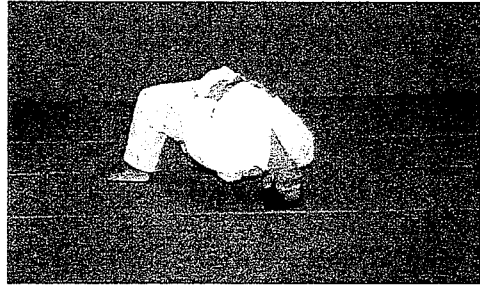


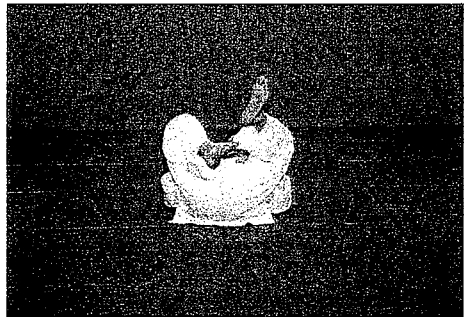
あおむけの姿勢で、頭と両足をささえ
として体を反らす。(両手または片方の肩
をついて行ってもよい)



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。

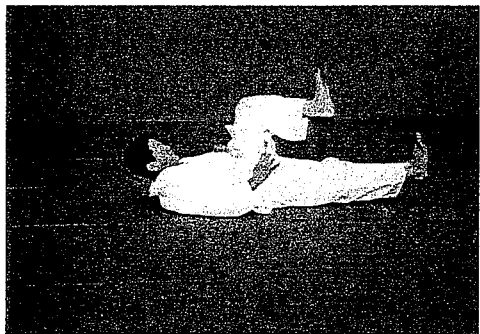
あおむけの姿勢で、脚を開き膝と足首を
曲げて交互に内側・外側にまわす。(脚が手
と同じような動作ができるように行う)



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)

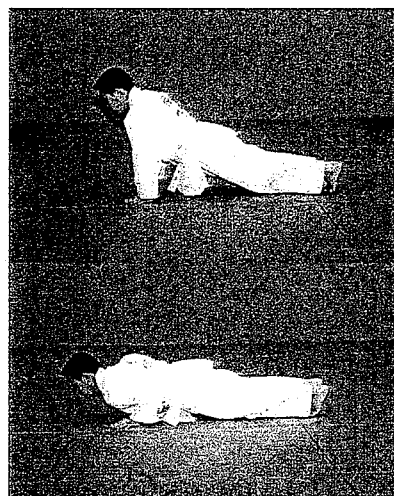
両手を肩幅より少し広めの手幅で、一回ごと腕を伸ばし脇をしめて行う。
(体力にあわせ膝をついても良い)

[応用] 1 いろいろな手幅の広さで行う。

2 指先で行う。

3 片腕で交互に行う。

4 パートナーに両足首を持ってもらって傾斜による負荷をつけて行う。



2、腕立て伏せ（すりあげ）

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)
全身の柔軟性を高める方法。

両手を肩幅に広げ、両脚を開き、後方から前方に畳に腹部をするように
(膝をつかないこと)脇をしめて行う。

練習後の整理運動、ストレッチのかわりにもなる。



3、腹筋（上体おこし）

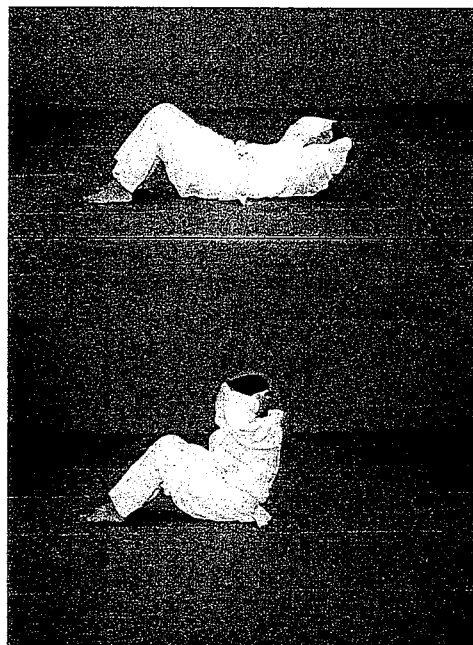
腹部の筋力の強化する方法。(腹直筋・外腹斜筋)

あおむけの姿勢から、腰を痛めないために両膝を直角に曲げて、手は首または頭の後ろで組んで行う。

[応用] 1 二人組になって、パートナーに足首を持ってもらって行う。

2 上体を起こしたとき、左右にねじる。

3 負荷を増すために、ダンベルや鉄アレイなどを持って行う。



4、背筋

背部の筋力の強化する方法。(背筋・大臀筋)

うつぶせの姿勢から、両手を後ろに組んで体を伸ばし、腹部を中心に体を弓なりにして頭と足を上げる。

[応用] 1 二人組になって、パートナーに足首を持ってもらって行う。

2 手を頭の後ろで組んで行う。

3 上体を反らしたとき、左右にねじる。



5、片足ケンケン

脚力の強化や片脚でのバランスをとる方法。(太腿四頭筋)