

「実技につながる補助運動・受け身の練習」のポイント

(1) 一人でできる補助運動

① 内股の形でケンケン

内股の形になり，後方にあげた脚を高く上げ，ケンケンをします。身体のバランス力の向上と脚力の強化がねらいです。

② 尻だけについて手で体を回し合図で後ろ受け身

尻だけについて，手で体を回します。拍手等で合図されたら後ろ受け身を取ります。身体のバランス力の向上と腹筋をはじめ上腕三頭筋などの強化となります。

③ そんきょの姿勢から踵を畳につける

そんきょの姿勢から拍手等の合図で，素早く踵を畳につけます。身体のバランス力の向上と足首の柔軟性を高めます。

④ ブリッジで首を鍛える

額を畳につけて前後左右に動かします。はじめは手について，慣れてきたら手を離して約10秒間できるようにします。頸部周辺の筋力強化となり，受け身での頭部を打たないように顎を引く動作につながります。

⑤ 足の裏をあわせて3回転で元の場所に戻る

身体をコントロールする能力を高めます。

⑥ 片脚を大きく振り上げ刈り上げながら前転

片脚を前方に大きく振り上げ，後ろに刈り上げるように戻しながら前転します。この前転は，前回り受け身につながります。

(2) 二人一組で行う補助運動

① 帯を互いに握り相手を引きつける

座って引きつけます。立って引きつけます。一人はうつ伏せ，もう一人は開脚で座って引きつけます。一人は仰向け，もう一人は開脚で座って引きつけます。柔道で大切な相手を引きつける力を養うために，腕力だけでなく全身を使って引くようにします。

② 腕で前進

一人が立って足を肩幅に開き，もう一人がうつ伏せになったらその後方から足首を持ちます。うつ伏せの者が両腕でジャンプし前進したら，立っている者も前に進みます。立っている者は重心を崩さないバランス力を，うつ伏せの者は腕力を中心に全身の筋力を高めます。

③ 組手 JUDO グリップ

二人組で組んで引っ張り合います。押しはいけません。柔道衣をしっかりと握る力を養います。2列に並んで団体戦もできます。

④ 足裏をつけて自転車こぎ

二人一組で、足裏をつけて自転車をこぐような動作で、前回し、後ろ回しをします。寝技の攻防で脚を使う動きにつながります。

⑤ ボールをはさんで受け渡す

尻と手だけをついて座り、ボールを足ではさんで受け渡します。受け取ってから1回転します。次に、尻をついて半回転して、後転の状態です。身体の柔軟性を高めるとともに、腹筋、脚力を強化します。

⑥ 手を使わず抑える

仰向けになった相手を、上から手を使わずに抑えます。相手の胸を自分の腹で、背中を丸めず、背筋を伸ばして、相手に乗るようにして抑えます。仰向けの者が逃げてうつ伏せになると終了です。共に相手の柔道衣を握らずに行います。時間は10秒から20秒位が適当です。

⑦ 背中で抑える

⑥で上の者が背中を下に向けて抑えます。自分の体を使った相手の体のコントロールの仕方を覚えます。

(3) 三人以上で行う補助運動

① 雑巾サッカー

雑巾をボールに見立て、赤畳をゴールとして、3人对3人のミニサッカーをします。雑巾を蹴る際には、足裏を返して払います。足払いの要領を覚えることができます。

② 帯リレー

帯をバトンの代わりとしてリレーをします。帯を締めてスタートし、帯をほどいて、次の生徒に渡します。柔道衣の着方、帯の締め方の学習になります。

③ ボール取り競争

ボールを中央に2つ並べ、等間隔で3人对3人になります。立ち上がらないことで、寝技の立ち膝での動きを覚えます。後ろ向きでスタートする、人数とボール数を増やすなどの工夫をして行います。

④ シグナルランニング

四人一組で菱形をつくりながらランニングしながら、先頭の者の挙げた手の方向に全体の向きを変えます。仲間との関わり合いの中で、素速い方向転換を学びます。

⑤ ボールを使った立ち技足払い

三人一組になり、左右の者がボールを蹴り、中央の者の両脚の間を通します。一歩踏み込んで、足裏を返してボールを蹴ります。足払いの要領を覚えることができます。

(4) 受け身の練習

① 後ろ受け身 フラフープを使って

二人一組になり，互いにフラフープを順手で握ります。一人が後方に倒れます。脚をフラフープの中に入れ，顎を引き，頭をつかないように倒れ，後ろ受け身の感覚を覚えます。後頭部を畳につけない練習という意識付けが大切です。足を上げ過ぎると，後頭部を打ちます。長座，中腰（そんきょ），立位の順番で低い位置から行い，徐々に高い位置から倒れるようにします。

② 横受け身 二人一組Ⅰ

一人（受）が四つん這いの姿勢になり，もう一人（取）に横から押されたタイミングで，自ら横受け身を取ります。次に，取に反対側の腕を引かれたタイミングで，横受け身を取ります。左右両側の横受け身を練習します。

③ 横受け身 二人一組Ⅱ

一人（受）が膝立ちの姿勢，もう一人（取）が立ち，互いに袖を握ります。受は，取に引かれた袖の方向に倒れて，自ら横受け身を取ります。次に，帯を両手で持ち合い，受は，取が帯を回すタイミングに合わせ，自ら横受け身を取ります。左右両側の横受け身を練習します。

④ 怪我を防ぐ後ろ受け身

立位姿勢から，左脚を後方に下げ，左腕を曲げ，左手甲を上げます。左膝を曲げながら，後方に尻をついて倒れながら，首肩を左方向に素速く捻り，左手甲を見ながら，左半身の姿勢で受け身を取ります。顎をひき，頭部が畳に触れることがないように浮かし，目は左手甲を見ます。右肩は上方垂直に起こします。右手は帯上に添えておきます。左右両側の受け身を練習します。この受け身を習得することで，後方に投げられる技に対しての頭部への傷害を防ぐことができます。

⑤ 大外刈りのかけ方と受け身の取り方

受は，取が大外刈りに入った瞬間，倒れる前に左脚を大きく一步下げて，左足が畳についてから，尻をつき受け身を取ります。受は自ら受け身を取るように心がけます。取は，右足を刈り上げずに畳に右足を置いて投げ，引き手は最後まで離さないようにします。