

子供の
素質を
引き出す
!

白根鳳雛塾
才能の開花を目指す!
柔道指導法



■指導・解説：星野 力 (白根柔道連盟 鳳雛塾代表)

■実技協力：白根柔道連盟 鳳雛塾

★鳳雛塾 戦歴 | 全日本少年柔道錬成大会 (優勝 4回・準優勝 1回・3位 2回)
醍醐敏郎杯全国少年柔道錬成大会 (準優勝 3回・3位 1回)

DVD No. 654-S

全3枚 25,200円
【各枚 8,400円】(税込・送料別)

★高校・大学で伸びる選手を育成する

現在、少年柔道で着実に力をつけている白根柔道連盟鳳雛塾。星野代表は、将来性ある選手を育てるため、工夫ある指導を行っています。相手のバランスを崩すための足技、一本を取るための指導の中に、他ではない指導ポイントが多くちりばめられています。ほんの小さな指導ポイントが選手を劇的に変化させる事でしょう!



654-1 59分

さばきと崩し



手の動きで 相手の頭を後に移動させる (重心を腰に掛ける)

相手から一本をとる為にはまず大事な事は崩し。如何にして相手を大きく崩すが、大事なポイントとなります。また力やタイミング次第では、一本へと変化します。体さばきと崩しのポイントを学ぶ事が、一本への近道です。

■イントロダクション《全巻共通》

◎鳳雛塾の指導方針

■遊びトレーニング

◎遊びの中から学ぶトレーニング

- 鬼ごっこ ●ケンケン鬼ごっこ ●アヒル鬼ごっこ ●手つなぎ鬼 ●ミラー

■受け方の重要性

◎相手の技を正しい姿勢で受ける

■一本を取る柔道を目指す

◎投げるための筋力を身に付ける

■崩しを身に付ける

◎相手を各方向へ崩して一本を取る

- 前方向への崩し (背負投を狙う)
- 横方向への崩し (体落を狙う)
- 後方向への崩し (大外刈を狙う)

■崩しの練習

◎各技の「崩し」練習法

- 背負投 ●内股 ●大外刈

■初心者に技を指導する

◎初心者に技を指導する上でのポイントと修正法

- 内股 ●払腰 ●支釣込足 ●送足払

654-2 61分

相手を崩す足技



顔を正面(対面方向)に向けて 技に入る

現在注目を浴びている足技。相手を崩すことも出来るし、一本も取ることも出来る重要な技術です。一流の選手の多くは足技の技術が、とても高いと言われております。崩しと一本技を習得して、力ある選手の育成を目指します。

■イントロダクション《全巻共通》

◎鳳雛塾の指導方針

■足払の指導ポイント

◎足払を指導する上でのポイント

- 横移動 ●前方向への移動 ●小外刈からの足払 ●大内刈からの足払 ●大内刈から逆の足払

■大内刈の指導ポイント

◎大内刈を指導する上でのポイント

- 基本の打込 ●継足のスピードを養成する
- 刈足の練習 (1・2・3の動作)
- 刈足の練習 (2・3の動作)
- ケンケンを使った大内刈 (相四つ)
- ケンケンを使った大内刈 (ケンカ四つ)

■小内刈の指導ポイント

◎小内刈を指導する上でのポイント

- 相四つの小内刈 ●ケンカ四つの小内刈

■内股の指導ポイント

◎内股を指導する上でのポイント

- 基本の打込 ●ケンケンを使った内股
- 追い込み内股 ●大内刈から変化させる内股
- 頭を下げる相手への内股

654-3 57分

一本を取る柔道



ケンケンで真っ直ぐ前に出て技げる

積極的に技をかけ、一本を取る柔道を意識して練習を行います。小さな工夫を指導に入れるだけで技のかけ方が変わってきます。実戦から裏打ちされた鳳雛塾の練習法をご覧ください。

■イントロダクション《全巻共通》

◎鳳雛塾の指導方針

■背負投の指導ポイント

◎背負投を指導する上でのポイント

- 基本の打込
- 高い背負投
- 実戦的な高い背負投 (相四つ/ケンカ四つ)
- 低い背負投
- 実戦的な低い背負投 (相四つ/ケンカ四つ)

■大外刈の指導ポイント

◎大外刈を指導する上でのポイント

- 基本の打込
- 継足を使った大外刈
- 二段で刈る大外刈

■鳳雛塾式 練習法

◎鳳雛塾が実践する練習法

- 投げる力を養成する
- 四方向 移動打込
- 移動方向への反応
- 連続技の体さばき
- ケンケン乱取り

●お申し込み・お問い合わせは、お気軽に……

JL ジャパンライム株式会社

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14
本郷竹下ビル 4F

TEL. 03-5840-9980

FAX. 03-3818-6656

http://www.japanlaim.co.jp

●オンラインショップでは、メール会員募集中!! サンプルムービー配信中!!

お申し込み方法

●ご希望のDVD No.を指定し、電話かFAX、ハガキ、もしくはホームページにてお申し込みください。

●お名前/ご住所：電話/お勤め先：電話/お支払い方法をご連絡ください。

●送料は何枚でも525円です。

●表示価格は消費税込みの価格です。

↓記入例

- DVD No.
- お名前
- ご住所/TEL
- お勤め先/TEL
- お支払い方法

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は、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、アメリカンエキスプレス、イオンクレジット、TOP&カード)もご利用できます。