

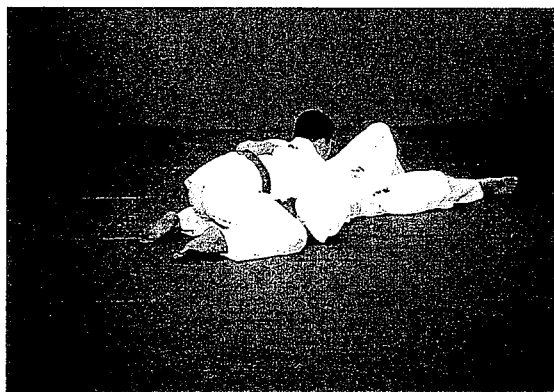
5、崩上四方固

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

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

両手をしっかりつき、頭頂部をつけないようにする。

2、後転

両手をしっかりつき、後頭部を強打しないようにする。

3、開脚前転

開脚で起き上がった状態のときに股関節を十分にのばす。

4、後転開脚

開脚で起き上がった状態のときに股関節を十分にのばす。

5、倒立前転

倒立を確実にを行い、頭（首）を打たないように前転の要領で回転する。（二人組で片方が補助をして行う方法もある）

6、後転倒立

後転して手を畳につく時に、両腕で身体をしっかり支え一気に倒立する。
（二人組で片方が補助をして行う方法もある）

2 足技の単独動作

1、出足払・送足払の要領

片方の足の土踏ますを内側にかえし、膝は曲がらないようにのばし、足先は小指の方に力を入れ、畳をするように外側から内側に平行に払う。

手の動作は、払う足と同側の手を上から下に降りおろす。

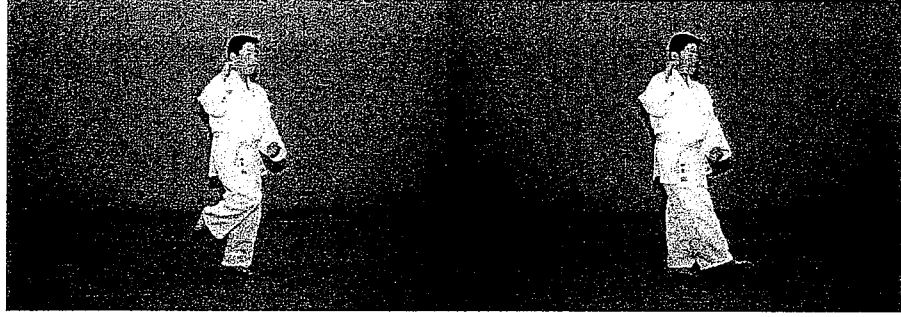
上達してきたら前後左右に移動して行うようにする。



2、燕返

相手が出足払に来たことを想定し、払いに来た方の足の踵を臀部につけるようにして、相手の足をかかわすような要領でその足に空を切らせて払う。

上達してきたら前後左右に移動して行うようにする。



3 寝技の補助運動

1、脇じめ（伏臥前進）

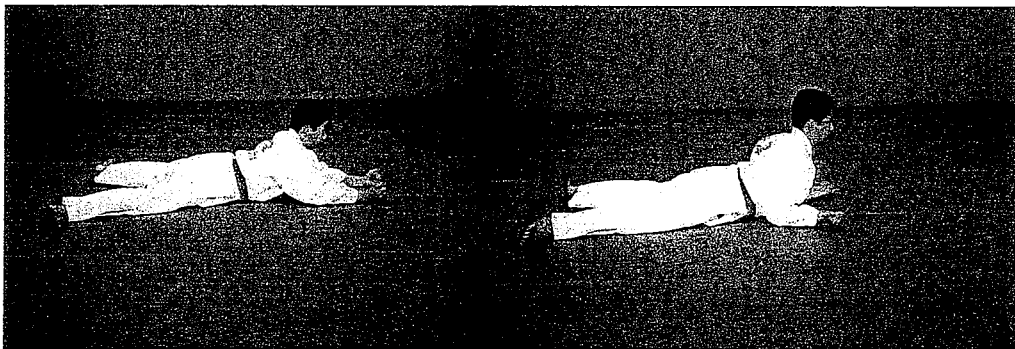
相手を抑え込んだときに、相手の身体を引きつける力と、返されないように左右の脚でバランスをとる運動である。

うつぶせの姿勢で両腕を前方に伸ばし、肘を曲げながら脇をしぼって体を引きつけ前進する。

腹を上げないように十分胸を張って行う。

両脚は左右に大きく開き、親指の内側を畳につける。

脇じめの途中や最後に左右の足を交差させる。（相手の返そうとする動きに応じての動作）

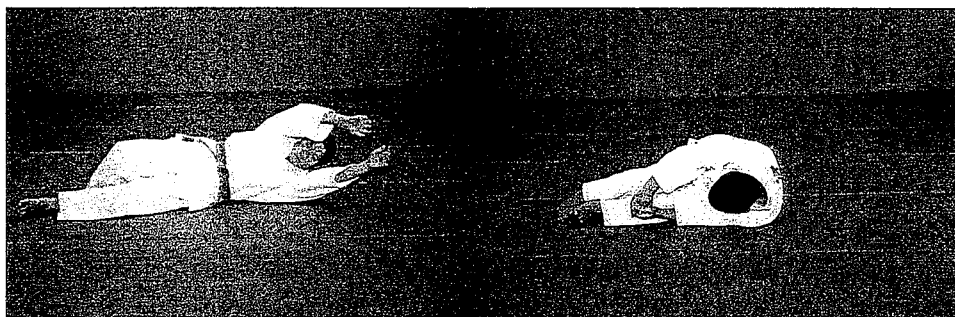


2、えび

寝技の攻防のとき、相手が抑え込んでくるのを防ぐ唯一の方法である。

あおむけの姿勢から、足と肩で体を支え腰を浮かせながら後方に下げ、体

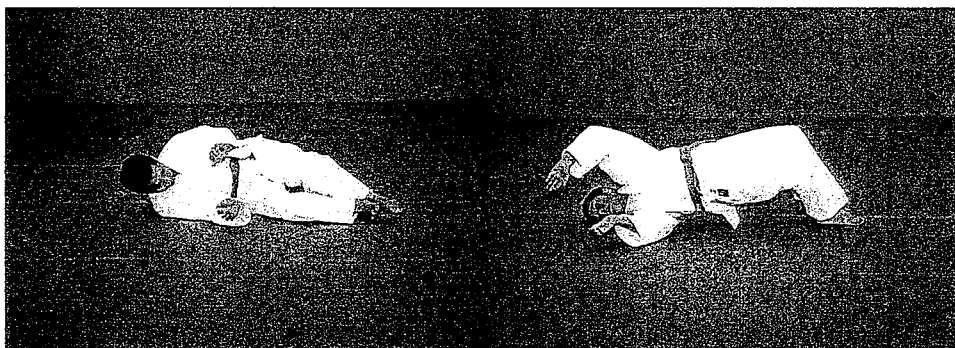
をえびのようにして横にかわす。



3、逆えび

寝技の攻防のとき、相手が頭上から抑え込んでくるのを防ぐ唯一の方法である。

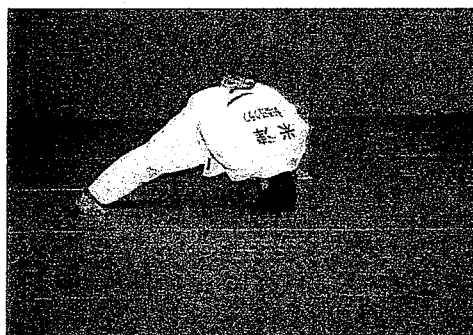
体をえびのように曲げた状態から両足と片方の肩で体を支え腰を浮かせながら胸から両手を頭上に伸ばし、腹を突き上げるようにしてブリッジを繰り返し足の方向に移動する。



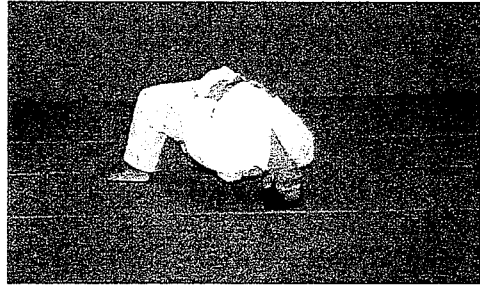
4、ブリッジ

特に頸や腹筋を鍛え、寝技で抑えられたときに相手の抑え込みを返すために有効な運動である。

前頭部と両足をささえとし、体を畳につけずに頭を前後左右に動かす。(両手をついて行ってもよい)



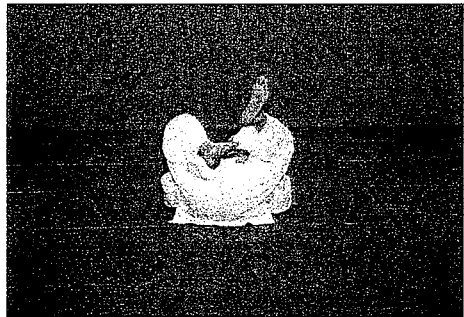
あおむけの姿勢で、頭と両足をささえ
として体を反らす。(両手または片方の肩
をついて行ってもよい)



5、脚の回旋（回転）

寝技の攻防のとき、相手が抑え込んでくるのを防ぎ、または相手の身体を
返す方法である。

あおむけの姿勢で、脚を開き膝と足首を
曲げて交互に内側・外側にまわす。(脚が手
と同じような動作ができるように行う)



6、足蹴り

寝技の攻防のとき、相手が抑え込んでくるのを防ぎ、または相手の身体を
後方に蹴りはなす方法である。

あおむけの姿勢で、両足を交互に踵を
畳にそって蹴り出す。



4 筋力の補強運動

1、腕立て伏せ（足を閉じる）

肩・胸・腕の筋力を強化する方法。(上腕三頭筋・三角筋、大胸筋・前鋸筋)