

柔道の極意は 打ち込みと乱取り稽古にある!

DVD
VIDEO

~作新学院柔道部のレベルアップ稽古集~

DVD No.514-S 全2枚 16,800円/各枚 8,400円(税込・送料別)

創意工夫で選手の意識を変える! 集中力を養う立ち技指導。

今回のシリーズでは、柔道の極意を習得する上で最も重要になる『打ち込み&投げ込み』、『乱取り稽古』における様々な練習を紹介致します。作新学院のオリジナル練習(目隠しでの打ち込みや乱取り稽古など)もありますが、分数や本数など、選手レベルや練習環境に応じて自由に工夫できる練習ばかりです。

是非、明日からの稽古で行う新メニューとしてお役立てください。

JUDO DVD SERIES >>>

- 指導・解説/宮崎 康洋(作新学院高等学校柔道部監督・北関東総合警備保障(株)青木武道館師範)
- 実技/栃木県作新学院高等学校柔道部
- 戦績/【男子】全国高校総体27回出場(個人3位5名)、国民体育大会28回出場、イタリアジュニア大会1回出場、金鷲旗全国大会22回出場、全国高校選手権大会10回出場、全国総体団体3位、全日本ジュニア体重別選手権大会3位
- 【女子】全国高校総体12回出場、国民体育大会4回出場、全国高校選手権大会16回出場、金鷲旗全国大会13回出場、全日本ジュニア体重別選手権大会5回出場、全国総体(H18団体3位、個人78kg級優勝)

514-1 打ち込み&投げ込みにおけるバリエーション 64 min.

《究極の打ち込み》は、受け手側の練習でもあります。打ち込み時に、わずかな動作で「切り返し」「いなし」「かわし」「すかし」などを意識しながら相手の技に対応していきます。これにより長時間の打ち込み練習をしなくても、お互いに柔道の極意でもある「体さばき」を自然に身に付けることができます。

□本数&時間打ち込み

- *本数打ち込み《10本》
- *時間打ち込み《15秒》
- *組み合わせ打ち込み《本数/時間打ち込み/奇数番号&偶数番号》

□2人&3人同時打ち込み

- *2人同時打ち込み《大外刈り/得意技を交互に行う》
- *3人同時打ち込み
- 《Aパターン》受ける選手の後ろで1人が抑えて打ち込み10本、11本目で投げ込み
- 《Bパターン》両サイドに2人立って打ち込み5本/投げ込み3本
- 《Cパターン》四方に4人立って打ち込み10本、投げ込み5本/投げ込み1本ずつ

□体力強化打ち込み

- *体力作りの打ち込み
- 《Aパターン》打ち込み5本、体力強化3種目(腕立て・腹筋・背筋各10回)
- 《Bパターン》打ち込み5本、体力強化3種目(腕立て・腹筋・腿上げ各10回)+ランニング

□打ち込み&投げ込みのバリエーション

- *連続打ち込み&投げ込み
- 《Aパターン》打ち込み5本、投げ込み3本
- 《Bパターン》連絡技から入って打ち込み5本、投げ込み3本
- *体別連続打ち込み&投げ込み《男・女》
- *軽量級の選手(大外刈り)・重量級の選手(払腰・内股)・長身の選手(捨て身小内刈り、組み側の小内刈り)・同体型の選手(得意技)に対して3本打ち込み、4本目に各技で投げ込む。
- *目隠し打ち込み&投げ込み
- 《Aパターン》打ち込み10本×2回/打ち込み5本、投げ込み2本
- 《Bパターン》投げ込み5本
- *組み合わせ打ち込み&投げ込み
- 《Aパターン》自由に動いて打ち込み3本、投げ込み2本×3回
- 《Bパターン》自由に動いて打ち込み5本、投げ込み3本×3回

□究極の打ち込み

- *相手の技に対して、受け手側の身体の反応を確認する(内股、背負投、諸手背負投、大外刈り)
- *究極の打ち込み
- 《Aパターン》受け側が重点的な打ち込み10本、11本目に切り返し
- 《Bパターン》崩しを重点的に打ち込み10本
- 《Cパターン》崩しを重点的に打ち込み、静止した状態から投げ込む(5本)
- 《Dパターン》崩しの打ち込み5本、6本目に投げ込み
- 《Eパターン》受け側が重点的な打ち込み5本、6本目に切り返し

514-2 乱取り稽古におけるバリエーション 56 min.

《究極の元立ち乱取り稽古》は、試合を意識してゴールデンスコアも含めた10分間を12本行い、通常は2時間かけて行います。元立ちの選手には苦しい稽古になりますが、精神的にも体力的にも高いレベルでの強化が期待できます。

□本数自由&無制限(約束)の乱取り稽古

- *本数自由乱取り稽古(※通常は4分で行いますが、2分間に省略し本数は設定せずに自由に行う)
- *無制限(約束)乱取り稽古(※通常、最低30分は行いますが、2分間に省略して行う)

□乱取り稽古のバリエーション

- *喧嘩四つだけの乱取り稽古
- *相四つだけの乱取り稽古
- *攻撃だけの乱取り稽古
- *守りだけの乱取り稽古(ヒット&ウェイ戦法)
- *片手だけの乱取り稽古
- *足技だけの乱取り稽古
- *目隠しでの乱取り稽古

□体力強化乱取り稽古

- *体力作りの乱取り稽古
- *組み手争いだけの乱取り稽古

□究極の乱取り稽古

- *究極の元立ち乱取り稽古(※通常は10分を12本行いますが、元立ちが2~3本投げて10分とする)



ジャパンライムのホームページ

<http://www.japanlaim.co.jp>

メール会員登録募集中!

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を指定し、電話かFAX、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

- 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、AmericanExpress、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、イオンクレジット、ダイナース、クレディセゾン、東急TOP&カード)もお取り扱いできます。(分割も可)

●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

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