

公立中学校でもここまでできる！
高橋流の「部運営法」
インタビュー公開！

学校柔道

“初心者”を教えるための詳細な
指導ポイントがここに！

礼を徹底し、安全にこだわる。
見落としがちな“もっとも大切”なこととは！?

「初期指導のすべて」

2年半後、初心者が経験者と
互角に渡り合うために



商品番号 **814-S** [全2枚] 16,000円 + 税 各枚 8,000円 + 税 (送料別)



■指導・解説：高橋 健司 (練馬区立貫井中学校柔道部顧問、全日本柔道連盟審判委員会委員、全日本柔道連盟中学校武道必修化対策チームメンバー)
■実技協力：練馬区立貫井中学校柔道部

指導を始めたばかりの先生必見!柔道の仕組みがわかれば、指導の仕組みがわかる!

学校の柔道部にはいろいろな選手が入部してきます。町道場に通っていた選手もいれば、当然中学校から柔道を始めの初心者もいます。なかにはテレビでも柔道の試合を見たことがない、友達の付添いで来たなんていう場合もあるでしょう。しかし、**せっかく道場の門を叩いた原石たちを、初心者だからといって無視してしまつては指導者失格です。**

はじめは何もできないかもしれません。時間がかかるかもしれません。それでも、ポイントをおさえて「きちんと」指導をしてあげれば、原石は輝き始めます。このDVDではそんな「きちんと」という部分を、初心者指導というテーマに則って紹介していきます。

指導・解説をしてくれたのは練馬区立貫井中学校の高橋健司先生。全柔連の審判委員も務める同氏は、これまで公立の中学校で柔道指導を経験し、多くの“初心者”たちを経験者に負けない選手に育ててきました。現在の貫井中の選手たちもおおよそ3分の2が中学校からのスタート組。

卒業生のなかには強豪ひしめく東京でありながら、素人から始めて全国の舞台を踏んだ選手もいます。

内容としては各立ち技、抑え技の細かなポイントを解説しています。初心者が陥りやすいポイントを知り尽くしている高橋先生ならではの、指導DVDに仕上がっています。指導経験の少ない先生、柔道経験のない先生には特におススメ。

簡単そうで実は難しい、「基礎」を教えるということを学んでいただける1本です!

ウォーミングアップと立ち技の指導①

商品番号 **814-1** (46分)

まず足技の動きを覚えるためのウォーミングアップを紹介します。そこから背負投、一本背負投といった立ち技の指導へ。安全に稽古をすることを第一に、それぞれの技において「指導者が見るべき点」を挙げていきます。基本的な動きにこそ、重要なポイントが隠されています。



軽く小指を握るイメージ

立ち技の指導②と抑え技

商品番号 **814-2** (52分)

1巻目に引き続き、立ち技の指導からスタートします。大外刈や大内刈といった足技の解説、そして応用編ということで技の連絡にまで触れています。その後の寝技も同様に、初心者が段階的に身につけるべき技術を紹介。巻末の高橋先生による「部活運営」インタビューも必見です。



■イントロダクション

- 大外刈
 - その場での入り方
 - 移動しながらの入り方

- 大内刈
 - その場での入り方
 - 移動しながらの入り方

- 技の連絡
 - 解説
 - 小内刈⇒体落(右組)
 - 体落⇒大内刈(右組)
 - 体落⇒内股(右組)
 - 小内刈⇒体落(左組)
 - 体落⇒大内刈(左組)
 - 体落⇒内股(左組)

■寝技

- 抑え込むポイント
- 抑え技
 - ・横返し
 - ・ローリング
 - ・腹縛り
- 腕を縛る
- 足の抜き方
- 上半身を決める



腹面がないように上着の裾をとる

- 基本練習
 - 引き出し
 - スピード打ち込み

■インタビュー

- 部活動とは
- 初心者指導へのこだわり
- 三年生に対して

■イントロダクション

■指導方法

■ウォーミングアップ

- 足払
- 送足払
- 大外刈
- 大内刈



胸より前に肘を出さない

■背負投

- その場での入り方
- 受けについて
- その場での入り方(片膝着き)
- 移動しながらの入り方
- 移動しながらの入り方(片膝着き)

■一本背負投

- その場での入り方(右組)
- その場での入り方(左組)
- その場での入り方(片膝着き)
- 移動しながらの入り方
- 移動しながらの入り方(片膝着き)

■出足払

インターネットからのご注文は…… <http://www.japanlaim.co.jp>

通販サイトの会員登録でポイントがもらえる!

ダウンロード版

ダウンロード版をご希望の方は:

専用サイト

<http://www.jlc-download.com/>

へアクセスし、パソコンからご購入・ダウンロードしてください。
(お支払い方法はカード決済のみとなります)

DVD版

- ご希望の商品番号を指定し、電話かハガキ、FAX、もしくはDVD通販サイトにてお申込みください。受注確認後3~6営業日後でお届けします。
- 到着日指定の「代金引換(手数料無料!)」の宅配便でお送りします。
※送料は1回につき500円+税。
- 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は、必要書類は担当者までお申し付けください。※通販サイトの公費FAX申込み書類でも購入可。
- カード(JCB、VISA、MASTER、ダイナース、アメリカンエキスプレス、他)もご利用できます(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