柔道学習カード

（　　　）班　　　　　　　　　（　　）年（　　）組（　　）番　氏名（　　　　　　　　　　　）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **支え釣り込み足** | ・つり手は左前襟，引き手は右中袖，崩しは右前隅，体さばきは右足前さばき，相手の右足首を左足裏で支え，上体を左にひねる。 | **自己評価** | |
| つり手 |  |
| 引き手 |  |
| ＜分かったこと・感じたこと・自分の課題＞ | | 崩し |  |
| 体さばき |  |
| つくり |  |
| かけ |  |
| **体落とし** | ・つり手は左前襟，引き手は右中袖，崩しは右前隅，体さばきは左足後ろさばき，相手の右足の前に自分の右足を出して体を低くする。 | **自己評価** | |
| つり手 |  |
| 引き手 |  |
| ＜分かったこと・感じたこと・自分の課題＞ | | 崩し |  |
| 体さばき |  |
| つくり |  |
| かけ |  |
| **大 腰** | ・つり手は左前襟，引き手は相手の腰に，崩しは右前隅，体さばきは左足後ろさばき，相手を自分の後ろ腰にのせて腰を支点にして投げる。 | **自己評価** | |
| つり手 |  |
| 引き手 |  |
| ＜分かったこと・感じたこと・自分の課題＞ | | 崩し |  |
| 体さばき |  |
| つくり |  |
| かけ |  |
| **けさ固め** | ・右手は後ろ襟，左手は右奥袖，足を前後に大きく開き，両脇を締めて体全体で抑える。 | **自己評価** | |
| 右手 |  |
| 左手 |  |
| ＜分かったこと・感じたこと・自分の課題＞ | | 握り方 |  |
| 足 |  |
| 安定感 |  |
| バランス |  |
| **横四方固め** | ・右手は後ろ襟，左手は相手の股の内側から通して帯か裾を握り，自分の胸で相手を抑える。 | **自己評価** | |
| 右手 |  |
| 左手 |  |
| ＜分かったこと・感じたこと・自分の課題＞ | | 握り方 |  |
| 足 |  |
| 安定感 |  |
| バランス |  |