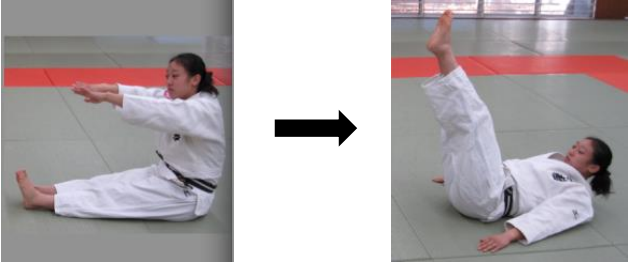
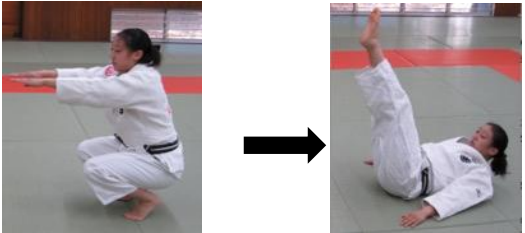



大外刈りの指導手順例

(初心者の指導プログラム対応 平成30年7月修正版)

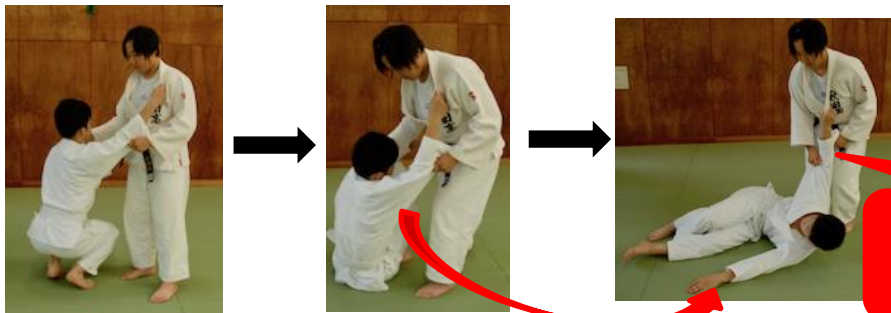
段階的指導手順例

段階	練習の内容	練習期間の目安	見極めのポイント
<p>第1段階 単独で受け身ができる。</p>	<p>1-① 長座の姿勢からの受け身</p>  <p>1-② そんなきよの姿勢からの受け身</p>  <p>1-③ 立位からの受け身</p> 	<p>2～3週間程度</p> <p>次の段階への目安 習い始めから 2～3週間程度</p>	<p>各段階で習熟度と安全を確認して、次の段階へ進む。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・顎を引き、頭が振れない受け身ができているか。 ・体幹が落ちる寸前に、腕全体で畳を打つ受け身ができているか。 ・静止した構えから、および移動しながら受け身ができているか。

第2段階

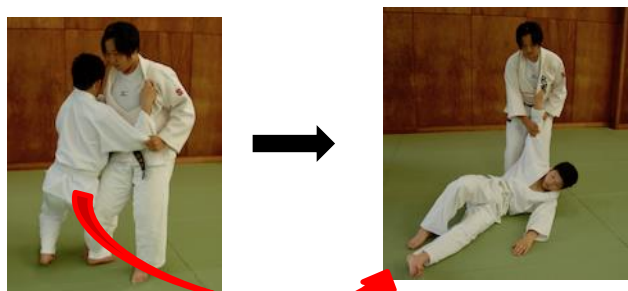
相手の動作（大外掛け【通称】）に対応した受け身ができる。

2-① そんなぎょの姿勢から、大外刈りの崩し体さばきに対応した受け身

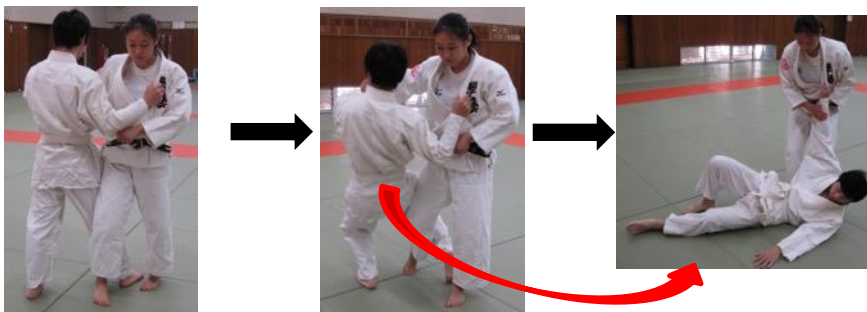


取は受を（斜め）後ろに崩し、受は受け身をとる

2-② 中腰の姿勢から大外掛け（通称）に対応した受け身（刈り足を畳について、相手を引き上げて安全を確保する）



2-③ 立位から、大外掛け（通称）に対応した受け身（刈り足を畳について、相手を引き上げて安全を確保する）




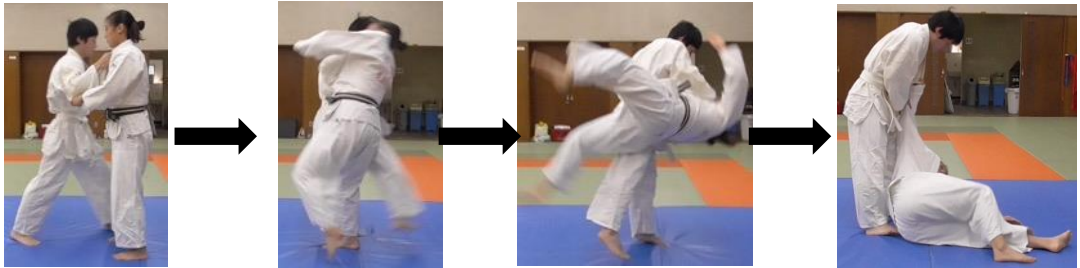
第1段階修了後
1~2ヶ月間程度

引き手をしっかり保持すると横受け身の形になり頭を打たない

- ・取は受を（斜め）後ろに崩し、受は受け身をとっているか。
- ・顎を引き、頭が振れない受け身ができているか。
- ・体幹が落ちる寸前に、腕全体で畳を打つ受け身ができているか。
- ・取は、引き手を離さず保持しているか。

次の段階への目安
習い始めから

2~3ヶ月程度

<p>第3段階</p> <p>初歩的な大外刈りに対応した受け身ができる。</p>	<p>3-① 刈りあげない大外刈りに対応した受け身</p>  <p>引き手をしっかり保持すると横受け身の形になり頭を打たない</p> <p>体を支える足を畳につけて受け身がとれるようにする</p> <p>取は引手を保持し、受は受け身をとる</p>	<p>第2段階修了後</p> <p>3ヶ月間程度</p> <p>次の段階への目安 習い始めから</p> <p>5～6ヶ月程度</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・受は支え足を畳につけた状態で倒れ受け身ができているか。 ・顎を引き、頭が振れない受け身ができているか。 ・体幹が落ちる寸前に、腕全体で畳を打つ受け身ができているか。 ・取は、引き手を離さず保持しているか。
<p>第4段階</p> <p>静止した構え、前後の移動や素早い動きから大外刈りに対応した受け身ができる。</p>	<p>4-① 静止した構えから大外刈りに対応した受け身</p>  <p>4-② 前後の移動から大外刈りに対応した受け身 素早い動きに対応した大外刈りの受け身</p>	<p>第3段階修了後</p> <p>6ヶ月間程度</p> <p>次の段階への目安 習い始めから</p> <p>約1年程度</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・静止した構えから、移動や素早い動きなど負荷が強くなっても顎を引き、頭が振れない受け身ができているか。 ・取は、投げた後も安定した姿勢で引き手を離さずに保持しているか。

注-1：第1～第4段階までの技能習得レベルを個別に評価し、習熟度と安全を見極めてから次の段階へ進むこと。

注-2：第4段階の習熟度と安全を見極めて、投げ込み、乱取り、他校との合同練習や公式試合への参加の可否について判断すること。

注-3：大内刈り、小内刈りなど後ろに倒される技についても同様に確認すること。

注-4：基礎体力、特に首周辺の筋力強化のトレーニングも並行して行うこと。

注-5：練習の相手は、体格差、体力差、技能差、運動経験の違いを考慮に入れること。