

☆受け身の段階的な練習方法と注意点☆

後ろ受け身 1 仰向けに寝た状態での後ろ受け身の練習

①



②



③



- *頭を上げて、視線は帯の結び目を見る。
- *両手は胸の前から体から約 30 度の位置に振り下ろす。
- *腕全体で畳を強く打つ。

後ろ受け身 2 後方への転がる練習

①



②



③



- *体全体を丸くし、後方へ転がる。
- *顎を引き、頭を打たないようにする。(両腕は前方で抱える)

後ろ受け身 3 長座の姿勢からの後ろ受け身

①



②



③



④



*手で畳を打つタイミングとしては、帯が畳につく瞬間がよい。

*転がったとき両脚が自分の頭の位置よりも後方にいかないようにする。

*手を打つ角度（約30度）を意識させる。

後ろ受け身 4 そんきよの姿勢から転がる練習

①



②



③



*勢いがつくので、踵の後ろにすぐお尻をつける。

*顎を引き、後頭部を畳につけないようにする。

*体全体を丸くする。（両手でバランスをとる）

後ろ受け身 5 そんきよの姿勢からの後ろ受け身の練習

①



②

③





④



⑤



- *自分の膝を自分の顔面に当てないようにする。
- *回転する力を、両脚を使って上方へ逃がす。
- *手を使わずに、そんきよの姿勢に戻し連続させる。

後ろ受け身 6 立位から後方へ転がる練習

①



②



③



④



⑤



- *素早くしゃがみ込み、体を丸くして転がる。
- *踵の後ろにすぐお尻をつける。

*顎を引き、後頭部を畳につけないようにする。

後ろ受け身⑦ 立位からの後ろ受け身の練習

①



②



③



④



⑤



*高い位置からさらに勢いがつくので、踵の後ろにすぐお尻をつける。
*受け身をとる時は、腕全体で強く畳をたたく。
*できるだけ膝を曲げないようにする。

※ 横受け身は、「右」と「左」を交互に行う

横受け身① 仰向けの状態で横受け身の練習（左右）

①



②



③



*背中全体が畳につかないようにする。
*腕全体で畳をとらえるようにする。

横受け身② 長座の姿勢で足だけで受け身をとる練習（左右）

①

②

③

④



- *両足を肩幅に開き、足裏を同時に畳につける。
- *両足の位置（高さ）は同じにする。
- *受け身の手を出さない方の脚はやや立て、足裏全体をつける。

横受け身 3 仰向けの状態で片側だけでの横受け身の練習（左右）

①



②

③



④



- *横を向いたとき必ず帯の結び目を見る。
- *受け身の手と両足を同時に下ろすようにする。（同じ側の練習を連続させる）
- *受け身をとらない方の手は、腰の帯の部分に置いておく。

横受け身 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の

練習

①

②

③



④



⑤



⑥



*上を向いた時、両手はしっかりと天井に向かって伸ばす。

*受け身をした時は顔も横を向く。(あごを引き、受け身をとった手を見る)

横受け身での注意点 1

①



②



*受け身をとるときに肘からついてしまう。

◆衝撃が大きく、腕や肩のケガにつながる可能性が高い。

横受け身での注意点 2

①



②



*受け身をとる腕の角度が広すぎる。

◆身体が伸びてしまい、頭や首のケガにつながる可能性が高い。

横受け身 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)

①

②

③



④



⑤



⑥



- *腕を抱え、受け身をとらない。背中から体側部分をつけながら転がる。
- *大きく2, 3回程度、反動をつけて転がる。 **※転がり方は非常に重要**
- *頭を畳につけないように注意する。

横受け身 6 長座の姿勢から斜め後ろに転がる横受け身の練習 (左右)

①



②



③



④



⑤



- *横向きになり、真上を向かないようにする。
- *体を伸ばさないようにする。
- *両足が落ちてくる時は、足の受け身の形をしっかりとする。

横受け身 7 そんきょの姿勢から片足を出して転がる練習 (左右)

①

②

③



④



⑤



⑥



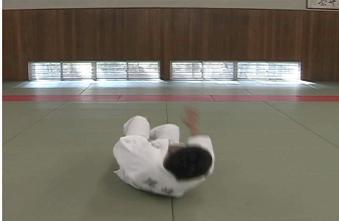
⑦



⑧



⑨



*斜め後方に倒れ、まず2～3回ゆれる。手は絶対に出さない。③④⑤⑥
 *2～3回ゆれた後、片手でしっかりと受け身をとる。 **※転がり方は非常に重要**
 *畳をたたく瞬間は、両足が上がっているようにする。

横受け身 8 そんきょの姿勢からの横受け身の練習（左右）

①



②



③



④



⑤



⑥



*倒れる時、支えているほうの脚の踵とお尻の距離を開けないようにする。
 *最後はしっかり両足でも受け身をとる。

横受け身 9 立位からの横受け身の練習（左右）

①

②

③



④



⑤



⑥



⑦



⑧



- *受け身をとる腕を真横に開き、反対の方向へ一歩踏み出す。
- *開いた方の手足を同時に横へ振り出して、横受け身にもっていく。
- *身体を伸ばさず、転がるようにして受け身をとる。

横受け身 10 四つん這いからの横転での横受け身の練習 (左右)

①



②



③



④



- *片腕をしっかり伸ばし、体側を畳につけて横転をする。
- *両足を軽く上げ、足での受け身もとれるようにする。
- *回転の勢いを横受け身で止める。

前回り受け身 1 肩から前回りをする練習 (左右)

※左手は上向き、右手は横向きにして、顔は右手と同じ

方向

る。

そのまま両手とも肘まで畳につき、肩から前転に入る

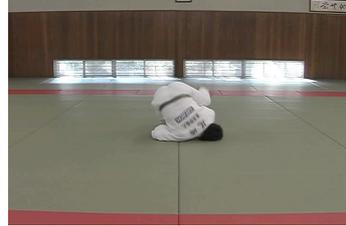
①



②



③



④



⑤



⑥



*両手を肘までしっかりと畳につけた状態から開始する。

*顔を横向きにし、肩から前転するようにする。

*初めは、手で畳をたたかずに行い、徐々に受け身の手をつけていくようにする。

前回り受け身 2

片膝つき姿勢からの前回り受け身の練習（左右）

※右膝を立てて構え、右足・左膝・左手で正三角形を

作る。

①



②



③



④



⑤



*右足・左膝・左手の正三角形の中に右手を入れながら前方へ回転する。

*いきなり右肩を畳につけないように、小指→肘→肩→背中の順につける。

*右手を畳につきながら、重心を前に移しつつ右膝を畳につけ、前回りに入る。

*右足を前で構えると、左手で受け身をとる。同時に両足での受け身の形をとり、最終的には横受け身の体勢になる。

前回り受け身3

立位（右自然体の場合）からの前回り受け身の練習（左右）

①



②



③



④



⑤



⑥



前回り受け身3

〔別角度から〕

①



②



③



④



⑤



⑥



*右自然体で右足・左足・左手の正三角形の中に右手を入れながら前方へ回転する。

*畳につける順番は、小指→肘→肩→背中となるのが理想的である。

*上達したら、歩きながら前回り受け身に入っていく練習を行ってもよい。

*無理をして立ち上がる必要はないが、一つの技として自然体に戻る(立つ)技術もある。

☆横回転受け身や斜め横受け身であっても「一つの倒れ方」として認めてあげる。

☆日常生活の中でケガをしないような倒れ方を「護身術」として身に付けさせる。