

☆ 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・

引き手は重要。一度持ったら簡単には切られないように意識しよう。

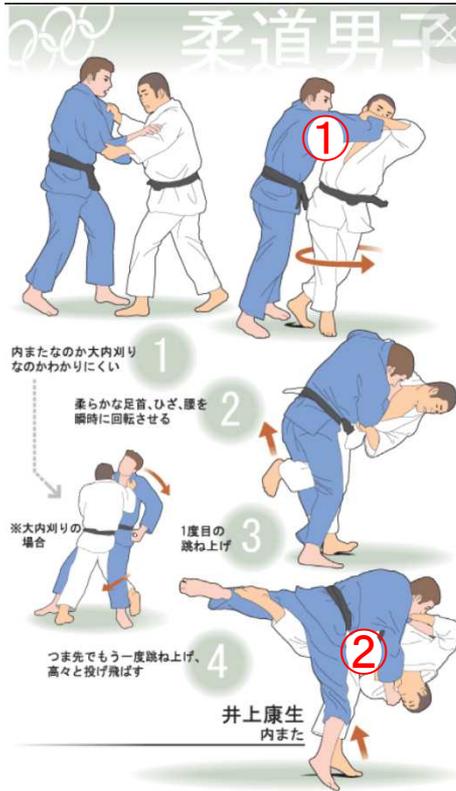
こんなときだからこそ、技の研究② 豪快！一撃 ～内股～



羽賀選手



丸山選手



技の研究第2回目は「内股」です。内股も前回の「背負い投げ」同様、柔道の醍醐味である1本を取れる豪快な技です。全日本王者となった羽賀選手や阿部選手との死闘を繰り広げた丸山選手の得意技でもあります。今回はこのポイントを改めて確認してみましょう。

まず1番のポイントは引き手【①】だと思います。相手をしっかりと前に引き出し、そして自分の胸に引き付けることにより相手の重心が前に崩れます。

そして脚の跳ね上げ【②】です。脚を上げると言うよりも自分の太ももを相手の股間に当てるようにしながら、一気に振り上げてることにより、相手の片脚も上がり、バランスを崩します。

羽賀選手や丸山選手のように、バネのある選手は、相手を豪快に浮かせて投げ切れますが、バランスさえ崩せば、ケンケンで追い込んでいくことによっても投げ切ることができます。マスターしてみよう。

総合公園で久々のトレーニング実施！きつい中にも喜びの声 体力向上に取り組みました



緊急事態宣言の中、稽古がなかなか出来ないことから、久々にトレーニングを行いました。ランニングやリズムトレーニングなど基礎体力向上に取り組み、「きつい」と悲鳴が。しかし、その中でもみんなで活動できることの喜びや楽しみを感じていようで、その表情には笑顔が溢れていました。あっという間に時間が過ぎ、「もう終わり？」と言う声も聞こえるなど、充実した時間を過ごすことができました。まだまだコロナの感染リスクとの戦いは続きますが、1日でも早く終息し、柔道着を着て柔道が出来ることを願うばかりです。

(3月の予定) 練習日 火曜日及び土曜日

(雑感) ～1年過ぎました～ コロナ禍となり1年が立ちました。この1年、本当に辛いことばかり、何よりも「柔道ができない」ことが最も辛いことだったかもしれません。一部の大会を除き、以前のように開催されることもありません。唯一の光はコロナウイルスのワクチンがようやく国内で接種が開始されたことですが、これが広く国民に広まるまでは、まだまだ時間がかかりそうです。こんな中でも、子供達の「笑顔」や「やる気」、そして「前向きな姿勢」に、指導者の方が癒され、励まされています。きっと、「これからの1年」は、「昨年の(失われた)1年」よりは、よい方向に向かってくれるでしょう。大いに期待しています。さて、指導者の一人である筆者といえば、年末に指導者講習をオンライン講習にて受講しました。全部で10ポイント分の勉強をし、無事、全てのポイントを獲得できました。資料と映像での受講でしたが、ここでは新たな気付きが多くありました。この期間を無駄には出来ません。筆者にとっても「これからの指導に備える貴重な期間」となっています。(五)