」を右脚で軽く払い、前方へ投げる

(3) 技をかける機会



「受」を押して、押し返してきたところに後ろ回りさばきでかける

(4) 指導上の留意点

① 陥りやすい欠点



「取」のつり手が伸び、崩しが効いていない

② 安全指導のポイント



前屈して、頭から畳に突っ込む姿勢で技をかけない