

第5章 礼法

礼法は、礼儀作法であり道場の出入りのときの礼、道場内で相手に対する礼などは尊敬の心を表す形である。

柔道では「礼に始まり礼に終わる」といわれて礼の心を重んじている。

柔道の形、試合、乱取の始めと終わりには必ず礼を行う。柔道という同じ道の修業している者同志が勝って学ぶものがあり、負けてまた学ぶものがあり相手を敬う心を表現したものである。

礼法には、立礼と座礼がある。

1 立礼

- (1) 両脚のかかとをつけて膝を伸ばして自然に立ち相手に注目する。
- (2) 上体を自然にまげて両手の指先が膝頭の上になるまでおろし少し静止させて自然に上体を起こしもとの姿勢に戻る。



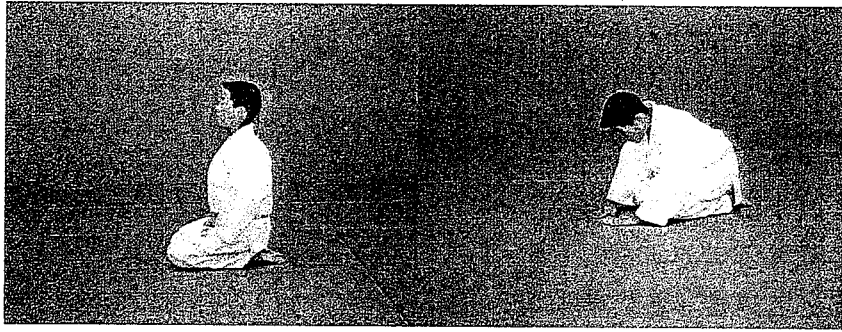
この時、指導するポイント

ア 背筋を伸ばし顎を引く、両腕は指を揃えて伸ばし軽く体側につけて静かに丁寧に礼をする。

イ この動作を一呼吸（約4秒）位で行う。

2 座礼

- (1) 正座から両肘を開かずに、両手を両膝の前方こぶし2つぐらい離れたところに指を揃えてつく
- (2) ひとさし指は約6cmの間をおき、自然に向き合わせる。
- (3) 静かに上体を傾ける。礼が終わったなら上体を起しもとの正座のに戻る。

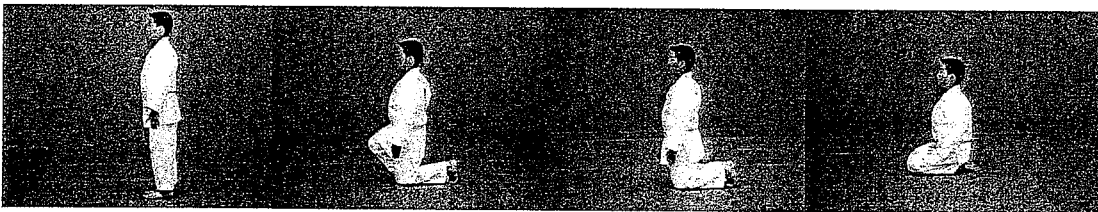


この時、指導するポイントは

- ア 礼をするとき背中を伸ばしおしりがかかとから離れないようする。
- イ 頭を下げてもう頭部をみせたり、顎を上げて上目づかいでみたり、両手が開きすぎないようにする。

3 立ち姿勢からの座りかた

- (1) 立ち姿勢から左足を引き足先のあった位置に膝をつきつまさきを立てる、右足を引き、左膝に揃えてつき、つまさきを立てる。
- (2) 両つまさきをふせ右足親指を上で重ねその上に腰を下ろして正座する。

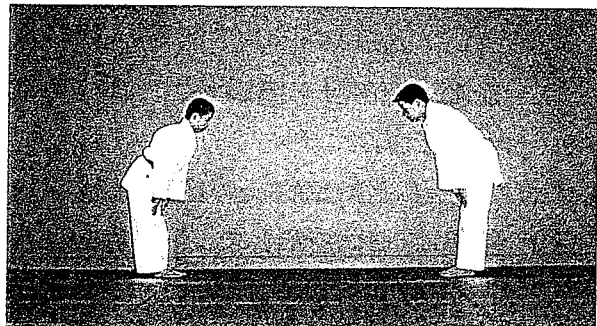


この時、指導するポイントは

- ア 両足を重ねたり、肩をいからしたり、肘を横に張ったりしない。

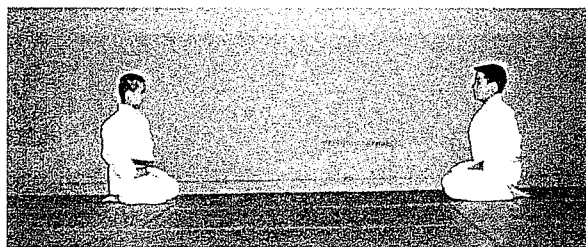
4 道場内の礼法

- (1) 稽古の始めと終わりには、約4 mの距離をとって向きあい、お互いの礼（立礼か座礼）を行う。

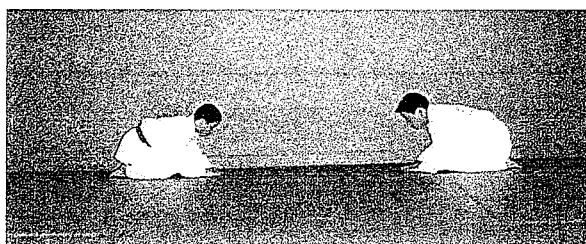


(2) 道場の出入のとき、または道場内にいる人たちに対しても必ず礼をする。

(3) 相手が立っているときは立礼、座っているときは座礼をする。



(4) 道場内で人の前を通るときは、軽く会釈をする。



第6章 受身（うけみ）

投技にすすむ前に、投技の基本動作を必ず指導練習させること。基本動作は単調であり飽きやすいことから、早く投技の練習に入りたくなりおろそかにしがちである。

基本動作を正しく理解させ身につけてやることにより、これからの投技の進歩に大きく影響する。基本動作には、姿勢、組みかた、崩し、力の用法、つくりとかけ、体さばき、受身があるが、受傷事故防止から受身は重要であり確実に指導していかななくてはならない。

受身とは、相手に投げられたとき、また自分で倒れたときに体の衝撃を柔らげる安全な方法である。受身がうまくできないと投げられる事が不安になり、腰を引いたり、両手を突っ張り、防御の姿勢をとり、自ら相手に対して思い切った技を掛けられなくなり技術の進歩は望めない。

正しい受身を練習しておけば、恐怖心もなく自然体で組み、軽い進退、体さばきのなかから自然にまた積極的に技を掛けることができるようになり上達も早い。

受身には、投げられる技によって受身の方法も違い、後受身、横受身、前受身、前回り受身に分けられる。

1 後受身

(1) あお向けにさせ、両脚を伸ばしてそろえ、両腕は自然に伸ばして体側につける。