

☆ 平 柔 通 信 ☆

平塚柔道協会発行
責任者 会長 奥山晴治

寝技の打ち込みをしっかりと覚えよう! 6つの基本パターン

柔道は「一本」を取ることに醍醐味があることは当然ですが、「投げ技」で一本を取ることは、日ごろの練習のほかに、本人の身体能力やセンスなどが大きく影響します。それに対して、「寝技」は、本人が一生懸命やればやるほど「即実力」に結びつきますので、「努力型」の選手には有効な柔道の攻め方とも言えます。つまり、努力した分、確実に上達するのが「寝技」なのです。(筆者私見)

現在、当協会では、「①腕取り」「②腹包み」「③足取り」「④後袈裟固め」「⑤三角」「⑥引込返し」と、6つの寝技の攻め方を継続的に指導しています。寝技は試合を有利に進めるためには有効ですので、まずはこの基本を十分にマスターしましょう。そして、攻めのパターンはまだまだあるので、今後、全体の習熟度合いを見てから、順次増やしていきたいと思えます。しつこいようですが、寝技は根気強く、最後まであきらめないことが大事です。是非、この冬期間に一生懸命に頑張りましょう。

◎入会しました。よろしくお願ひします。

野上さん (年長)



2月の主な行事 (詳細は予定表)

- 11日 (月・祝) 秦野総合高校杯
- 16・17日 平柔スキー教室
- 24日 (日) 合同練習会 (東海大学道場)
- 28日 (木) 月次試合

*12日及び16日は夜練習がありません。



1月試合結果 (愛川町少年柔道大会 (1/20))

★5・6年の部 Aチーム (真田・宮田・西岡)

2部トーナメント準優勝 (軽量チームながら、よく頑張りました。)

(その他)

★1・2年 2部

★3・4年

A→1部 B→3部

★5・6年 B→3部 で惜しくもそれぞれ敗退!



ご父兄の皆様へ ~ いつもお願いごとばかりですいませんが ~

① 先月号に記載の「引き手を意識させるためのビニールテープ」について

練習時間確保のため、練習開始前に各自で準備願ひします。

② 浜岳中練習及びトレーニング日への参加について

御家庭の御都合等もあろうかと思ひますが、日ごろの練習でなかなかできない反復練習を中心に実施していますので、参加願ひします。なお、現地までの交通手段等に問題がある場合については、遠慮なく御相談願ひします。

③ 練習終了後における各種伝達事項について

毎練習後に、週末の練習予定や試合当日の確認、各種書類の配付及び説明等を子供達に対し短時間で実施していますが、なかなかうまく周知されないようです。ご父兄におかれては、練習を見ていただくとともに、是非とも、伝達時に一緒に内容を確認願ひします。特に、月末及び月初めには、「予定表」や「平柔通信」などを配付していますので、よろしくお願ひします。

(事務局からのお願い)

- 1 スポーツ保険・会費が未納の方は早めに納付してください。(2か月以上未納の場合、稽古に参加することができません。)
- 2 体調不良などで稽古に参加できない場合には、所定のメールによりその旨を連絡願ひします。
- 3 指導者側から一斉連絡する場合がありますので、メールアドレスの登録をお願ひします。