

568-1・組み勝つ組み手と足技

59分

相手に技をかけるために、第一に考えないといけない組み手。組み手次第では相手を制すことが出来てしまう技術です。また、しっかりと組んだ後に重要な足技は、一本を獲ることもさることながら相手のバランスを崩し、投げ技へ連絡するためにも重要な技術です。しっかりとした足技の技術が柔道選手としての『幅』へつながります。



指導・解説
小川直也 (小川道場 道場長)

実技/
小川直也・澤田敦士・一杉剛弘・鈴木雅典

プロフィール

1986年: 全日本学生柔道選手権、優勝 (史上2人目の1年生王者)

1987年: 柔道世界選手権 無差別級優勝 (史上最年少王者)

1989年: 柔道世界選手権 95kg超級と無差別級2階級制覇/
全日本柔道選手権優勝

1990年: 全日本柔道選手権 優勝 (2連覇)

1991年: 柔道世界選手権 95kg超級3位、無差別級優勝 (3連覇)/
全日本柔道選手権 優勝 (3連覇)

1992年: パルセロナ五輪 95kg超級で銀メダル/

全日本柔道選手権優勝 (4連覇)

1993年: 柔道世界選手権 無差別級3位/

全日本柔道選手権 優勝 (5連覇)

1995年: 柔道世界選手権 95kg超級3位/

全日本柔道選手権 6度目の優勝

1996年: アトランタ五輪 95kg超級5位/

全日本柔道選手権 7度目の優勝 (史上初 2度の2連覇)

バランスを制し 投げ勝つ柔道

小川道場の
しっかり組む投技の基本と実践

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

568-2・勝負を決める実戦的投技

40分

柔道の基本かつ実戦的な投技をご紹介します。特に小・中学生や柔道初心者には、必ず習得しなければならない技術を中心に、小川氏自ら実践します。また小川道場では、技の習得は常に逆の技(大外刈→支釣込足など)を同時に指導しています。「内股」「体落」「払腰」は2歩目までの動作(大内刈りの動作)が共通しています。そして、その逆の技としては「小外刈」があります。このように1つの技から関連付けて効率的に指導する事で、形だけではない実戦的な柔道を学ぶ事ができるのです。

小川直也氏が実戦で培った投技指導をご覧ください

●投技の基本と実践⑤《内股》

*内股の基本(相四つの場合)/
内股の応用(ケンカ四つの場合)

●投技の基本と実践⑥《体落》

*体落の基本(相四つの場合)/
体落の応用(ケンカ四つの場合)

●投技の基本と実践⑦《払腰》

*払腰の基本(相四つの場合)/
払腰の応用(ケンカ四つの場合)

●投技の基本と実践⑧《小外刈》

*小外刈の基本(ケンカ四つの場合)/
小外刈の応用(相四つの場合)

●投技の基本と実践⑨《足車》

*足車の基本

●投技の基本と実践⑩《背負投》

*背負投の基本(相四つ/ケンカ四つ)/
背負投の応用(ケンカ四つ/相四つ)

●投技の補足・注意点

*投げた後の抑え込み/走ることの重要性

積極的柔道で
上達!



高校から柔道を始めわずか4年半で世界の頂点に登り詰めた柔道家であり、また現在は後世に柔道の素晴らしさを伝えるために自ら道場を開き全国大会にて目覚しい活躍を遂げている小川直也氏。その小川氏が現役時代から培った経験をもとに、小・中学生に必要な必須技術を紹介します。

小川氏のモットーでもある『柔道はバランスとバランスの戦い』。相手のバランスを崩すためにはまず組み手をしっかりと指導し、その後に柔道の幅をつけるための足技。そして、勝負を決める投技と指導を行っていきます。また、小川道場では小学生や初心者には背負い投げを教えません。背負い投げをかけ切るにはある一定の練習が必要で、その前に指導してしまうとかけ逃げや、かけ切らずに倒れてしまうことが多い。大きな一本を獲る柔道の弊害となってしまっています。

積極的に仕掛ける小川道場の『投げ勝つ柔道』をご覧ください。

積極的に
技をかける事で
勝負勘を養う!



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

[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!

JL 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 本郷下ビル4F

FAX.03(3818)6656