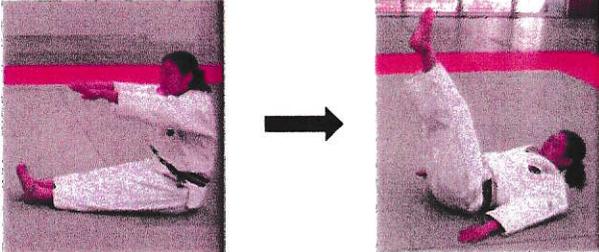
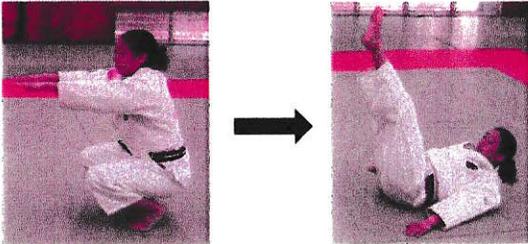
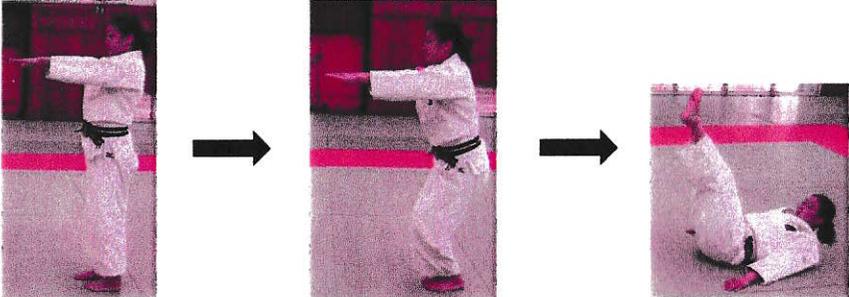
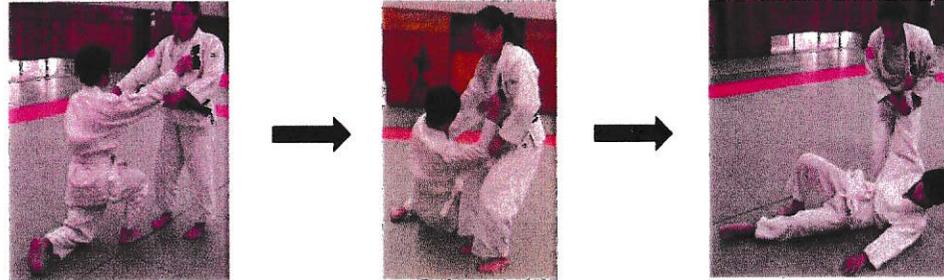


## 2 段階的指導手順例

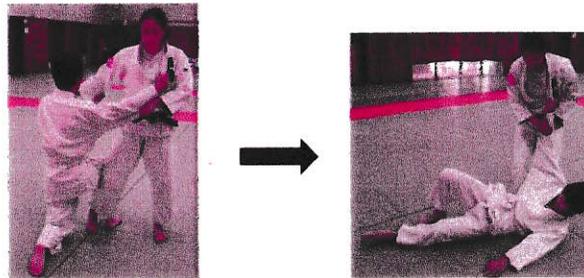
段 階	練習の内容	練習時間の目安 (60～90分で週 3～4回程度の場合)	見極めのポイント (各段階で確認後次の 段階へ)
<p>第1段階 単独で後ろ受身 ができる</p>	<p>1-① 長座の姿勢からの受身</p>  <p>1-② 中腰の姿勢からの受身</p>  <p>1-③ 立位からの受身</p> 	<p>1～2週間程度</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・顎を引き、頭が振れない受身ができているか</li> <li>・体幹が落ちる寸前に、腕全体で畳を打つ受身ができているか</li> </ul>

第2段階  
相手の動作（大外掛【通称】）に対応した後ろ受身ができる

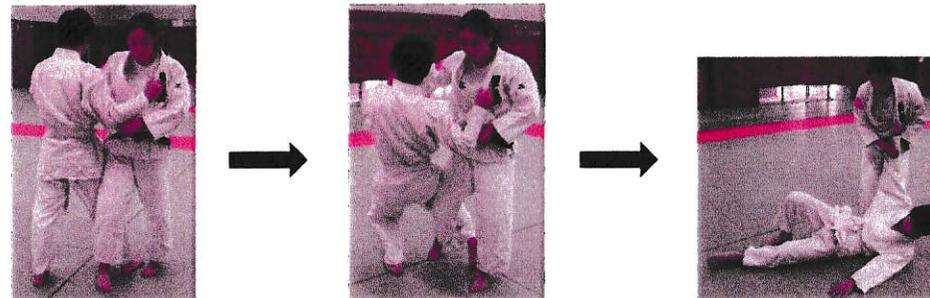
2-① 片膝をついた姿勢から、大外刈の崩し、体さばきに対応した受身



2-② 片膝をついた姿勢から大外掛（通称）に対応した受身

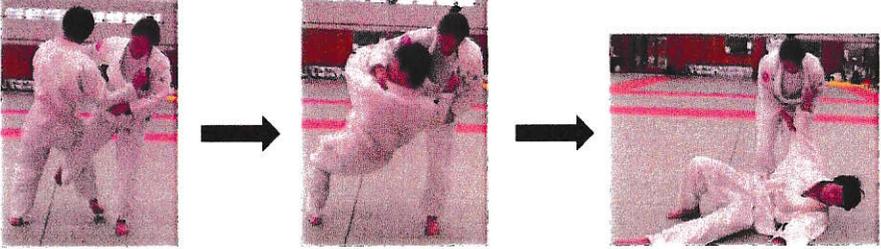
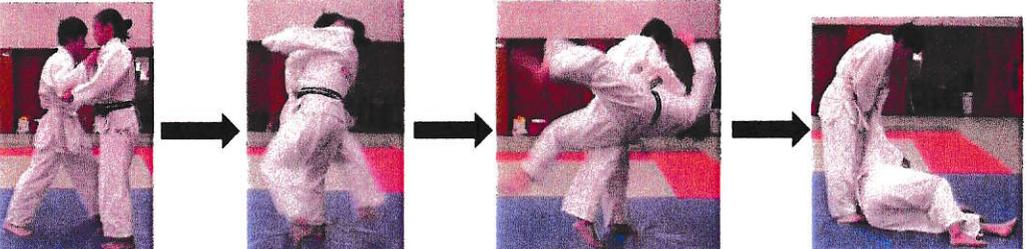


2-③ 立位から、大外掛（通称）に対応した受身



1～2ヶ月間程度

- ・顎を引き、頭が振れない受身ができていないか
- ・体幹が落ちる寸前に、腕全体で畳を打つ受身ができていないか
- ・取りは、引き手を離さず保持しているか

<p>第3段階 初歩的な大外刈 に対応した後ろ 受身ができる</p>	<p>3-① 投げで、刈りあげない大外刈に対応した受身</p>  <p>3-② 初歩的な大外刈に対応した受身</p>  <p>3-③ 出ようとしたとき、下がろうとしたときに かけられる初歩的な大外刈に対応した受身</p>	<p>3ヶ月間程度</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・顎を引き、頭が振れない受身ができているか</li> <li>・体幹が落ちる寸前に、腕全体で畳を打つ受身ができているか</li> <li>・取りは、引き手を離さず保持しているか</li> </ul>
--	--	---------------	--

注-1：第3段階までの技能習得レベルを個々に評価し、安全を見極めてから次へ（投げ込み、乱取り）進むこと。

注-2：他校との合同練習や公式試合への参加の可否についても同様に判断すること。

注-3：大内刈、小内刈など後ろに倒される技についても同様に確認すること

注-4：基礎体力、特に首周辺の筋力強化のトレーニングも並行して行うこと