

『大きな柔道』を目指すための打込

～朝飛道場 しっかり組んで一本をとる～



朝飛 大



組み際打込・前



連絡変化技打込

DVD NO.574-S

全2枚 **16,800円**

各枚 **8,400円**

<税込・送料別>

●指導・解説：朝飛 大(朝飛道場 師範) ●実技協力：朝飛道場

相手の動きに自然と身体が動く！

現在、急速に変化している柔道界。少年少女柔道家にはしっかりと組んで投げる、大きな柔道を教える必要が不可欠です。そんな大きな柔道を実践し指導する朝飛道場の立ち技を今回ご紹介します。朝飛道場では段階を追った打込を行い、自然と投げ技が上達する打込を行っています。是非、前作の寝技指導と併せてご活用ください。

574-1 基本的な打込 (51分)

この巻では、まず基本となる手足の使い方を学ぶ打込を行い、しっかりと柔道勘を身に付けることを目指します。その後に、自分と相手の重心(バランス)を利用し相手を崩す打込を行い、投げ技に入る前に体さばきを順に習得していきます。柔道の動きが、自然と身体に沁み付く打込をご覧ください。

- はじめに ※2巻共通
- 手・足の使い方を学ぶ
 - ・前まわりさばき
 - ・後まわりさばき
 - ・引き手打込
 - ・つり手打込
 - ・つり手打込(拒ぎ技)
 - ・つり手打込(刈り技)
 - ・相四つ打込①
 - ・相四つ打込②
 - ・ケンカ四つ打込①
 - ・ケンカ四つ打込②

- 自分の重心を利用する
 - ・移動打込(後)
 - ・移動打込(追い込み)
 - ・移動打込(横)
 - ・移動打込(斜め)
 - ・近間打込①(背負い)
 - ・近間打込①(内股)
 - ・近間打込②
 - ・振り上げ打込(前)
 - ・振り上げ打込(後)

- 相手の動きを利用する
 - ・ケンケン打込(小内刈)
 - ・ケンケン打込(大内刈)
 - ・ケンケン打込(小外刈)
 - ・ケンケン回し打込
 - ・あおり打込
 - ・左右打込①
 - ・左右打込②
 - ・右まわし打込(小内刈)
 - ・左まわし打込(大内刈)
 - ・組み際打込(前)
 - ・組み際打込(後)



つり手で相手の腕を上から潰す
同時に引き手を自分の方へ引き寄せる



引き手を持った瞬間に
相手両足の間に右足を入れ 技に入る

574-2 実戦的な打込 (65分)

2巻目では、相手の動きにあわせて技から技を連絡し相手を投げる、また相手の技に対応し返し技のパターンを身体に覚えさせる打込を紹介。相手の反応・動きに瞬時に反応するためには、日頃行う打込練習から選手に意識させる必要があり、実戦を想定した形の打込が必要です。また、朝飛道場では、投げ切れなかった場合も想定し寝技への連絡も行い、必ず一本をとる柔道を目指します。

- はじめに ※2巻共通
- 相手の反応を利用する
 - ・連絡技打込(前後)
 - ・連絡技打込(同方向)
 - ・連絡技打込(左右の崩し)
 - ・連絡技打込(左右の技)
 - ・連絡変化技打込(前から後)
 - ・連絡変化技打込(後から前)
 - ・交互打込
 - ・連絡交互打込①
 - ・連絡交互打込②

- 組み手
 - ・組み手打込(相四つ)
 - ・組み手打込(ケンカ四つ)
 - ・組み手のポイント
- 投げ技から抑え込む
 - ・極め/抑え打込(背負投→袈裟固/横四方固)
 - ・極め/抑え打込(内股→横四方固)
 - ・極め/抑え打込(大内刈→袈裟固)
 - ・立てひざ打込

- 技を返す
 - ・受け打込(対 背負投/大外刈/内股)
 - ・返し技打込(大内刈を支釣込足で返す)
 - ・返し技打込(大外刈を払腰で返す)
 - ・返し技打込(掬投)
 - ・返し技打込(払腰を小外刈で返す)
 - ・返し技打込(内股を体落で返す)
 - ・片手打込(肩車)
 - ・片手打込(一本背負投)

- スピードとパワーをつけるトレーニング
 - ・三人打込(移動)
 - ・三人打込(まわし)
 - ・四人打込
 - ・一人打込(背負投→前方回転)
 - ・一人打込(内股→側転)

- 技につながるトレーニング
 - ・背負投→馬とび
 - ・ジャンプ 3方向グーパー
 - ・回転腹筋
 - ・背筋 片手/片足
 - ・木のぼり
 - ・3人とし
 - ・指さしダッシュ
 - ・あさひトレーニング

メール会員募集中！

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DVDNO.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。

DVD NO.
お名前
ご住所/TEL
お勤め先/TEL
お支払い方法

<記入例>

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)もお取り扱います(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**