

## 東京都柔道連盟

### お役立ち情報 17 「ネルソン」 → 「縦四方固」

私の現役時代最も流行していた「ネルソン」→「縦四方固」を紹介します。まずは、ネルソンの形で襟を取り、相手を回転させて仰向けにします。仰向けにすることができれば、相手の反応に応じてさまざまなバリエーションがあるので、試合の中で効果的に使われていました。今回は、できるだけシンプルにして子供たちや初心者でも身につけることができる方法を選択しました。

寝技の技術を向上させるためには、その基本となる体の使い方や立技と同じように体さばきが重要になります。毎日のトレーニング等に寝技の補助運動を取り入れ、体が使えるようになってくるといろいろなテクニックが、スムーズに使えるようになります。簡単にあきらめず、コツコツと練習を積み重ねてみてください。