東京都柔道連盟

お役立ち情報 18

横三角 → 三角絞 → 三角固 → 崩上四方固

- ① 手の甲を上にして右手で帯を、左手は四指（人差し指から小指の四本）を中にして後ろ襟を握り、相手の体をやや引き上げぎみにしながら前に引き出して左腋を開け、右かかとをその左腋下に入れます。
- ② 同時に、左膝を相手の右肩口に入れ込むようにして、右足の踵と左膝頭を付けて三角形を作り、頭部と左肩を制します。
- ③ 左手を相手の右袖に持ちかえ、右手は捻って掌を上に向けるようにして滑り込ませ、相手の右横腰部分まで進めます。
- ④ 両手を働かせ、足をゆるめないようにして右横後方に回転し、相手を仰向けにします。
- ⑤ 横に回転しながら右足太ももを相手の頭の枕になる位置にずらし、左足で相手の左腕をフックし両足で相手の上体を挟んで制しておきます。
- ⑥ 相手の右腕を柔道衣（相手の上衣の裾）でくくって制します。
- ⑦ さらにしっかりと右足太ももが相手の頭の枕になるようにして、右足の甲が左足の膝裏にくるように足を組みます。
- ⑧ 4の字になった足を占めると同時に太ももと太ももを合わせるようにして絞め上げます。
- ⑨ 絞めが緩ければ、相手の左えりを引いてさらに絞め、それでもきまらない場合は、相手の手首を握り、肘を直角にしたまま押します。（関節技）
- ⑩ 相手がブリッジ等をして、絞め・関節が聞かない場合は、相手のブリッジ等が崩れた瞬間に左足を捌き、相手の頭の下右足を抜いてすばやく体を左にひねり、崩れ上四方固に抑え込みます。

*②の手の使い方は、相手の帯がゆるくても捻ってまわしいれるときにすき間がなくなり、効率良く力を伝えられます。

*小学生・中学生には、三角絞が禁止されています。しかし、ここで説明した①～⑥の方法を使うことは可能ですので、そこから抑え込みに行く方法を考え練習してください。⑥で腕がくくれないときは、抑え込みに行く際、左腕で相手の右腕を捌うようにしながら足を捌いて抑え込む方法も有効です。