

「技」を基本として 強くなる柔道!

DVD
VIDEO

田隈中・釘崎監督の
選手に合ったコーチング

■指導・解説：釘崎 浩明（福岡県大牟田市立田隈中学校柔道部監督）

■実技：福岡県大牟田市立田隈中学校柔道部

■指導経歴・戦績：

- 福岡県大牟田市立田隈中学校（1985－1992）
 - ・全国中学校大会 団体 準優勝 1回・三位 1回
 - ・全日本少年選抜大会 個人 優勝 1回
- 福岡県大牟田市立甘木中学校（1992－1998）
 - ・全国中学校大会 個人男子78kg 優勝 1回
 - ・近代柔道杯 団体 準優勝 1回
 - ・全日本少年選抜大会 団体 三位 1回
- 福岡県大牟田市立田隈中学校（1998－現在）
 - ・全国中学校大会 個人男子81kg 準優勝・三位 各1回
 - ・近代柔道杯 団体 三位 1回
 - ・全日本少年選抜大会 団体 三位 1回

※O Bの中にはアテネ五輪出場、講道館杯優勝、全日本選手権出場、全日本ジュニア優勝するなど日本の柔道界を引っ張る様々な選手を輩出し、さらに活躍し続けています。

DVD No.495D-S

全2枚 16,800円

各枚 8,400円

「確かな実力を身につけて強くなる柔道」を目指す!

中学生は体力的にも伸び盛りの大切な時期にあります。しかし、この時期に筋力を付け過ぎることで、その「力」に頼ってしまう傾向があります。身長や筋力のない成長過程の時期だからこそ「技術」で補う柔道が必要となるのです。技の基本として『崩し』『作り』『掛け』をしっかりと身に付けることが、中学生の柔道指導には必要不可欠になってきます。そして、技術レベルの向上に合わせて、必要な体力を身に付けることで、さらに力強い「持ち技」を習得できるようになるでしょう。

さらにこのシリーズでは指導者にとってうれしい「**初心者指導のポイント**」が随所に紹介されています。日々の指導に大いに役立つことでしょう!

一方的な「ティーチング」から、選手に合わせた「コーチング」へ!

495-1 立技の基本① 39分 「大外刈・背負投」

初心者にも柔道を楽しめる《大外刈》と《背負投》から、「技」の基本を紹介しています。相手の体格や組手に対応した技の入り方など、各選手の能力に合わせて指導しています。

《大外刈》

- ①技作り（崩し／作り／掛け）
- ②打ち込み
- ③対応（相四つ／ケンカ四つ／身体の大い、小さい相手に対応）
- ④初心者指導のポイント[3パターン]
 - ▶技の覚えかけで技作りが全くできていない場合
 - ▶踏み込み足が外側を向いている場合
 - ▶身体のバランスが悪く崩しの時に力が分散する場合
- ⑤状況に応じた入り方の変化[2パターン]
 - ▶相手と頭を突き合わせて腰を引いた状態から大外刈に入る場合
 - ▶ケンカ四つの相手と組手が遠くなる場合



《背負投》

- ①技作り（崩し／作り／掛け）
- ②打ち込み
- ③対応（相手を追い込んで入る／相手を引き出して入る／ケンカ四つの相手／重心の低い、高い相手に対応）
- ④初心者指導のポイント[3パターン]
 - ▶釣手が邪魔をして身体が回転しない場合
 - ▶顔が回転せずに崩しきれていない場合
 - ▶力が入り過ぎて引手と釣手の使い方が小さくなっている場合
- ⑤状況に応じた入り方の変化[2パターン]
 - ▶相四つの相手に自分の釣手を抑えられている場合
 - ▶ケンカ四つの相手に対して足払いで相手の向きを変える場合

釘崎監督への質問 Part.1

- 中学生指導の注意点について
- 「柔道の基本として技ありき」について
- 全ての技の共通点について
- 強くなるための柔道指導について



495-2 立技の基本② 40分 「実戦足技・連絡技・返技」

《連絡技》では、連続して技をかけることで相手の攻撃や防御を崩すことが目的になります。また、次の技のための技ではなく各技で一本を投げける意識を持ち、技の一つ一つが途切れないよう繋がるように行うことが重要になります。

《内股》

- ①技作り（崩し／作り／掛け）
- ②対応（相手に入り込んで投げる／相手を引き出して投げる）
- ③初心者指導のポイント[2パターン]
 - ▶引手を十分に引けず、身体を回転できない場合
 - ▶反転できていないため、投げた後にバランスを崩している場合

《小内刈》

- ①技作り（崩し／作り／掛け）
- ②初心者指導のポイント（足の刈りがうまくできない場合）

《大内刈》

- ①技作り（崩し／作り／掛け）
- ②初心者指導のポイント（刈り足が小さく、うまく刈りきれない場合）



《足払》

- ①技作り（崩し／作り／掛け）
- ②初心者指導のポイント（足送込）

《連絡技》

- ①代表的な変化（小内刈から背負投／内股から小外刈）
- ②左右と三つの技の変化（背負投→袖釣込／小内刈→大内刈→背負投）
- ③初心者指導のポイント（小内刈から背負投／小内刈から袖釣込／小内刈から大外刈）
- ④変化と対応（大外刈から支釣込足／足払に対して燕返）

《すかし・返技》

- ①内股／大内刈に対しての返技
- ②内股を止めて手内股（すくい投げ）で切り返す返技

釘崎監督への質問 Part.2

- 選手を育てる練習について
- 試合前のメンタル面の強化について
- スランプ時の選手指導について
- 選手との信頼関係について
- 指導者としての考え方について



●最新情報、グループ各社の活動、インターネットからのご注文は→ <http://www.japanlaim.co.jp>

●お申し込み・お問い合わせはお気軽に!

JLC ジャパンライム株式会社
TEL.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

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DVDNo.を指定し、電話かハガキ、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】

DVDNo.
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、アメリカンエキスプレス、イオンクレジット、東急TOP&カード）もご利用できます。