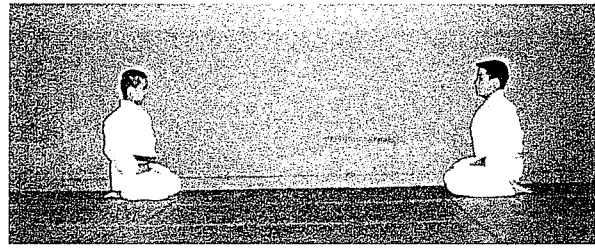
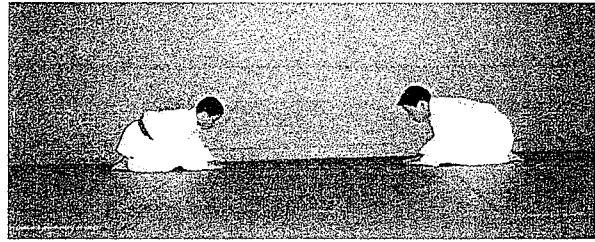


(2) 道場の出入のとき、または道場内にいる人たちに対しても必ず礼をする。

(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。

- (2) 両手を真上に上げて両手首を交差させる。
- (3) 頭を上げ顎を引き、同じに両腕で畳を打つ。

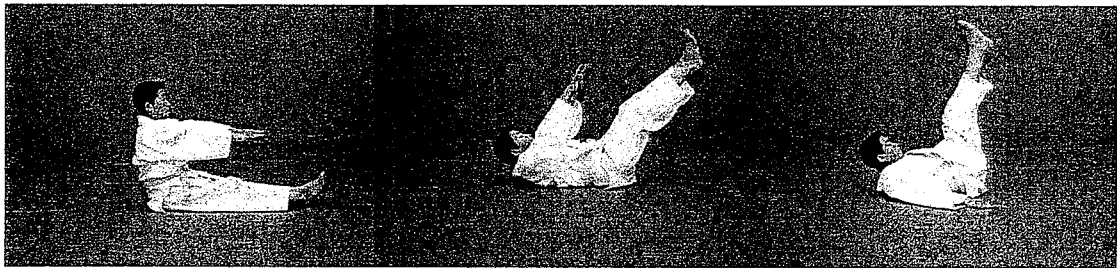


この時、指導するポイント

- ア 頭を上げたときに自分の帯びの結び目を見る。倒れたときに後頭部を打たないようにするためである。
- イ 両手の甲を上にして指を伸ばし腕全体で畳を打つ。
- ウ 両腕と体の開く角度は30度から40度を開いて打つ。

○ 長座の姿勢から後受身

- (1) 長座の姿勢から両手を伸ばして前方肩の高さまで腕を上げる。
- (2) 顎を引き体を丸くして後方に倒れ、前記の要領で両腕で畳を打ち受身を行う。
- (3) 反動をつけてもとの姿勢に戻りくり返し練習する。



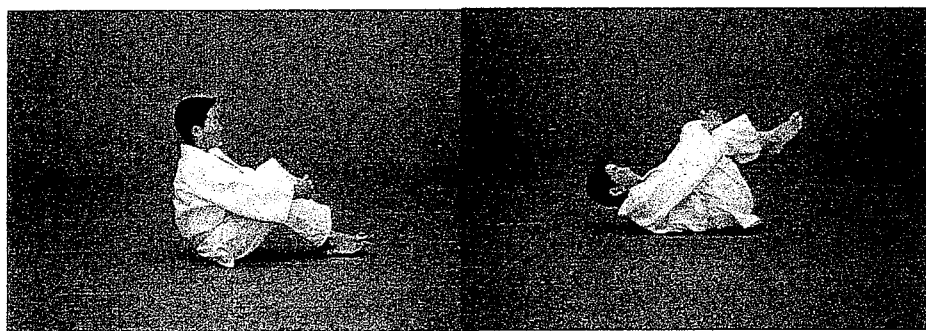
この時、指導するポイント

- ア 両腕で畳を打つタイミングは後帯が畳に触れるところで遅すぎたり速すぎたりしない。

○ 両足を抱えた姿勢からの後方に転がる

- (1) おしりをおろし、両脚をまげて両手で膝を抱え背中を丸くする。
- (2) 後ろに倒れながら顎を引き頭を上げる。

- (3) 反動で上体を起こしもとの姿勢に戻りくり返し練習する。

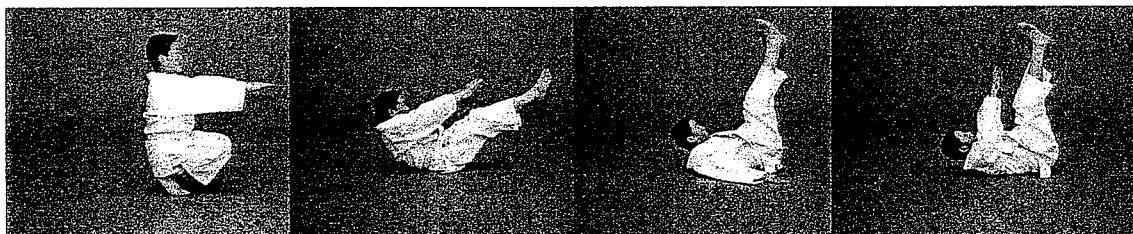


この時、指導するポイント

- ア 背中を丸くして倒れることにより体に受ける衝撃をゆるめることができる。
- イ 両脚でバランスをとりながら後頭部を打たないようにローリングする。
- エ うまくできるようになったら両手で前帯を握り、両脚を伸ばして揃え軽く上げ後方に丸く倒れる練習をする。

○ 中腰からの後受身

- (1) 両膝を曲げて腰を下ろし足先で立ち両腕を前方肩の高さまで上げる。
- (2) 上体を後方に倒しながら両脚を前に揃えて出す。
- (3) おしり、腰、肩と順番に畳に触れるように丸く倒れ両腕で畳を打つ。



この時、指導するポイント

- ア おしりをかかとの近くに降ろして倒れる。離して降ろすと畳に強い衝撃で落ちる。

○ 立ち姿勢からの後受身

- (1) 立ち姿勢から両腕を前方肩の高さまで上げる。
- (2) 両膝を曲げて中腰の姿勢になる。
- (3) おしり、腰、肩と順番に畳に触れるように丸く倒れ両腕で畳を打ち受

身を行う。



この時、指導するポイント

- ア 立ち姿勢から中腰の姿勢、後方に倒れるまでの動作を正確に行う
- イ 立ち姿勢から中腰の姿勢になるときおしりをかかとの上におろしてから後方に倒れるようにする。
- ウ 両腕と体の開く角度が開きすぎたり狭すぎたりしない。
- エ 後頭部は畳に触れてはいけない。
- オ 腕全体で畳を打つこと、前腕だけで打つと肘を負傷する。
- カ 両脚が開くと丸く転がりリズムカルに受身ができない。

2 横受身

- (1) あお向けになり、両脚は自然に揃えて伸ばし、両腕も伸ばして体側にそえる。
- (2) 頭、右腕、両脚を同時に上げる。
- (3) 体を右に傾け両脚は自然に伸ばしたまま、右足を前、左足を後ろにずらす。
- (4) 右半身になりながら右腕と両脚で同時に畳を強く打つ。
- (5) 左手は自分の腹部に軽くそえる



この時、指導するポイント

- ア 畳を打つ腕と体の開く角度は30度から40度くらいである。
- イ 両腕は自然に伸ばしてそろえ、右、(左) 横受身の時の両足は右 (左) 足を前、左 (右) 足を後ろにして畳を打つ。
- ウ 両足を逆に交叉させてはいけない。
- オ 両膝を曲げすぎてかかとを打ちつけたり腕を開く過ぎるのは危険。
- カ 横受身は最も多く使われる受け身である。また前回り受身の基本になるものである。