

固の形 ジュニア向けマニュアル (2022年度版)

全日本柔道連盟
教育普及・MIND委員会
形部会

【全体的なキーポイント】

- ・ 取は、技の理合いを理解して、受を固めなければならない。
- ・ 受が、取の固めから逃げようとするときは、体全体を有効に活用すること。
- ・ 取が、近間から僅かに進む場合には、膝行でなく、右足から体を前に進める。その際、取は受の体を視野に入れておかなければならない。

抑込技

- ・抑込技において、取は受の体に密着し、腰が高ならないように留意する。
- ・受は、一連の動きの中で3通りの逃れ方を試みなければならない。

袈裟固

1. 袈裟固での抑え固め方



2. 袈裟固における受の逃れ方と取の対応の一例

- ・受は、体を横にかわしながら右手に左手を添えて、取の左肘の逆をとろうとする。



・取は、受の動きに応じて体を変化する。



受は、あおりを利用して、右膝を入れようとする。



・受が右膝を入れようとする動きに取が対応したところを、受が取を左肩の方向に返そうとする。



・取は、受の動きに、再度対応し、受は、逃れることが出来ないので、「参り」の合図をする。



肩固

1. 肩固での抑え固め方



2. 肩固における受の逃れ方と取の対応の一例

・受は、体を横にかわしながら右拳に左掌をあて、両肘を張って固めを緩めようとする。



・取は、受の動きに応じて体を変化する。



・受は、体を右に捻って右膝頭を取の腰下に入れようとする。



受が、右膝を入れようとする動きに取が対応する。



・取に対応された受は、体を移動しながら、左肩の方向に後転して起きようとする。



- ・取は、受が後転しようとする動きに、再度対応する。
- ・受は、逃れることが出来ないので、「参り」の合図をする。



上四方固

1. 上四方固での抑え固め方

取は、胸を受の胸の上へのせ、頭を横に向け、両爪先を伏せ、腰を下ろして受を抑え固める。



2. 上四方固における受の逃れ方と取の対応の一例

・受は、片腕(他方の腕で補助する)で取の頸をかかえてあおって、反対側に返そうとする。

・取は、受の逃れようとする動きを感じた時に、両爪先を立てる。



・取は、脚を伸ばしながら、その動きに対応する。



・次に、受は、取の脇下の方向に片手を突っ込みながら、体を捻ろうとする。



・取は、受が左手を取の脇下に突っ込もうとする動きに対応する。



・さらに、受は、取を押し上げ、足下にさがりながら体の密着を緩めた後、後転するように取の腰のあたりに両足を掛けて、取の背後について、攻守を入れ替えようとする。





- 取は、受が攻守を入れ替えようとする動きに対応する。
- 受は、逃れることが出来ないので、「参り」の合図をする。



横四方固

1. 横四方固での抑え固め方

取は、左手で受の左横襟を順に握り、両膝頭を受の右脇と右腰にそれぞれ密着させ、両爪先を伏せ、頭を左に向け、受を抑え固める。



2. 横四方固における受の逃れ方と取の対応の一例

- ・受は、左手を取の左顎にあて、その上に左脚をあてようとする。
- ・取は、受の逃れようとする動きを感じた時に、両爪先を立てる



- ・取は、両爪先を立てながら、受の逃れようとする動きに対応する。



・受は、腰を捻って右膝を取の体の下に入れようとする。



・取は、体を開きながら、受の動きに対応する。



・受は、さらに左手で後ろ帯をとり、大きく返そうとするが、再度取がその動きに対応する。
・受は、逃れることが出来ないので、「参り」の合図をする。



崩上四方固

1. 崩上四方固での抑え固め方

取は、右手で受の右脇下から深く右肩の下に差し入れて、その後ろ襟を順に握り(手の甲が下)、左手で受の左肩先下から差し入れて左横帯を順に握り、両爪先を伏せて腰を下ろす。その後、受の右胸の上に取の胸がやや斜めに重なるようにして、受の体を両手で引きしめて抑え固める。



・受は、左手を取の頸にあて、体を捻り右手で取の右股の付け根を推して後ろにさがりながら右腕を引き抜き、体を右に捻ろうとする。



・取は、受が押そうとする右腕の力を逃すようには、体を開く。



・その際、取は、腰を畳に下ろして両脚を開いて、体の安定を図ろうとする。



・次に、受は、左手を咽喉部に入れて押し上げ、左膝を内懐に入れようとする。



・取は、左膝を内懐に入れようとする受の動きに対応する。



・さらに、受は、左手で取の後ろ帯をとり、あおって左方に返そうとする。

