

「寝技で一本を獲る!」

これが寝技指導のコツだ!

■ 指導・解説: 朝飛 大(六角橋中学校柔道部コーチ・朝飛道場)

こうすれば「極まる!」寝技の秘訣
一本を獲りにいく大きな柔道を目指す

朝飛 大

このシリーズは、抑え込み技や絞め技などの技術と指導についての六角橋中学校(朝飛道場)の取り組みを紹介したものです。近年、全国トップレベルの実力を誇る六角橋中学校の朝飛大コーチ(全日本学生優勝、全日本選手権出場)が、選手として、そして指導者としての経験から生まれた指導のノウハウを、詳しく丁寧に解説しています。技への入り方、連絡技、相手に攻められた場合の対応など、様々な状況を想定したより実践的な内容となっています。中学生のうちにマスターしておきたい必須の寝技技術が、このシリーズには詰まっています。是非ご自分のチームにも試してみてください。

戦績

六角橋中学校

■ 近代柔道杯優勝

■ 全国中学校大会・全国選抜大会準優勝

朝飛道場

■ 全国少年練成大会優勝6回他

■ 道場出身者から世界選手権出場者3名

■ 全日本選手権出場者を多数輩出している



DVD No.474D-S

全2枚 16,800円

税込・送料別
各枚 8,400円

474-1 抑え込み技

(44分)

寝技の基本となる「抑え込み技」の正しい形と、実戦における様々な抑え込みへの入り方、そして寝技に必要な各種トレーニングを紹介

寝技(固技)の基本

- ・ 袈裟固め
- ・ 上四方固め(崩上四方固め)
- ・ 横四方固め
- ・ 縦四方固め
- ・ 後袈裟固め

抑え込み技の入り方

- ・ 縦四方固めの入り方
- ・ 横四方固めの入り方
- ・ 頭をきめて袈裟固め/横四方固め
- ・ 裾を持って袈裟固め、回転して上四方固め
- ・ 足から攻めて横四方固め
- ・ 帯を持ち、足を取って返して横四方固め
- ・ 引き込み返しから横四方固め、自分の手を組んで抑えに入る
- ・ 後袈裟固めの入り方(2種)
- ・ 三角から、裏三角から

寝技の補強運動

- ・ えび、逆えび、横えび、横とび、ロープ上り



474-2 寝技の応用テクニック

(45分)

絞め技への入り方や立ち技から寝技への連絡技、様々な状況での対応(足のぬき方、返し技)など、より応用的な内容について細かく紹介

絞め技

- ・ 手首の使い方(後から攻める場合、前から攻める場合)
- ・ 絞め技への入り方(後ろから、回転して)

連絡技(立技から寝技へ)

- ・ 足払いから片羽絞め、片襟を持つての体落としから十字絞め
- ・ 支え釣り込み足から絞め技へ、背負い投げから縦四方固め
- ・ 内股から横四方固め、連絡技の打ち込み

足のぬき方

- ・ 二重がらみのはずし方
- ・ 首をきめて足をはずす(2種)

返し技

- ・ 鉄砲
- ・ 飛行機
- ・ 相手が三角に入ってきた場合
- ・ 相手が後ろから攻めてきた場合
- ・ 相手が抑え込みにきた場合
- ・ 股の中に手を入れて返す

相手の技をさばいて寝技へ

- ・ 相手の一本背負いをさばいて
- ・ 相手の内股をさばいて
- ・ 打ち込み



お申し込み方法

- 送料は何巻でも525円となっております。
- ご希望のDVD No.を指定し、電話かハガキ、もしくは、FAXにてお申し込みください。
- 表示価格は消費税込みの価格です。
- ホームページからのお申し込みもできます。

<記入例>

DVD NO.
お名前
ご住所/TEL
お勤め先/TEL
お支払い方法

お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅急便でお送りしております。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合、必要書類は、担当者までお申し付けください。
- カード(JCB、VISA、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエクスプレス、イオンクレジット、TOP&カード)もお取り扱いできます(分割可)。

JLC ジャパンライム株式会社

☎ 03(5840)9980

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル 4F

FAX 03(3818)6656