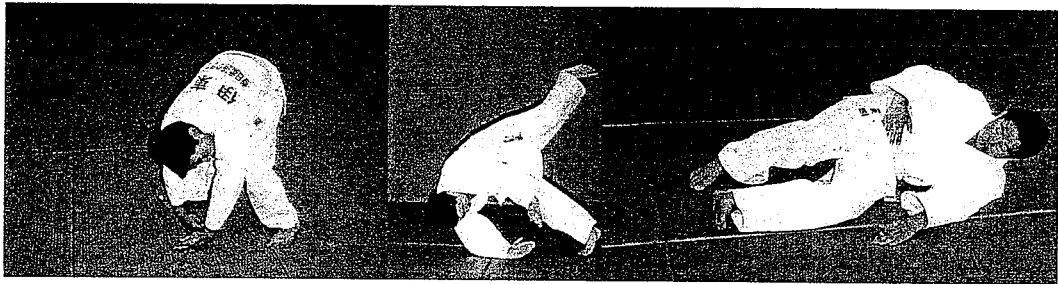
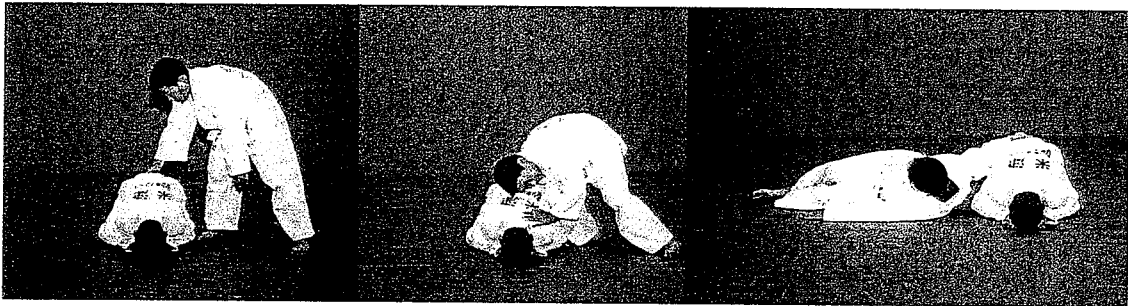


#### 4 前回り受身

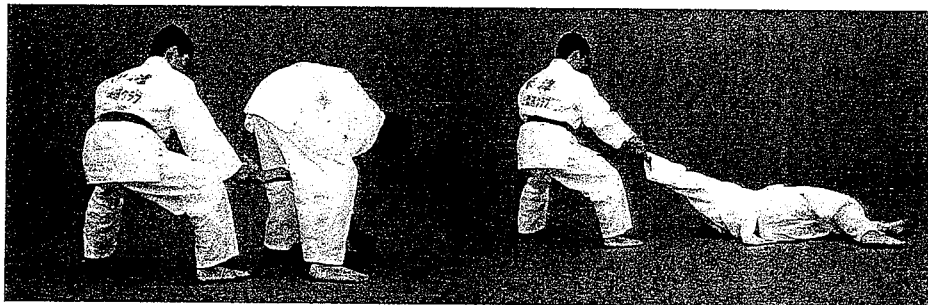
- (1) 右自然体から両膝を曲げて腰を降ろし中腰の姿勢になる。
- (2) 上体を前に倒して、左手は左足と右足の三角形をなす一点をつく。
- (3) 右手は左手と右足の間に甲を上にして指先を内側に向けてつく。
- (4) 腰を上げ、頭を股の間に入れて体を丸くし両足で前にふみきり回転する。
- (5) 背中から腰の部分が畳についたときに左腕で畳を強く打ち右前回り受身をする。左前回り受身も同じ要領で行う。



例 2



例 3



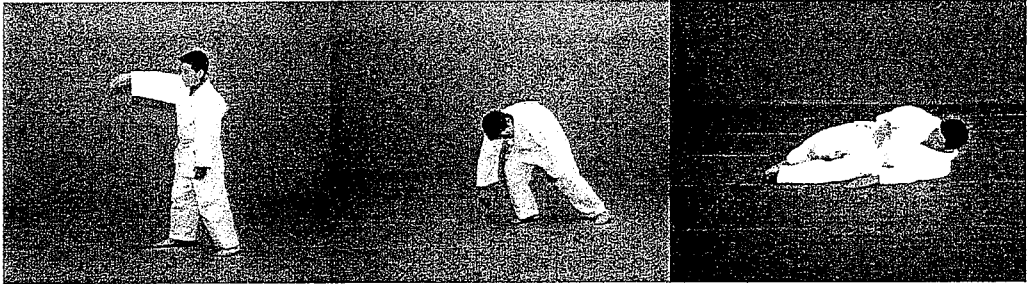
#### この時、指導するポイント

- ア 左手、左足、右足は正三角形の位置につき、左手、右手とも指先は内側に向ける。
- イ 右腕の外側、右後ろ肩、右背部、左後ろ腰の順で畳にふれ円を描くように前に回転する。

- ウ 回転が終わった後は左横受身をする。
- エ 両手の指先が外側に向かないようにすること。

### ○ 立ち姿勢からの前回り受身

- (1) 右自然体になり、上体を前に倒す、手のつく位置は中腰の姿勢からの前回り受身の要領で回転する。



#### この時、指導するポイントとは

- ア 始めは、両手をつき回転する動作を分解して練習するが、徐々にはずみをつけて回転できるようにする。
- イ 回転がうまくいかないときは後方から軸になる手をにぎり体を支え前に回転させる。

### ○ 前進しての前回り受身

- (1) 自然本体から右足・左足と二歩前進する。
- (2) 三歩目の右足を大きく踏み出し両手を同時に前方に前記の要領でつき両足で強くふみきり回転し、左腕で強く畳をたたきそのはずみで立ち上がる。

#### この時、指導するポイントとは

- ア 始めは三歩目に回転するが徐々に歩数を増し速度も速めて行う。
- イ 回転して立ち上がるときは、両足の広げ過ぎ、脚の交叉、かかとの打ちつけに注意する。
- ウ 立ち上がるときに、両膝を曲げ体を小さくすると簡単に起きれるが徐々に脚を伸ばし回転を大きくする。

### ○ 片手をついての前回り受身

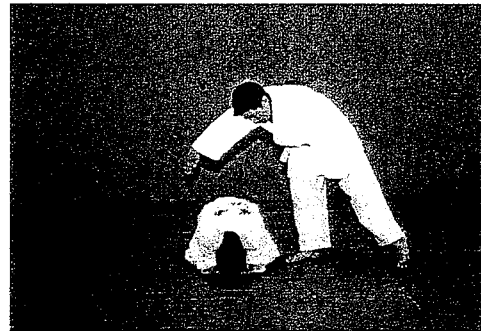
- (1) 速度を速めて前進して右足が前に踏み出したときに強くふみきる。
- (2) 同時に右手を前方に遠くつき腕全体と肩までが円の状態にしておおきく回転する。
- (3) 受身をして回転の勢いを利用して立ち上がり自然本体になる。

この時、指導するポイントは

- ア 右手は指先を揃えて内側に向け、肘を外側に向け回転する。
- イ 右腕は曲げないで小指で体を支えるような感じで大きく丸く回転する。

○ 人を障害物にしての前回り受身

- (1) 人を障害物にして低い姿勢から徐々に高くしたりして前回り受身をす
- る。
- (2) 人数を一人から二人、三人と増やして幅を広くして大きく回転する。



この時、指導するポイントは

- ア 人を障害物にしての前回り受身は、初心者には危険であることから技術の進歩を確認してからおこなうこと。