

## お役立ち情報 15 抑え込み技への移行テクニック 「片腕取り」

今回は、現役時代に私が最も得意としていた「抑え込み技への移行テクニック」についてご紹介します。当時は、65Kg級の柏崎克彦・佐原恭輔といった強豪選手が、相手の横に座るような「引込み返し」を軸とする寝技を盛んに使い活躍されていました。そういった選手たちに比べると力不足であった私ですが、何とか真似できないかと考え、日々工夫を重ねました。皆さまのお役に少しでも立てるようであれば幸いです。

今では、「ネルソン」(俗称)等の返し方もあまり見られなくなりましたが、昔を懐かしみながら、今後紹介して行きたいと思います。