

第7章 投 技

投技は相手を「一本」で投げることに魅力があり、一技必殺こそ柔道の最大の醍醐味である。

近年柔道は、国際化、競技化による影響で相手から「一本」を取らずに足を取ったり、投技でも有効、効果を目的とした技が多く見られるようになった。

しかし世界にでて金メダルを獲得してきた多くの選手は、必ず相手から「一本」を取る得意技を身につけており、その技を軸にしているため、相手に研究されても他の技でポイントを奪うかたちを持っている。

「一本」で相手を投げるには、次の事が同時に全部満たされなければならない。

- ☆ 技を掛けるか、はずして相手を投げたおすこと。
- ☆ 相当のいきおい、はずみで相手を投げ倒していること。
- ☆ 相手を、だいたいあおむけになるように投げ倒していること

投技の基本練習

- ☆ 覚えようとする技の形と要点を理解する
- ☆ 受をその場で固定姿勢にして、分解動作で崩し、体さばき、作り、掛けの動作を反復練習する。
- ☆ 始めはゆっくりと無駄な力を抜き技の形を整えるように掛ける。
- ☆ 次第に速さ、力を加え作りと掛けの動作を区切らないで一挙にまとめることができるようにする。
- ☆ この動作を何度もくり返し完全な技の形を作る。

投技の応用練習

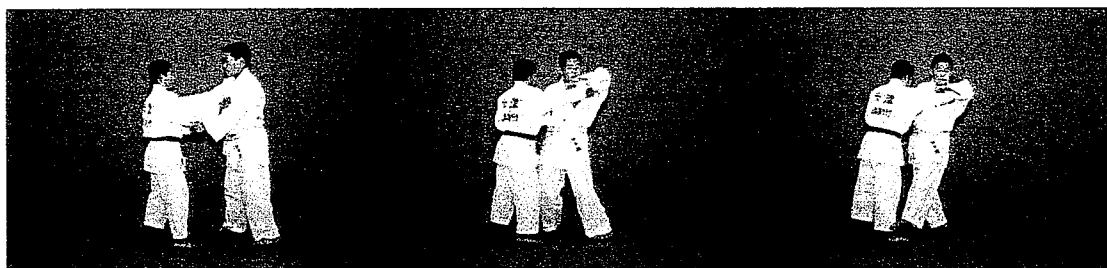
- ☆ 受を二歩か三歩移動させ体重の移動するタイミングを的確に捕らえ技を掛ける。始めは分解してゆっくりと行い次第に速力を入れて一挙に掛ける。
- ☆ 歩数を増やし移動範囲を広げて同じタイミングで素速く技を掛ける練習をする。
- ☆ 相手と自由に動きながらお互いにタイミングが合えば技を掛け投げ合う練習をする。

1 足 技

1、『支釣込足—基本練習』

相手を右（左）前すみに崩し、体重が乗っている右（左）足首に左（右）足裏をあてて支点にして前に大きく回転させて投げる技である。

- (1) 右自然体に組む。
- (2) 右足前さばきで相手の左足前に体を左に開きながら、右手は釣り上げ、左手は引く、右足先に体重がかかるように相手を右前すみに崩す。
- (3) 右足で体を支えながら左足裏を相手の右足首に前からあてて支える。
- (4) 釣手、引き手を更に強め体をそりぎみにして左にひねる。
- (5) 相手は前に大きく回転して後方に倒れる。



この時指導するポイントは

- ア 右足はつまさきを内側に向けてふみ込む、かかとをつかないでつまさきで体を支える、左足裏は足首に前からあてて支える。
- イ 右手は釣り上げ、左手は肘を上げ円を描くように大きく引き、相手の胸を広げるようにして右前すみに崩す。
- ウ 腰を引いたり、脚を曲げたり、両手を下に引いたりしない。

○ 『支釣込足一応用練習』 相手が右足をふみだした時

- (1) 右自然体に組み左足・右足の順でさがり相手を引き出す。
- (2) 相手がつづいて右足をふみだした瞬間、前記基本の要領で相手を投げる。

この時指導するポイントは

- ア 相手が右足をふみだして畳についた瞬間に左足裏をあててつまずかせる。
- イ 相手が右足をふみだしてくるいきおいを利用して両手で右前すみに崩す。

○ 『支釣込足－応用練習』 相手が右足をふみだそうとした時

- (1) 右自然体に組み右足・左足の順で前に押してでる、相手の左足・右足を後退させ、押しをゆるめる。
- (2) 相手は、もとの体勢に戻ろうと右足をふみだし押し返す瞬間に自分の右足を相手の左足近くに内側に向けてふみ前記基本の要領で相手を投げる。

この時指導するポイントは

- ア 相手が右足を引き、押し返そうとして右足をふみだそうとしたときに支える。
- イ 相手の右足が引いている姿勢は間合いが遠く支えきれない。

2、『送足払－基本練習』

相手を左（右）横に移動させ、または移動する力を利用して両足を送るようにして移動する方向に足裏で払って投げる技である。

- (1) 自然本体で右に組み、相手が左足を一步横にふみだしたとき合わせて右足をすすめる。
- (2) 相手が続いて右足も引き寄せようとしたとき、右手で釣り上げ、左手で押し出すと体は浮き上がる。
- (3) 相手が右足も引き寄せ畳につこうとして両足が揃ったとき左足裏を相手の右足首外側にあてすくうようにして払い上げて下に引き落す。



この時指導するポイントは

- ア 腰を曲げない、足先で払うのではなく脚を伸ばし、足裏を返し小指側に力をいれる。
- イ 左手は斜め下に楕円形を描くように、相手の右肘を軽く押して送り出すようにし、右手はそれを助けて浮かすが、無理に力を入れない。
- ウ 相手を先にだし追い込むようにすると腰に力が入り強くするほど払い上げることができる。

○ 『送足払－応用練習』

基本となる送足払ができるようになったら応用の送足払を練習する。

- (1) 相手が斜め後方に移動したときの送足払
- (2) 相手をひきまわしての送足払

3、『出足払－基本練習』

相手の右（左）足に体重が乗り移ろうとしたとき、または離れようとした瞬間、左（右）足で相手の右足を側方から払って投げる技である。

- (1) 右自然体で組み、左足前さばきで動き相手の右足前に左足・右足と体を開いて半身になる。
- (2) 左手を相手のつまさき方向に引下げ相手を大きく一步ふみださせる、右手は右後ろすみに押す。
- (3) 右足で体を支え、左足を返して足裏を相手の右足くるぶしにあてる。
- (4) ふみだした右足の方に払い、左手は引下げ、右手は押し相手の両足は前方に払い上げられる。



この時指導するポイントは

- ア 右足は返して足裏をあて小指に力をいれてふみだした方向に払う。
- イ たいさばきを軽快にして右軸足は体をささえ払うのに最も安定した位置を取り足先は内に向ける。

4、『大外刈－基本練習』

相手を右（左）後ろすみに崩し、右（左）脚に体重をのせてその斜後方から足を刈りあげて投げる技である。

- (1) 右自然体に組み、右手はつり上げ気味に押す、左手は自分の脇下にひきつけ下に降ろすと同時に左足を相手の右足外側にふみこみ体全部おおいかぶさるように右後ろすみに崩す。
- (2) 左足で体を支え、右足を大きく振り上げ、つまさを下げ膝裏と膝裏が重なるように力をいれて振り降ろす。
- (3) 右脚で強く刈り上げ両手で後ろすみに押し崩し投げる。



この時指導するポイントは

- ア 相手の右足かかるとに体重がのるように崩す。
- イ ふみこむ足は内側につまさを向けてつく
- ウ ふみこむ位置が相手の足と離れると技が効かない。

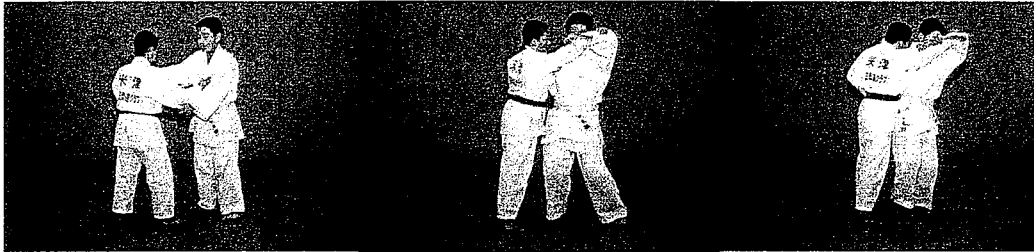
5、『内股－基本練習』

相手を前に引出し崩す、右（左）脚を相手の両脚の間にふりいれて左（右）内ももを内側から払い上げて投げる技である。

- (1) 右自然体に組み、相手を右前すみに崩す、自分の左足を後方に引き、右足は相手の両足前にだし、右手は釣り上げ、左手引き手は自分の顔の

高さまで上げて引く

- (2) 左足を右足かかと近くによせて体を開く、腰を後ろに向ける。
- (3) 左足で体を支え右足を相手の両脚の中に振り込む。
- (4) 右後ろももを相手の左後ろももにあてると同時に左軸脚のバネを使い払い上げ体を左にひねって投げる。



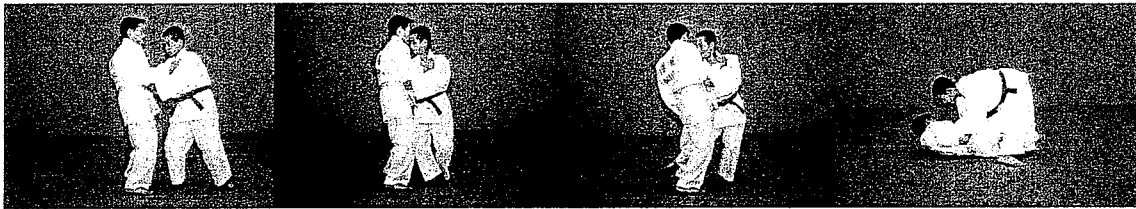
この時指導するポイントは

ア 投げる動作は、引き手、釣手、左脚のバネと体のひねりをいっきに働かせる。

6、『大内刈—基本練習』

相手を真後ろ、または右（左）後ろすみに崩し体重がかかっている左（右）脚を右（左）脚で大きく刈って後方に倒す技である。

- (1) 自然本体で右組み、左足を後ろに引き、右足を相手の両足中間の位置にふみだす、右手は相手の左肩口あたりを押し、左手は引上げて両足かかるとに体重がかかるように左後ろすみに崩す。
- (2) 左足を右足かかるとによせ、左足で体を支え、右脚を相手の両脚の間にかかとかから入れる。
- (3) 右手を強く押し、左手で下に体重がかかるようにしておおいかぶさるようにして右足で刈る。



この時指導するポイントは

- ア 刈足は、浅くいれ親指が畳に軽く触れ円を描くように刈る。
- イ 刈足が高くなったり、崩す方向が右後ろすみでは、相手は左足をあげてのがれてしまう。

7、『小内刈－基本練習』

相手を真後ろまたは右（左）後ろすみに崩し右（左）足で体重のかかっている右（左）足のかかと内側から刈って倒す技である。

- (1) 右自然体に組み、右足を相手の両足前にすすめ、左足を引き半身になる。
- (2) 左手は下に引き、右手は押して右足かかとに体重がかかるように右後ろすみに崩す。
- (3) 左足を右足近くに引き寄せ体を支え、右足裏を返し相手の右足かかとに内側からあてつまさき方向に刈り倒す。



この時指導するポイントは

- ア 腰を引いたり、脚を曲げない、反対の左後ろすみに押ししても技は効かない。
- イ 支える足が相手に遠過ぎたり近過ぎたりすると十分な刈りができない。

2 手 技