

## 子どもの形（プロローグ）

### 1. 柔道衣の着方

（下ばきの着方）

紐を両側に十分に引く。紐を輪に通し、固く結び下ばきの内側にいれる

（上衣の着方）

上衣を着て前を合わせ、帯の中央を腹部に当てて後ろに回す。左右を後ろから回して前に出す。その際、後ろで帯が交差しないように帯を重ねる。前面中央で左端を下からさし入れて二本をとおす。左で輪を作り、右を上から差し入れ、帯の両端をひいて固く結ぶ

### 2. 履物を揃える

道場の外で履物を脱ぎ、揃えて端に置く

### 3. 礼法

I. 立礼

II. 座礼

### 4. 姿勢

I. 自然体（右自然体・左自然体）

II. 自護体（右自護体・左自護体）

### 5. 受身

#### I. 後ろ受身

A) 仰向けの状態から手で受身を行うと同時に頭を上げる

B) 長座から後ろ受身

C) 長座から片手で後ろ受身

#### II. 横受身…仰向けになり、両足両手を上げ横受身

#### III. 横転受身…片膝をついて横転受身（左右）

#### IV. 前受身…両膝をついて前受身（左右）

#### V. 前回り受身…片膝をついて前回り受身（左右）

#### VI. 二人組での後ろ受身

A) 受はうつぶせになり、取は受の背中に座った状態から後ろ受身

B) A) の状態から受が転がり勢いをつけて後ろ受身

C) 受は亀の状態になり、取は受の背中に座り高い位置から後ろ受身

#### VII. 二人組での前回り受身

A) 受は亀の状態になり、取はまたいで前回り受身

B) 受は大の字で仰向けになり、左（左）足を股の間、右（左）足を受の脇下に踏み込んで前回り受身

### 6. 歩き方

I. 歩み足（前後）

II. 継ぎ足（前後・左右・回転）

III. 二人で組んだ状態で自由に動く

### 7. 体さばき…前捌き、後ろ捌き、前回り捌き、後ろ回り捌きを左右行う

## 子どもの形7

1. 立礼、座礼
2. 後ろ受身
  - I. 仰向けの状態から手で受身を行うと同時に頭を上げる
  - II. 長座から後ろ受身
3. 横受身…仰向けになり、両足両手を上げ横受身（左右）
4. 横転受身…四つん這いの状態から横転受身（左右）
5. 体さばき…前捌き、後ろ捌きを行う（左右）
6. 進退動作
  - I. 歩み足…二人で組んで、前後に歩み足
  - II. 継ぎ足…二人で組んで、左右に継ぎ足
7. 投技
  - I. 受は両膝を着き、組み合う。前捌きで投げる。（左右）
  - II. 受は左膝を着き、右手で取の腹部を刺す。取は1歩下がり、左手で袖を握り、右手で相手の肘の内側を押して、後ろ捌きで投げる。（左右）
8. 座礼、立礼

## 子どもの形6

1. 立礼、座礼
2. 後ろ受身
  - I. 長座から後ろ受身
  - II. 中腰の姿勢で向かい合い、お互いに両袖を持って後ろ受身
3. 横受身…中腰の姿勢から横受身（左右）
4. 前回り受身…受は亀の状態で襟を持って前回り受身（左右）
5. 体捌き…前回り捌き、後ろ回り捌き（左右）
6. 進退動作
  - I. 右組に組み、前後に歩み足で移動
  - II. 右組に組み、左右に継ぎ足で移動
  - III. 左右に回りながら継ぎ足で移動
7. 膝車…受は右膝を着き組み合う。右足を踏み込み、膝車で投げる（左右）
8. 体落…受は左膝を着き、前回り捌きで体落をかけて投げる（左右）
9. 座礼、立礼

## 子どもの形5

1. 立礼、座礼
2. 後ろ受身…立った姿勢からその場で後ろ受身
3. 横受身…立った状態からその場で横受身（左右）
4. 前回り受身…片膝をつき、前回り受身、受身の後は立ち上がらない（左右）
5. 崩し
  - I. 組んだ状態で自由に動かして相手を崩す
  - II. 八方の崩し（自然体で立っている相手を八方向に崩す）
6. 出足払…受は右（左）足を前に出し、出足払で投げる（左右）
7. 浮落…二歩目で左（右）足を大きく引き、体を開いて膝をつき、浮落で投げる（左右）
8. 浮腰…前回り捌きで浮腰を掛け、受は1歩前に足を出して横転受身（左右）
9. 座礼、立礼

## 子どもの形4

1. 立礼、座礼
2. 後ろ受身…前後に歩きながら後ろ受身
3. 横受身…左右に移動して横受身（左右）
4. 前回り受身…立位から前回り受身、受身の後は立ち上がらない（左右）
5. 八つの方法の体捌き
6. 八方の崩し…右組に組んだ状態で2歩ずつ八方に動いて相手を崩す
7. 膝車…受は右（左）足を前に出し、前捌きで膝車をかけて投げる（左右）
8. 体落…前回り捌きで体落を掛けて投げる、受は取りの足を1歩踏み越えて前横転受身（左右）
9. 大腰…前回り捌きで大腰を掛け、受を腰にのせたあと、横に降ろして横転受身（左右）
10. 座礼、立礼

## 子どもの形3

1. 立礼、座礼
2. 前受身…両膝を着いた状態から前受身
3. 前回り受身
  - I. その場で前回り受身を行い立ち上がる（左右）
  - II. 歩きながら前回り受身を行い立ち上がる（左右）
4. 体捌き
  - I. 両袖持って前回りさばき、後ろ回りさばきで受を背負う（左右）
  - II. 自由に動いて相手を崩す
5. 支え釣込足…受は右（左）足を前に出し、回って二歩目で投げる（左右）
6. 一本背負投…前回り捌きで一本背負投を掛け、受を背負ったあと、横に降ろして横転受身（左右）
7. 釣込腰…前回り捌きで釣込腰を掛け、受を腰にのせたあと、横に降ろして横転受身（左右）
8. 支釣込足→袈裟固…5と同じように支釣込足で投げた後、袈裟固で抑え込む（受けは逃げる動作）
9. 座礼、立礼

## 子どもの形 2

1. 立礼、座礼
2. 前受身
3. 前回り受身…歩きながら大きく前回り受身を行い立ち上がる
4. 大内刈
  - I. 受は左（右）足を前に出し、その場で大内刈（左右）
  - II. 受は左（右）足を前に出し、取は右足を踏み込みながら受の左（右）足を退かせて、受が前に出てきたところを大内刈で投げる（左右）
5. 小内刈
  - I. 受は右（左）足を前に出し、その場で小内刈（左右）
  - II. 受は右（左）足を前に出し、取は左足を踏み込みながら受の右（左）足を退かせて、受が前に出てきたところを小内刈で投げる（左右）
6. 大外刈
  - I. 受は自然本体で立ち、取は左に1歩動き、大外刈をかける。軸足でバランスを保ちながら、受もかけ返す動作を繰り返し行い、5回目に投げる（左右）
  - II. 左（右）に1歩動き、左足を踏み込んで大外刈で投げる（左右）
7. 大内刈→小内刈…受は左（右）足を前に出し、大内刈をかけたあと小内刈に連絡してかける（左右）
8. 大外刈→横四方固→縦四方固→肩固…6・II 同様に大外刈で投げた後、横四方固で抑え込む。受が帯を持って返そうとするところを、取は頭で受の左手を制し、縦四方固に移行する。受は右手で取の左太ももを押し足を絡む。取は腰をあげ膝を抜き、腰を切って足を抜きながら肩固に変化する
9. 座礼、立礼

## 子どもの形 1

1. 立礼、座礼
2. 前回り受身…受は亀の状態、取は飛び越えながら前回り受身
3. 内股
  - I. 前回り捌きの内股で投げる（左右）
  - II. 右（左）足を前に出して組み、投の形の要領で内股をかけて投げる（左右）
4. 払腰
  - I. 前回り捌きの払腰で投げる（左右）
  - II. 後ろに下がりながら、相手を引き出して、後ろ回り捌きの払腰で投げる（左右）
5. 小内刈→一本背負投…受は右足を前に出す。取は小内刈をかけ、受を後ろに崩し、受の重心が前に戻ってきたときに前回り捌きで一本背負投をかけて投げる（左右）
6. 一本背負投→袈裟固→後袈裟固→横四方固→上四方固…前回り捌きの一本背負投で投げた後、袈裟固で抑え込む。受が帯を持って肩越しに返そうとするところを、取は右手を着いて防ぐ。受は取の右肘を左手で払い、うつ伏せに逃れようとする。取は右腕で受の右手首をはさみ、体を反転して後袈裟固で抑え込む。受は、海老をしながら左手で取の右肘を押し、うつ伏せに逃れようとする。取は、右手を受の足の間に差し入れ左手で受の右腕を制して横転を止め、横四方固で抑え込む。受は、取の体を押し内側に体を捻ってすき間を作り、体を反転し右腕を抜いて逃れようとする。取は、抜かれた右手に両腕をからめて横転を止め、受の頭の方向に回り込み上四方固で抑え込む。
7. 座礼、立礼