

今年もよろしくお祈りします!

☆ 平 柔 通 信 ☆

平塚柔道協会発行
責任者 会長 奥山晴治

今月の目標・

基本は重要!柔道は理にかなった武道です。学習!

背負い投げを極めよう!こんなときだからこそ、技の研究①!



柔道の投げ技の中で、「柔よく剛を制す」の代名詞とも言える技が「背負い投げ」です。筆者も現役中に得意としていた技の一つでした。小さい選手でも大きな選手を投げることができ、これぞ「柔道の醍醐味」とも言えます。今回は、このポイントを改めて確認してみましょう。

背負い投げは、その名のとおり、相手を背負って自分の肩越しに投げる技です。

自然体で組み、引き手【①】は、手首を返ししながら自分の目の高さくらい際まで引き出し、その後、胸の位置に持ってきます。引き手を引き出すことで自分の重心がつま先に移動し、相手の重心も前に崩した状態になります。

釣り手【②】は前襟に釣り手を巻きつけるように握り、肘を折りたたみ、相手の脇の下に当てます。

以上のように引き手及び釣り手を極め、両足つま先【③】に全体重を掛けて膝を曲げて踏ん張り、その後、膝を伸ばし相手を背負い、そして肩越しに投げ降ろします。【④】

※ 手の使い方や入る際の高さ(膝つき等)についても、選手によって千差万別ですが、基本は説明のとおりですので、まずは、この基本をしっかりマスターしよう。

※ 上達に近道はない。打ち込みにより形を作り、そして、移動打ち込みで技に入るタイミングをつかんでいこう。

緊急事態宣言が発令されています。柔道の稽古以前に、感染防止対策に万全を期す必要があります。マスク着用・手指消毒の徹底をお願いします。「感染をしない・させない。」

(2月の予定) 練習日 火曜日及び土曜日 ※緊急事態宣言下においては個別連絡

(雑感) ~2度目の緊急事態宣言~ 怖れていたことが現実となりました。感染拡大第三波は、これまでとは異なり、桁違いの感染者数となっています。全国の1日当たり感染者数において、神奈川県は大阪府以上となることもしばしばあります。このような中での柔道の稽古には一層の感染防止対策が求められます。子供達は試合から遠ざかること約1年になりますが、人が集まることにより感染リスクが高まることから、試合再開はもう少し先になりそうです。厄介です。日常生活において、マスク着用は必須ですが、このマスクもその材質によって飛沫の拡散ないし吸い込むリスクが異なることがスーパーコンピューター「富岳」のシュミレーションにより判明しています(不織布マスクが一番効果が高い)。どうか効果の高い材質のマスクを着用してください。試合から遠ざかることで、「勝負勘」が鈍ることを心配される保護者もいるかと思いますが、これから長い選手生活を送る子供達にとって、小学期の試合が今後を左右することはないはずです。とにかく今は焦らないことです。(五)