

第8章 固 技

1 抑込技

固技は、抑技が中心となり相手を「一本」で投げきれずに「技有り」、「有効」、のポイントになったときなど継続して「一本勝ち」することに移行できる有効な技である。

柔道は、投技、固技の両方できることが理想である。

固技に自信があれば投技も不安なく積極的に攻めることができる。特に真捨身技、横捨身技から寝技に転じて攻めることにより柔道の幅が広がり有利な勝負ができる。

また、投技ほど体力に左右されることが少なく、一瞬にして勝負が決まることもなく安定性が有り自ら分析、研究して練習を重ねることでは投技よりも進歩は速い。

抑込技の基本練習

- ☆ 覚えようとする技の形と要点を理解する
- ☆ 相手と自分の適当な位置と姿勢、技によった両手、両足の使い方、角度を正確に行う。
- ☆ 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。
- ☆ 抑え込んだら相手に抵抗してもらい、足を絡んだり、体をひねったりして力をいれるポイントを理解させる。

抑込技の応用練習

- ☆ 寝技乱取りで、背中合わせの姿勢、片方がうつぶせの姿勢、片方が引き込んだ姿勢、それぞれの形から攻撃、防御の練習をさせる。

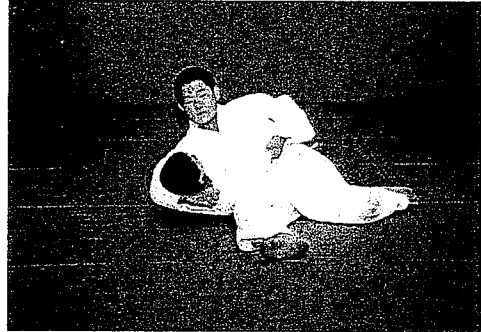
2 抑込技の指導法

1、袈裟固

相手を仰向けにして、その体側または頭部から相手の頸部と脇下までをけさがけの形で抑込む技である。

- (1) 相手をあおむけのにしてその右体側に位置し、相手の右腕を自分の左脇に中袖を握り抱えこむ、右腕は相手の左肩上から頸部に回してかかえ後ろ襟を握る。

- (2) 両膝は、軽く曲げ、右脚は前に、左脚は後ろに大きく開く両腕をひきつけ体重を右腰にのせて胸を開き相手の胸部を軽く圧迫して抑える。



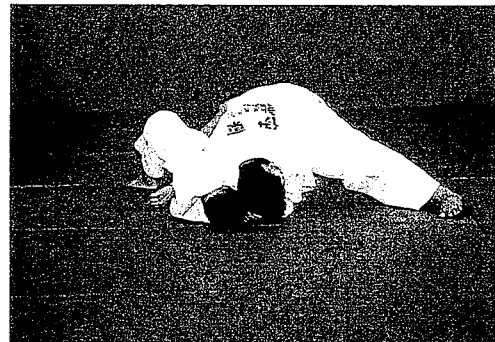
この時指導するポイント

- ア 相手の右脇と自分の右腰を密着させ体重を相手に架け過ぎない
- イ 抱えこんだ相手の右腕を引き抜かれぬように手首をはさむ。
- ウ 左脚は立てずに寝かせ両足を開きバランスをとる。

2、肩 固

相手を仰向けにして、その側方からうつぶせになって右（左）腕で相手の頸部と右（左）腕を抱えて抑える技である。

- (1) 相手をあお向けにしてその右体側に位置し、両手で相手の右腕を引上げて顔に押しつける、体をかぶせ右腕を相手の左肩上から頸下にまわし相手の右腕と頸部を抱え、右手と左手を十字に組み合わせる。



- (2) 右足は曲げて膝を相手の右脇腹にあててつまさきをたて、左脚は横に伸ばしてふんばり、頭を下げ両腕できめて抑える。

この時指導するポイント

- ア 上体を低くする、右腕を抜かれぬ、右膝は、相手の脇腹から離さない。

3、上四方固

相手をあお向けにしてその頭の方から体の上に上体を乗せ、両腕で上体を

抱えこんで抑える技である。

- (1) 相手をあお向けにしてその頭の上方から両膝をつき、腰を下ろす。
- (2) 上体を相手の上に乗せ両腕で上腕部を抱えるようにして帯を握り両膝を曲げつまさきはたてずに腰を下ろし両膝の間に相手の頭があるようにして上半身を圧迫し抑える。



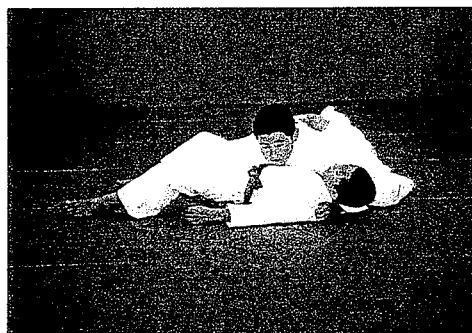
この時指導するポイントは

- ア 相手と一直線になるように抑える。
- イ 相手の動きに応じてつまさきを立てたり、脚を伸ばしたりしてバランスをとる。

4、横四方固

相手をあお向けにしてその側方から体の上に上体に乗せ、両腕で肩と脚を抱えこんで抑える技である。

- (1) 相手をあお向けにしてその右側方から右手で両脚の間から親指を内にして帯を握る、左手は、右肩から頸の下に通し入れ親指を上にして左横襟を深く握る。
- (2) 両膝をまげ、右膝を相手の右腰、左膝はわき下に密着させ、上体を相手の上に乗せ両つまさきはたてずに両腕をひきつけ、胸腹部で圧迫し抑える。



この時指導するポイントは

- ア 両膝は、相手の体側につけておく。
- イ 相手の動きに応じてつまさきを立てたり、脚を伸ばしたりしてバランスをとる。

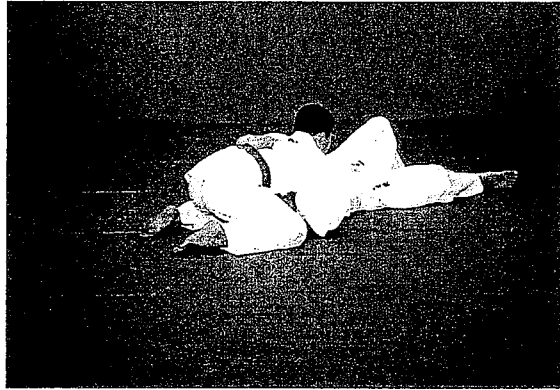
5、崩上四方固

上四方固の変化したもので右（左）腕は肩の下から入れ左（右）腕は腋下から入れて上体を抱えこんで抑える技である。

(1) 相手をあお向けにしてその右肩近くから両膝をつき、腰を下ろす。

(2) 右手を相手の右腋下に入れ、相手の後ろ襟を四指を内にして握り腕を抱えこむ。

(3) 左手は相手の左肩下から入れて、背中の下に回して左横帯を握り両膝を曲げつまさきはたてずに腰を下ろし両膝の間に相手の頭があるようにして上半身を圧迫し抑える。



この時指導するポイントは

ア 相手と一直線にはならず自分の胸で相手の胸部、右肩を圧迫して肩の斜め上方に角度をつける。

イ 相手の動きに応じてつまさきを立てたり、脚を伸ばしたりしてバランスをとる。

第9章 補助運動・補強運動

柔道の補助運動・補強運動は、体力や運動能力の増加を図り、技能の向上に役立ち、特に柔道に必要な柔軟性・筋力・持久力・敏捷性などの基礎的運動能力を高めることができ、特に怪我の防止の面からもこれらを効果的に取り入れるようにするのが望ましい。

補助運動・補強運動には数多くのものがあるが、ここでは準備運動の後に行う基本的な補助運動・補強運動についてあげてみた。

1 回転運動

1、前転