

資料3 講道館柔道の技名称

1 投げ技 (67本) と固め技 (29本)

平成9年4月1日改正

てわざ	せおいなげ	たいおとし	かたぐるま	すくいなげ	うきおとし	すみおとし	おびおとし
手技	—	背負投・体落	・肩車	・掬投	・浮落	・隅落	・帯落
	せおいおとし	やまあらし	もろてがり	くちきたおし	きびすがえし	うちまた	
	—	背負落	・山嵐	・双手刈	・朽木倒	・踵返	・内股すかし
	こうちがえし	いっぼんせおいなげ					
	—	小内返	・一本背負投				
こしわざ	うきこし	おおこし	こしぐるま	つりこみこし	はらいこし	つりこし	はねこし
腰技	—	浮腰	・大腰	・腰車	・釣込腰	・払腰	・釣腰
	うしろこし	だきあげ					
	—	後腰	・抱上	(試合では有効な技とみなされない)			・袖釣込腰
あしわざ	であしはらい	ひざぐるま	ささえつりこみあし	だいそとがり	おおうちがり	こそとがり	
足技	—	出足払	・膝車	・支釣込足	・大外刈	・大内刈	・小外刈
	こうちがり	おくりあしはらい	うちまた	こそとがけ	あしぐるま		
	—	小内刈	・送足	・払	・内股	・小外掛	・足車
	はらいつりこみあし	おおぐるま	おおそとぐるま	おおそとおとし	つばめがえし	おおそとがえし	
	—	払釣込足	・大車	・大外車	・大外落	・燕返	・大外返
	おおうちがえし	はねこしがえし	はらいこしがえし	うちまたがえし			
	—	大内返	・跳腰返	・払腰返	・内股返		
ますてみわざ	ともえなげ	すみがえし	うらなげ	ひきこみがえし	たわらがえし		
真捨身技	—	巴投	・隅返	・裏投	・引込返	・俵返	
よこすてみわざ	よこおとし	たにおとし	はねまきこみ	そとまきこみ	うきわざ	よこわかれ	
横捨身技	—	横落	・谷落	・跳巻込	・外巻込	・浮技	・横分
	よこぐるま	よこがけ	だきわかれ	うちまきこみ	かにばさみ	おおそとまきこみ	
	—	横車	・横掛	・抱分	・内巻込	・蟹挟	・大外巻込
	うちまたまきこみ	はらいまきこみ	かわづがけ				
	—	内股巻込	・払巻込	・河津掛	(禁止技)		
おさえこみわざ	くずれけさがため	かたがため	かみしほうがため	よこしほうがため	くずれかみしほうがため	たてしほうがため	
抑込技	—	崩裂袷固	・肩固	・上四方固	・横四方固	・崩上四方固	・縦四方固
	けさがため						
	—	袷固					
しめわざ	なみじゅうじめ	ぎやくじゅうじめ	かたじゅうじめ	はだかじめ	おくりえりじめ	かたはじめ	
絞技	—	並十字絞	・逆十字絞	・片十字絞	・裸絞	・送襟絞	・片羽絞
	どうじめ	そでぐるまじめ	かたてじめ	りょうてじめ	つつこみじめ	さんかくじめ	
	—	胴絞	(禁止技)	・袖車絞	・片手絞	・両手絞	・突込絞
	うでがらみ	うでひしぎじゅうじがため	うでひしぎうでがため	うでひしぎひざがため	うでひしぎわきがため		
かんせつわざ	—	腕緘	・腕挫十字固	・腕挫腕固	・腕挫膝固	・腕挫腋固	
	うでひしぎはらがため	あしがらみ	うでひしぎあしがため	うでひしぎてがため			
	—	腕挫腹固	・足緘	(禁止技)	・腕挫脚固	・腕挫手固	・
	うでひしぎさんかくがため						
	—	腕挫三角固					

学校体育実技指導資料第2集「柔道指導の手引き（三訂版）」作成協力者名簿

（職名は平成24年5月現在）

磯村元信	東京都立秋留台高等学校	校長
尾形敬史	茨城大学教育学部	教授
高橋修一	山形県教育庁スポーツ保健課	指導主事
西山宏	埼玉県教育局保健体育課	指導主事
野瀬清喜	埼玉大学教育学部	教授
本村清人	東京女子体育大学体育学部	教授
渡辺冬花	千葉大学教育学部附属中学校	教諭

（五十音順）

なお、文部科学省においては、次の者が本書の編集に当たった。

長登健	スポーツ・青少年局参事官（体育・青少年スポーツ担当）
白旗和也	スポーツ・青少年局教科調査官
石川泰成	スポーツ・青少年局教科調査官

