

662-1 柔道体づくり

60分

柔道を行うには、体幹の強さやバランス感覚が重要です。しっかりとした体の中心をつくる柔道体づくりは欠かせません。この巻では少年期からの基礎体力向上だけでなく、戦う体に育て上げます。

■はじめに

- ◎心を鍛える

■身体を鍛える

- ◎基礎体力作り
- ◎足払
 - ・その場
 - ・横移動
 - ・前さばき
 - ・後ろさばき

■怪我の防止(受身)

- ◎後受身/横受身/前受身
- ◎座受身
- ◎前回り受身(6種類)

■怪我の防止(首のトレーニング)

- ◎三点倒立
- ◎回転ブリッジ(2種類)

■怪我の防止(柔軟性の習得)

- ◎床運動(9種類)
- ◎寝技トレーニング(6種類)



指導・解説：坂田 実(鶴来坂田道場師範)
実技：鶴来坂田道場

大きな柔道を
目指すための
第一歩!!

鶴来坂田道場 実戦技術の修得

662-2 払う!支える!刈る!返す!

69分

力技ではなく、柔道の醍醐味である投げ技を行うためには、相手のバランスや姿勢を崩す必要があります。相手を崩す方法は足技以外にもありますが、足技はその後の投げ技への連絡など、技のバリエーションも増やすことも可能です。また、返し技としても使える柔道の万能技術です。

■はじめに

- ◎心を鍛える

■技を覚える

- ◎回り打ち込み
- ・前の技
- ・後ろの技
- ◎2人打ち込み(前後)
- ◎2人打ち込み(四方の崩し)
- ◎3人打ち込み
- ◎ポイント解説

■技を強くなる《払う技》

- ◎足払(四方の崩し)
- ◎ポイント解説

■技を強くなる《支える技》

- ◎支釣込足
- ◎膝車
- ◎ポイント解説

■技を強くなる《刈る技》

- ◎大内刈
- ◎小内刈
- ◎ポイント解説

■技を強くなる《返し技》

- ◎大内返
- ◎小内返
- ◎燕返
- ◎ポイント解説

■おわりに



「崩し」シリーズ
第2弾!

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

IJF新ルール【片手または両手で、もしくは、片腕または両腕で、帯より下への直接攻撃または防御は全て禁止】により、しっかりと組んで行う柔道へと変わり『相手を崩す』ことが重要となりました。今回ご紹介するDVDシリーズでは、金丸雄介選手・森下純平選手を輩出した北陸の雄、鶴来坂田道場で行っている相手を崩す足技指導をご紹介します。足技をしっかりと学ぶことによって、相手としっかりと組み、投げ技に入る前に足技で相手を崩し、大きな柔道を仕掛けられるようになります。

ジャパンライムのホームページ

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

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 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

- 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