

柔道の難しい、技術を わかりやすく 体得する練習法

**部活指導
入門編**

引手、釣手の円運動を意識することで、
より解りやすく体捌きを習得し！
より効果的に技を掛ける！

DVD No. **722-S** 全1枚 **8,400円** (税込・送料別) **46分**



指導・解説／**釘崎 浩明**
(福岡県大牟田市立白光中学校 柔道部 監督)
実技／福岡県大牟田市立白光中学校 柔道部



柔道を指導する上で、「崩し」「作り」「掛け」などを難しく考えすぎてしまい、生徒にうまく伝えきれないことがあります。このDVDでは柔道初心者の生徒に対して、「大外刈」「背負投」「内股」の基本的な技のメカニズムを解りやすい言葉で理解させながら、技を深めていきます。また、これらの技をベースとして体捌きを習得することで、様々な技へと展開し、その組合せによって連絡技も同時に指導しています。

釘崎監督の指導ポイント

- ① 全ての動きを円運動に切り替えることで、滑らかに技を行う。
- ② 動きの中で技や技術を習得する。
- ③ 力学的な観点から「力」が分散しないように、「崩し」や「作り」に繋げる。

生徒それぞれの能力や素質を引き出すために、様々な個性に合わせた指導『コーチング』を心掛けてください！

● イントロダクション

● 《引手・釣手の使い方》

崩し～体捌き～作り～掛け

- ・大外刈 ①手の動き／②足の動き／③実演
- ・背負投 ①手の動き／②足の動き／③実演
- ・内股 ①手の動き／②足の動き／③実演

● 《体捌きより、技の連絡》

技の組合せによって個々の技と、
連絡技を同時に習得

- ・胸を叩いて大外刈
- ・引き出して背負投
- ・小内刈から大外刈
- ・大内刈から内股
- ・膝車から支釣込足
- ・背負投から袖釣込腰

● 《移動打込》

移動しながら連続して行う事で技を習得

- ・移動打込
- ・連絡技の移動打込
- ・引き出しを中心とした移動打込

● 釘崎先生インタビュー

- ・指導方針について
- ・部活動のあり方について
- ・柔道以外の活動について
- ・保護者との関わり方について
- ・学校の中の環境づくり
- ・指導のポイント
- ・これからの指導に必要なこと…



模範実技も収録!!



**好評
既刊!!**

前作のDVDも合わせてご覧頂くことで、
明日からの練習や指導にお役立てください！

DVD No.721-S 全1枚 8,400円

『学習意欲を持たせる柔道の授業と指導アイデア ～安全面を最優先して柔道の面白さを体得する実践例～』

DVD No.495-S 全2枚 16,800円 各枚8,400円

「技」を基本として強くなる柔道！～田隈中・釘崎監督の選手に合ったコーチング～

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