

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る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る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

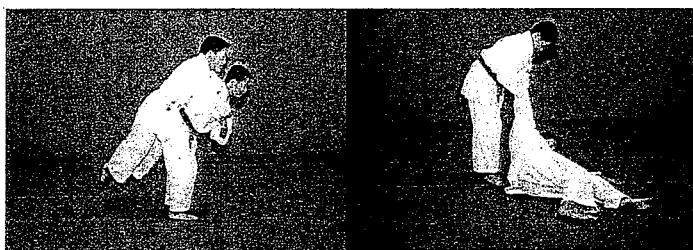
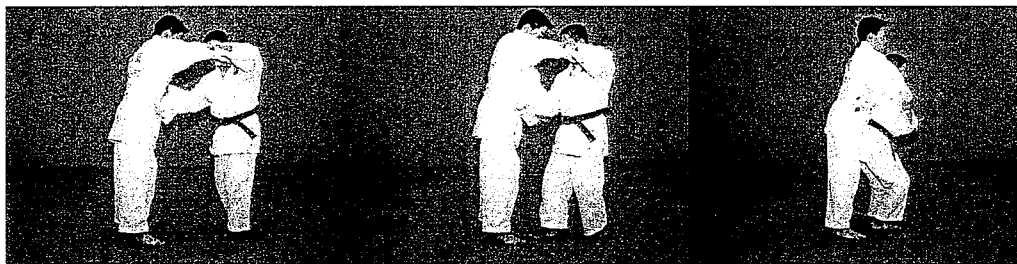
- ア 腰を引いたり、脚を曲げない、反対の左後ろすみに押ししても技は効かない。
- イ 支える足が相手に遠過ぎたり近過ぎたりすると十分な刈りができない。

2 手 技

1、『背負投—基本練習』

相手を前、または右（左）前すみに崩して相手を背負って投げる技である。

- (1) 自然本体で右組み、相手を右腕で釣り込み、右足を一步ふみこみ、左手首を返しながらか肘を相手の脇の下に入れる。
- (2) 左足を相手の左足内側に回してつき両膝を曲げると同時に左手を右腕にかぶせてひき体を密着させる。
- (3) つまさきに重心を置き膝を伸ばし右手は突き上げ、左手は下に引き体を前に倒して投げる。



この時指導するポイントは

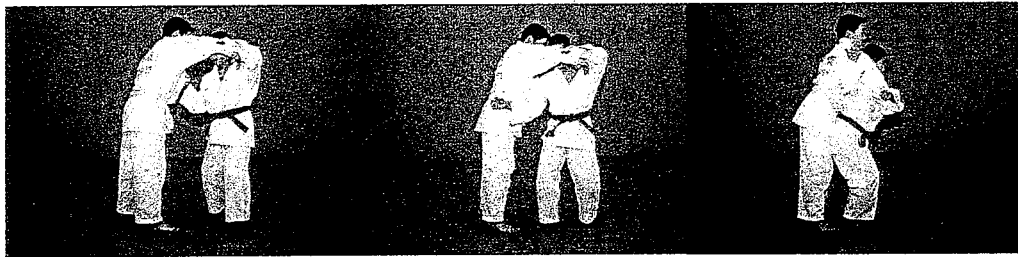
- ア 左引き手で相手を十分引き出し自ら膝を曲げ低い姿勢で入ると右腕の手首、肘を楽に相手に入れることができる。
- イ 両足は相手の両足内側にハの字に膝を曲げ平行に入る。
- ウ 腰を深く入れ過ぎたり、上体が曲がっては腰に力が入らず相手を背負うことができない。

2、『一本背負投』

- (1) 自然本体で右組み、双手背負投の要領で前に崩す。
- (2) 右足を相手の右足内側にふみこみ右手（釣手）を離し相手の右胸から右脇にすべらせ右脇下にすり上げる。
- (3) 左足を相手の左足内側に回してつき両膝を曲げると同時に左手で相手

の右腕を引き、自分の右腕で相手の右腕をかかえながらひき体を密着させる。

(4) つまさきに重心を置き膝を伸ばし上体を前に倒し右肩ごしに投げる。



この時指導するポイントは

ア 右腕を相手の右脇の下に十分密着させる。

3、『体落—基本練習』

相手を右（左）前すみに崩して右（左）足を体重のかかっている相手の右（左）足外側にふみだして支点を作り両手で崩し投げる技である。

- (1) 右自然体に組み、右足を相手の両足前にふみだす、右手は前に釣り込み、左手は肘を上げて自分の目の高さまで上げて浮かせぎみに右前すみに崩す。
- (2) 体を左に開きながら左足を相手の左足前に回して引く。
- (3) 右足を軽く相手の右足外にふみだして両足首を軽く交叉させ右手は釣り込み、左手は真下に引き足首を支点にして投げる。



この時指導するポイントは

ア 右足を深くふみこみすぎたり、左右の手の働きを一緒の方向にすると技は効かない。

3 腰 技

1、『払 腰—基本練習』

相手を右（左）前すみに崩して右（左）後ろ腰にあて右（左）脚で体重の乗っている相手の右（左）腰を前から払って投げる技である。

- (1) 右自然体に組み、右足前さばきで体を左に開きながら右手は釣り込み、左手は上に引いて相手の体重がつまさきにかかるように崩す。
- (2) 左足を相手の左足前に回して引き、足先を外に向けて後向きになり自分の右後ろ腰と相手の下腹部を密着させ浮かせながら崩す。
- (3) 左足で体を支え右脚を軽く前に振り上げ相手の右脚を強く払い上げ投げる。



この時指導するポイントは

ア 腰を深く入れ過ぎると相手を十分に払い上げることができない。

2、『大 腰—基本練習』

相手を真前、または右（左）前すみに崩して右（左）腕で相手の腰をだき抱え自分の腰に乗せて投げる技である。

- (1) 自然本体で右に組んでから右足前回りさばきで右足から相手の右足内側にふみこみ左足も回して引きながら腰を落とし同時に右腕を相手の左脇下から深く差し入れ腰を抱き寄せる。