

柔道練習ステップ

	基本的な事項	受身	投技	固技
(基本動作・打込レベル) ステップ1	<ul style="list-style-type: none"> ・礼法が正しくできる。 ・あいさつと返事ができる。 ・決められた約束事やマナーが守れる。 ・柔道衣を正しく着られる、折り畳める。 ・ブリッジ、腕立て伏せ、腹筋、背筋等の体作りの運動ができる。 ・前転後転などの回転運動がスムーズにできる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・単独で受身ができる。 《後ろ受身・横受身・前受身・前回り受身》 ・相手に圧力(押される等)をかけられて単独の受身ができる。 ・投げられて受身ができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・投技の基本動作ができる。 《基本的な組み方、進退動作、崩し、体さばき等ができる》 ・2種類以上の投技ができる。 (膝車、支釣込足、出足払、体落、大腰等) 	<ul style="list-style-type: none"> ・固技の基本動作、補助運動ができる。 《体を開く、体を横にかわす、腋を絞る、脚を回し伸ばす等の動作ができる》 《基本的な入り方と返し方ができる》 ・2種類以上の抑込技ができる。 (袈裟固、横四方固、上四方固等)
(投込レベル) ステップ2	<ul style="list-style-type: none"> ・指示を受けるだけでなく、自ら進んで稽古ができる。 ・周りの仲間と協調して、自他を尊重できる。 (話し合い、助け合い、高め合い) ・投込に耐えうる筋力、持久力がある。 ・「一本」「技有」等の違いが分かる 	<ul style="list-style-type: none"> ・障害物を越える受身ができる。 ・連絡技で投げられて受身ができる。 ・変化技で投げられて受身ができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・その場で投げることができる。(捨身技を除く) 《引き手を離さず、相手を保護できる》 《自分の体勢を崩さずに投げるができる》 (同体で倒れない、巻き込まない、頭を突っ込まない等) ・移動しながら得意技で投げるができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・抑込技とその逃げ方ができる。 ・伏臥位、仰向けから抑込技の攻防ができる。 《頸の関節及び脊椎を痛めずに攻防ができる》
(乱取レベル) ステップ3	<ul style="list-style-type: none"> ・試合時の礼法ができる ・相手への思いやりの行動、言動ができる。 (乱暴な言動、しぐさ等がない) ・周囲への安全に配慮した行動ができる。 ・審判規定が分かり、禁止事項を守れる。 ・3～5試合を行える体力がある。 	<ul style="list-style-type: none"> ・乱取でどのような状態(捨身技等)で投げられても受身ができる。 ・投げられた時に、体をひねったり無理な体勢(ブリッジ等)を取らず、受身ができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・乱取で自分の体勢を崩さずに投げるができる。 ・乱取で引き手を離さず、相手を保護できる。 ・相手に応じた三様の乱取ができる。※ 	<ul style="list-style-type: none"> ・絞め技の攻防ができる。(中学生以上) ・関節技の攻防ができる。(高校生以上) ・乱取で攻防ができる。 ・立ち姿勢から寝技への移行ができる。

※三様の乱取: 技能程度の高い相手の場合、技能程度が同等の場合、技能程度の低い相手の場合(相手の技能程度に応じた乱取ができること)。