

ビデオ映像 目次

1 組み方

- (1) 正しい組み方
- (2) 授業では好ましくない組み方

2 後ろ受け身

- (1) 仰向けから後ろ受け身
- (2) 長座姿勢から後ろ受け身（構えた状態から）
- (3) 長座姿勢から後ろ受け身
- (4) 中腰から後ろ受け身（構えた状態から）
- (5) 中腰から後ろ受け身
- (6) 立位から後ろ受け身
- (7) 後ろに移動して後ろ受け身

前受け身

3 (1) 前受け身の練習

- (2) 前受け身を行う場面

4 前回り受け身

- (1) 膝をついた状態から前回り受け身
- (2) 前回り受け身の修正の仕方
- (3) 横転横受け身
- (4) 手をついた状態から前回り受け身
- (5) 立位から前回り受け身（立たない）
- (6) 立位から前回り受け身
- (7) 前へ移動しながら前回り受け身

5 互いに組み、膝をついた状態から横受け身

- (1) 膝をついた状態から横受け身
- (2) 手を放してしまう×
- (3) 「受」がしがみつ×
- (4) 肘を曲げて畳につく×

6 正しい技の受け方

- (1) 正しい技の受け方

7 膝車

- (1) 膝車
- (2) 膝をついてから受け身を行う
- (3) 「受」が横向きに構える×

8 体落とし

- (1) 体落とし
- (2) 右足を踏み越えてから受け身を行う
- (3) 「受」が横向きで構える×
- (4) 「受」が体重を後ろにかけている×
- (5) 「取」が膝をつく×

9 大外刈り

- (1) 大外刈り
- (2) 「取」は足を刈った後両足で立ち相手を支える

- (3) 手をつく×
- (4) 上体を引きつけない×
- (5) 同体で倒れる×
- (6) 両足を刈る×
- (7) 「受」がしがみつ×

10 大内刈り

- (1) 大内刈り
- (2) 手をつく×
- (3) 「受」がしがみつ×

11 小内刈り

- (1) 小内刈り
- (2) 手をつく×
- (3) 受け身をする手がわからない×

12 大腰

- (1) 大腰
- (2) 腰が入りすぎる×
- (3) 頭から突っ込む×

13 背負い投げ

- (1) 背負い投げ
- (2) 肘を入れすぎると×
- (3) 膝をつく×
- (4) 引手を放して投げる×
- (5) 頭から突っ込む×
- (6) 一本背負いで肩を深く入れる×
- (7) 手をつく×

14 払い腰

- (1) 払い腰
- (2) 「受」が横向きに構える×
- (3) 腰を入れすぎる×
- (4) 頭から突っ込む×
- (5) 「取」の軸足を内側から刈る×

15 内股

- (1) 内股
- (2) 頭から突っ込む×
- (3) 上体を引きつけない×
- (4) 手をつく×

16 送り足払い

- (1) 送り足払い
- (2) 手をつく×

17 支え釣り込み足

- (1) 右組みから左足を支える支え釣り込み足
- (2) 手をつく×