

『基本君』を用いた新立技指導

選手を育てる!!

朝飛道場 指導用柔道着で

選手も指導者も
解かりやすい
指導が出来る!

抽象的な指導から
具体的な指導へ!

大好評・朝飛道場シリーズ第3弾は、朝飛大館長が考案した指導用道着『基本君』を使った立技指導のご紹介です。

柔道初心者に対し指導を行う場合に「手を思いっきり引きなさい!」「その手首は回すんだよ!」「足を思いっきり刈りなさい!」などの抽象的な表現で指導している指導者は多くいると思います。

柔道経験者の指導者は、自分の経験からとても抽象的な言葉で選手に指導を行ってしまいます。これでは柔道経験の少ない選手には指導者の意図や伝えたいことがうまく伝わらず、選手の上達が遅れてしまいます。

今回ご紹介する指導方法では、指導者の言いたいことを選手により的確に

伝えるために開発された『基本君』を使うことで、道着の番号や色を選手に指示するだけで選手が自動的に組み手や投技をスムーズに行える様が見てとれます。このDVDをご覧くださいことで指導者はより具体的な指導を行うことが出来、選手自身も無理なく動きを身につけることができることでしょう。選手育成の手助けとして、是非ご覧ください。



指導・解説：朝飛 大
(朝飛道場館長)
実技協力：朝飛道場

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



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 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」の宅配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)

693-1 『基本君』の組手指導と柔道トレーニング 47min

柔道の基本は、まず相手としっかり組むこと。しっかり組むとは、相手より有利な状況で組手を行うことです。「釣手を襟、引手を袖」ではなく、「釣手を襟黄色①、引手を袖⑦」と言うだけで相手より有利な組手を行うことが出来ます。柔道の基本をこの巻で身につけます。

■道着について

■はじめに

- ◎姿勢
- ◎脇のしめ方
- ◎移動の仕方
- ◎道着の持ち方

■組手(相四)

- ◎引手の取り方
- ◎引手の取り方(応用)
- ◎片襟からいなす
- ◎脇を刺す
- ◎釣手の動かし方
- ◎肘出し
- ◎肘上げ

■組手(喧嘩四)

- ◎釣手・引手の持ち方
- ◎手首あて
- ◎先に相手の釣手を落として引手を持つ
- ◎自分の釣手を落とされた場合
- ◎襟かくし
- ◎引手を先に取られた場合

■トレーニング

- ◎首
- ◎ブリッジ
- ◎腹筋
- ◎背筋
- ◎朝飛トレーニング
- ◎内股ハントスプリング
- ◎ロープ登り
- ◎ロープジャンプ登り
- ◎うんてい
- ◎懸垂
- ◎ストレッチ



組手(喧嘩四)＜引手を先に取られた場合＞
*釣手…相手の肩を抑える
*引手…肩まで上げる⇒外側から引手を取る

グングン選手が育つ、 柔道技の新指導法



トレーニング＜内股ハントスプリング＞

693-2 『基本君』の連絡技と投技 49min

組手を取ることが出来たら、今度は技に入ります。例えば大外刈の場合には、「釣手は黄色の①を上げて押し込む、引手は⑥を持って赤いラインを見るまで手首を返す、足を振り上げて投げる」これで大外刈の形が自動的に完成します。指導者は簡潔に説明ができ、選手は具体的な指示を実行するだけで投技を体現します。

■道着について

■連絡技

- ◎青体落⇒体落
- ◎大外刈⇒体落
- ◎小外刈⇒払腰
- ◎②・①⇒小外刈
- ◎青体落⇒内股
- ◎小外刈⇒大外刈
- ◎小内刈⇒袖釣込腰
- ◎飛込内股

■投技

- ◎大外刈
- ◎背負技
- ◎大内刈
- ◎内股
- ◎支釣込足
- ◎送足払
- ◎袖釣込腰(相四)
- ◎袖釣込腰(喧嘩四)
- ◎跳腰
- ◎小内刈
- ◎大腰
- ◎体落



連絡技＜②・①⇒小外刈＞

つま先を左足②に掛ける⇒①に下げながら寄る



投技＜背負技＞

釣手…⑥を持って引き出す
⇒口が見えるまで肘を入れる

●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