

新年度になりました！新学年おめでとう！

☆ 平 柔 通 信 ☆

平塚柔道協会発行
責任者 会長 奥山晴治

新学年おめでとう！ コロナに負けず稽古に励もう！

新学期となり、みんな進級しました。新しいクラスになった人も多いことでしょう。相変わらず、コロナ感染のための対策はしっかりとする必要がありますが、無観客でしたが、高校生の全国大会も行われました。みんなの試合も徐々に始まっていくことと思います。そのためには稽古もしっかり頑張りましょう。

こんなときだからこそ、技の研究③有効に使い！～大内刈り～

阿部選手(相手は丸山選手)



大内刈りは、引き手を引き付けながらと釣りで相手の重心を崩し、内側から足を刈る技です。

刈足で半円を描きながら刈り切る場合と、刈足を掛けてそのままケンケンで後方に追っていく場合があります。

ポイントは、まず上体のコントロールであり、前述のとおり、釣りで相手の重心を崩す【①】ことが重要(相手の柔道着の襟を握り道着を開くような動きをするとよい)です。

次は足の使い方、足を刈るときは、ふくらはぎよりも下を刈る【②】のが通常です。

大内刈りは、それ自体が一本を取れる素晴らしい技ですが、担ぎ技や跳ね技との連絡技としても非常に有効な技であり、この技を駆使することにより、試合を有利に進めることができます。

～平柔卒業生大活躍(全国3位が3名も)！高校選手権に8名が出場！～

おそらく、本大会における出場者の出身中学において、最多出場者数では金目中が全国一ではないでしょうか。何と8名もの卒業生が、厳しい県予選を勝ち抜き、2年ぶりに開催された全国大会に出場しました。素晴らしい！



【男子】

60Kg級 林 壮真(東京都:明大中野) ★ 3位
五十嵐健太(神奈川県:桐蔭学園) ★ 3位

宮田大聖(福井県:福井工大高)
73Kg級 平野蒼空(神奈川県:桐蔭学園) ★ 3位

木村銀次(福井県:福井工大高)

81Kg級 久保圭介(愛媛県:新田高)

【女子】

57Kg級 橋本瑠音(千葉県:木更津総合高)

63Kg級 高橋瑠奈(宮城県:東北高)

(4月の予定) 練習日 火曜日及び土曜日

(雑感) ～新年度です～ コロナコロナでもう嫌気が差してきましたが、ワクチン接種等までまだ時間がかかります。それまでは引き続き現在の生活様式で耐えるしかありませんね。根気よく感染防止対策に万全を期しましょう。★さて、コロナ禍の2度目の新年度です。昨年の状況よりは、幾分、各種活動もできるようになりそうです。高校の全国大会開催もその一つです。きっと、これを契機に、小学生の各種大会も感染対策を講じながら開催され始めるものと大いに期待しています。★「春」と言えば、「桜」ですが、去年は桜を観ることすらなかったところ、宴会こそできませんが、勢いよく咲き誇る桜の花びらを観て、春を迎えた喜びを体感することはできそうです。楽しみです。筆者は今年、二度の開花を観れそうです。4月から大阪⇒仙台へ異動となります。引き続き、なかなか平柔の稽古には参加できそうにありませんが、本紙を活用して、平柔の活動をサポートしていきますので、よろしくお祈りします。新年度が、平柔にとって、大きな飛躍に繋がることを期待しています。(五)

今月の目標・

新しい技の習得・多くの技を持つことは自分の武器になる。