

## 6 結果

### 「受け身の段階的指導」

#### (1) 後ろ受け身

- ① 仰向けに寝た状態での後ろ受け身
- ② 後方への転がる練習
- ③ 長座の姿勢からの後ろ受け身
- ④ そんきよの姿勢から転がる練習
- ⑤ そんきよの姿勢からの後ろ受け身
- ⑥ 立位から後方へ転がる練習
- ⑦ 立位からの後ろ受け身

#### (2) 横受け身

- ① 仰向けの状態で横受け身（左右）
- ② 長座の姿勢で足だけで受け身をとる練習（左右）
- ③ 仰向けの状態で片側だけの横受け身（左右）
- ④ 仰向けで両手両脚を上げ、左右交互に同時に落とす横受け身
  - ・ 横受け身での注意点 1
  - ・ 横受け身での注意点 2
- ⑤ ゆりかごのように大きく揺らす練習《受け身は取らない》（左右）
- ⑥ 長座の姿勢から斜め後ろに転がる横受け身（左右）
- ⑦ そんきよの姿勢から片足を出して転がる練習（左右）
- ⑧ そんきよの姿勢からの横受け身（左右）
- ⑨ 立位からの横受け身（左右）
- ⑩ 四つん這いからの横転横受け身（左右）

#### (3) 前回り受け身

- ① 肩から前回りをする練習（左右）
- ② 片膝つき姿勢からの前回り受け身（左右）
- ③ 立位（右自然体の場合）からの前回り受け身（左右）
- ④ 立位（右自然体の場合）からの前回り受け身（左右）〔別角度から〕

## 「基本的な投げ技の段階的指導」

### (1) 膝車

- ① 片膝つきの体勢から、膝車の体さばき練習 1
- ② 片膝つきの体勢から、膝車の体さばき練習 2
- ③ 片膝つきの体勢からの膝車
- ④ 中腰（自護体）の体勢からの膝車
- ⑤ 立位からの膝車
- ⑥ 移動しながらの膝車

### (2-1) 大腰（受け身）

- ① 低い位置からの前方への回転受け身練習 1（左右）
- ② 背中越しからの前方への回転受け身練習 1（左右）
- ③ 低い位置からの前方への回転受け身練習 2（左右）
- ④ 背中越しからの前方への回転受け身練習 2（左右）

### (2-2) 大腰

- ① 低い姿勢での大腰
- ② 相手を腰に乗せる大腰
- ③ 立位からの大腰

### (3) 大内刈り

- ① そんきよの姿勢からの大内刈り
- ② 片足を立てた中腰からの大内刈り
- ③ 中腰（自護体）の体勢からの大内刈り
- ④ 立位からの大内刈り

### (4) 大外刈り

- ① そんきよの姿勢からの大外刈り
- ② 片足を立てた中腰からの大外刈り
- ③ 中腰からの大外刈り
- ④ 立位からの大外刈り（大外落としのように）
- ⑤ 立位からの大外刈り

(5-1) 体落とし（受け身）

- ① 2人組での前回り受け身：低姿勢（左右）
- ② 2人組での前回り受け身：中腰姿勢（左右）

(5-2) 体落とし

- ① 膝つき姿勢からの体落とし 1
- ② 膝つき姿勢からの体落とし 2
- ③ 立位からの体落とし 1
- ④ 立位からの体落とし 2

(6) 払い腰

- ① 大腰から体落としへの練習
- ② 大腰から払い腰への練習
- ③ 釣り手を背部にまわした払い腰
- ④ 標準的な組み方からの払い腰

(7) 小内刈り

- ① 片膝つきからの小内刈り
- ② 中腰（自護体）からの小内刈り
- ③ 立位からの小内刈り

(8) 背負い投げ

- ① 片膝つきから背負う練習
- ② 片膝つきからの背負い投げ
- ③ 背負い投げの練習（体落とし 1）
- ④ 背負い投げの練習（体落とし 2）
- ⑤ 標準的な組み方からの背負い投げ

(9) 内股

- ① 片膝つきからの内股
- ② 中腰からの内股
- ③ 立位からの内股