

投の形

留意点

講道館図書資料部

向井幹博

全体的なキーポイント①

- ・一歩踏み出して自然本体になり、双方静かに前進して手技に移るときは、取は5～6歩、受はゆっくりと2～3歩、歩み寄って間合いに入る
- ・演技は、試合場の中央で行うようにする
- ・第1動、第2動、第3動の動作は区切らない
- ・服装は、演技中に大きく乱れることのないよう心がける。
3本ずつの技が終わった後、元の位置に戻り、互いに背を向けた状態で服装を整える。取と受は、呼吸を合わせ、正面に後ろを向けないように回り、向き合うようにする(小さな乱れは移動しながら直す)

全体的なキーポイント②

- ・各技において、取がはじめに位置取りを決める
- ・継ぎ足や歩み足等、正しく足を運ぶ方法に注意する
- ・最初の位置を誤らない
- ・適切な間合いを取る
- ・受を投げる方向を間違えない
- ・受を投げる方向を間違えない
- ・受身を正しく取る

礼法と服装

- ・ 最初の間合いに注意する。
- ・ 礼法（礼儀作法）を正しく実行する。
- ・ 柔道衣と帯をしっかりと着用する。
- ・ 帯が解けるなど、柔道衣が乱れた場合には適切に処理する。

手技

浮落

- ・第1動、第2動と少しずつ前に崩す。取は、第1動、第2動と継ぎ足で多めに引きながら崩し、受は、離れていくのを追いかけることにより前につま先立ちになり崩れて行く(張り詰めた綱が緩まないよう注意する)
- ・取が継ぎ足で後退するとき、両腕で受を浮かし上げるような動作をしない
- ・取は力を左腰の方向に集中させ、ロープを引くように受を引き落とす
- ・受は、投げられるとき自分から跳ばない
- ・取は顔を前方に向けたまま投げ終える。最後の前脚と後脚のなす角度は30～45度

手技

背負投

- ・受は止まらないで、適切な間合いに入るやいなや取の天倒(頭のとっぺん)を打つ
- ・受は自然に頭の上に拳を上げ、渦巻(拳の小指側)で取の天倒を打つ。反対側の手は自然に前方に出る
- ・取は打ってくる受の手をそらし、受を前方に引いて姿勢を崩し、右足、次いで左足と入れ、両手で受の袖を持ち、受けの腕を肩に乗せて投げる(肩を支点として投げる)
- ・打った後、受は取に引き付けられ、後ろ足が前に進む。このとき、受は左手を取の後ろ腰に当てて抵抗し、受の体は反った姿勢になる

手技

肩車

- ・第3動で、取が左手を引いた時、受は右手を取の左肘に当てる
- ・取は、第3動で、右手を受の右股の内側から浅く差しかかえる(下穿を握らない)
- ・受が取の肩上に持ち上げられたとき、受は体を直線に伸ばして左手を取の腰(帯のあたり)にあてる。かかえられている方の脚が少し下がる。

腰技

浮腰

- ・受が取の天倒に打ちかかるときは、立ち止まることなく間合いに入るやいなや行う
- ・取は、肩を下げながら帯に添わせて横腰まで手を差し込む。肩を脇の下に入れる(肩を下げながら、体を反らせて入る)
- ・投げる際は、左腰と受けの腹部を接点とし、斜め前方に振り投げる
- ・引き手は握らず、肘に引っかけるようにしてとって引き、最後は握る

腰技

払腰

- ・左背部(肩甲骨あたり)に当てた手を上に滑らせるようにして、受を浮かし崩す
- ・取は、左足を右足の右斜め後方に引き回し、両手で受を引き寄せる
- ・受は、3歩目で体の安定を図ろうとして、左足を少し踏み出す(受の左足が出ないで腰が入らないまま投げると足車になる)
- ・膝より下を摺り上げ気味に払い上げる(払う足の膝が曲がらないように注意する)

腰技

釣込腰

- ・はじめから、後ろ襟を握る
- ・取の第3動は、前回り捌きで行う
- ・自然本体となり体を反り気味にして受ける相手に対し、支点を下げて(取の後腰を受の前股)、釣り込んで投げる

足技

送足払

- ・取・受共に真ん中、約30Cmの位置に歩み寄る
- ・取は、受が組もうとするのに合わせてほとんど同時に組み、組むやいなや止まることなく誘導して動き出す
- ・ゆるやかに → 速く(できる限り上下動しないようにする)
- ・受は、両足をそろえて足を払われ、あまり大きく浮き上がらず、ストンと落ちるような受身となる

足技

支釣込足

- ・取の2歩目は右足を左足のやや斜め後方に「く」の字を画くように引く(右足を「L」の字のように横に開くと間合いが近すぎ受の3歩目を十分引き出せない)
- ・受は第3動でしっかり足を出そうとしたところに、取が左足の裏で受の右足首の上あたりを支える(受けは、足を出さずに待たない)
- ・取は、投げた後、軸足を中心に180° 回転し投げた相手の方を向く

足技

内股

- ・取は、受が右足を出して組もうとするのに合わせて、右足を出して右自然体に組み、組むやいなや止まることなく、左足をやや左斜め前方に進める
- ・取りが、支点となって受を大きく回して両足を開かせ、次第に両足つま先に体重が乗るように浮かし、前方に崩して投げる
- ・取は右脚を受の両脚の間に入れ、受の左内股の辺に自分の右後股があたるように払い上げて投げる
- ・木の葉が舞い落ちるように、受は取の横に落ちる