

身を行う。



この時、指導するポイントは

- 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

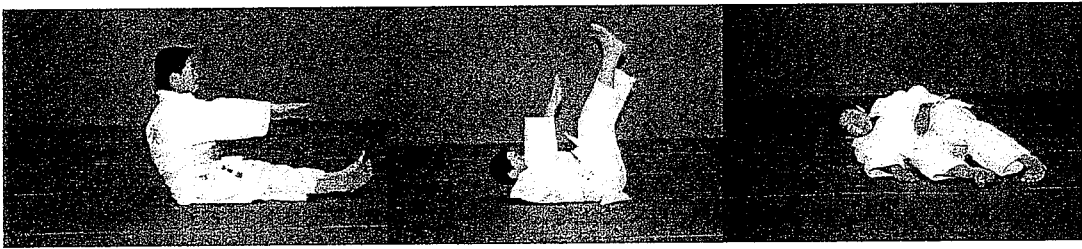


この時、指導するポイントは

- 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。

○ 長座の姿勢からの横受身

- (1) 長座の姿勢から、右腕は、手のひらを下に向け指を伸ばして肘を曲げ自分の胸の高さに上げる。左手は自分の腹部に軽くそえる。
- (2) 体を右斜め後方にたおし左脚もそろえてあげて右腕で畳を打って右横受身を行う。左横受身も同じ要領で行う。



○ 中腰の姿勢からの横受身

- (1) 中腰の姿勢となり、左足で体をささえ右足を左足前から左斜めにすずめて伸ばし、同時に右腕を、手のひらを下に向け指を伸ばして肘を曲げ自分の胸の高さに上げる。
- (2) 右のおしりの部分を左かかとの内側近くにおろす。
- (3) 体を右斜め後方にたおし左脚もそろえてあげて右腕で畳を打って右横受身を行う。左横受身も同じ要領で行う。



この時、指導するポイントは

- ア 畳を打つ腕を胸の高まで上げる。腕を上げないと畳の打ち方が弱くなる。
- イ 畳に丸く抵抗の無いように体側で転がる。

○ 立ち姿勢からの横受身

- (1) 自然本体から左足を斜め左前に一步踏み出し、右腕を後方に大きく引いて上げる。

- (2) 左足でバランスをとり、右脚を斜め前に上げ、右腕を左肩より胸の高さにふり出す。
- (3) 左膝を曲げ中腰の姿勢となり、おしりの部分を左かかとに乗せ、体を右斜め後方にたおし右腕で畳を打って右横受け身を行う。左横受け身も同じ要領で行う。



この時、指導するポイントは

- ア 中腰の姿勢になったときおしりの部分をかかとに乗せてはなさないで後方に倒れる。
- イ おしりの部分が畳についたとき支えていた足もすばやく前に伸ばし両足揃えて上げる。

○ 立ち姿勢から体さばきをしての横受け身

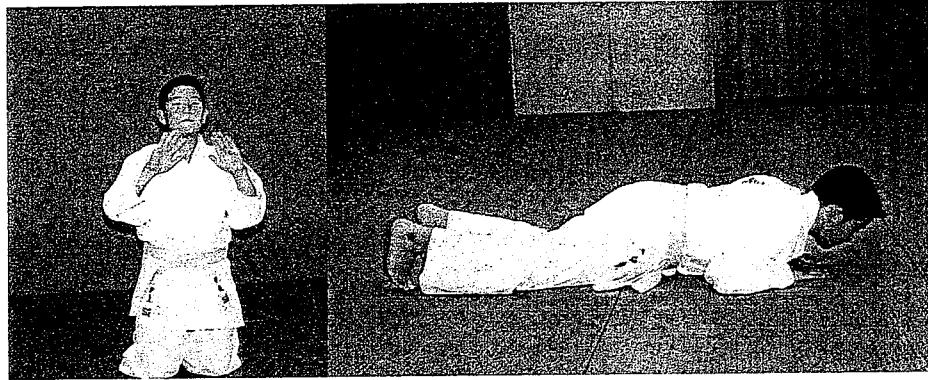
- (1) 自然本体から右足を斜め右前に一步踏み出し、次いで左足も右足に揃え踏み変えバランスをとり右足を上げる。
- (2) 左足でバランスをとり膝を曲げ、右腕を胸の高さに上げる。
- (3) 体を右斜め後方にたおし右腕で畳を打って右横受け身を行う。左横受け身も同じ要領で行う。

この時、指導するポイントは

- ア 単独動作が難しい時は、互いに組んで、受け身を取る方の上げる足を払上げると受け身がしやすい。

3 前受け身

- (1) 両膝をつき、つま先を立て、上体を伸ばした姿勢になる。
- (2) 体を前方に倒しながら、両手は胸の前にかまえる。
- (3) 両前腕で畳を打ち体を伸ばして、つま先と両前腕で体を支えて前受身を行う。

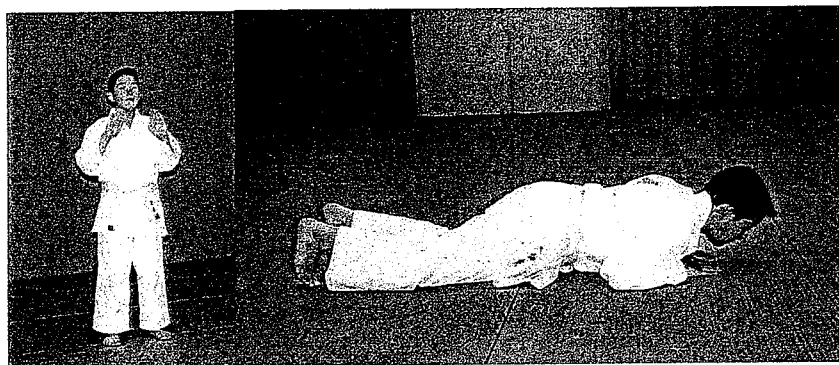


この時、指導するポイントは

- ア 両前腕は、45度の角度で内側に「ハ」の字形にして自分の顔の前にかまえ両前腕で畳を打つ。

○ 立ち姿勢からの前受身

- (1) 自然本体で立ち、体を曲げないで棒が倒れるように体を前に倒し受身を行う。



この時、指導するポイントは

- イ 倒れたとき、下腹部に力をいれ、両つま先と両前腕で体をささええる。
ウ 腹部、胸部を畳に打ち突けないようにする。