

平成29年5月22日、元谷金次郎八段から届いた資料を、可能な限り原文のまま、以下にご案内いたします。

(平成29年6月11日追加・加筆・修正しました)

春日部工業高等学校 小 池 雅 彦

柔道を修業される皆さんへ

最初に固め技を修得することにより体幹が強化でき、それが怪我の防止にもつながります。

柔道は相手と対峙して競う格闘技です。

寝技の攻防では、相手に背中を向けない、見せないということが大切で、相手と向き合って引き込んだ状態からの返し方を体得して下さい。

寝技では、引き込んだ状態から激しい攻防が始まり、その中で四つん這いの相手を攻める場面もでてくるんだということを認識して下さい。

それでは私なりの寝技について、柔道修業50年の間に修得した寝技の基礎、また先達者から伝承された固め技の基本、さらに私の得意技などを以下に記述します。

最初に③を修得して④を行う。

①②⑤は実力中級以上が望ましい。

引き込んだ状態からの返し技（基本動作）について

引き込んだ状態の構え方：ボールのように小さく丸くなること

10種類の補強トレーニングについて

初心者の基本①

(1) 下からの構え方と上の者への構え方（片膝立ち）

(2) 下の者の両脚の位置、両手の握る位置を説く。

上の者の帯と立て膝の内側下衣を握る。

(3) 下の者は両脚の位置を、片方の脚は立ち膝の裏側に足首を掛け、膝頭は腹に密着する。

片方の脚は腰・太腿・膝頭などに密着して移動する。

上の者は両脚立ちになり、下の者の帯の端を握り、前後・左右・八方に移動する。

下の者は脚・足がはずれないように脚の位置を維持する。

- (4) 下の者・上の者は基本の構え方から、下の者は引き手方向に返す。

片方の足は膝頭を押し下げる。

相手の膝裏にかけた片方の足首は胸に密着する太腿を引きつける動作をする（袈裟固）。

- 1) 左右に移動すれば片方の足で膝頭を押し下げる。
- 2) 前に前に出れば巴投げで投げる。
- 3) 横に寄れば両脚で上の者の腰と膝頭を押し倒すように崩す。
- 4) 後方に下がれば草刈りで倒す(片足を挟んだ状態となる)。

- (5) 引き込んだ相手に対して上相手は下相手の足を捌く方法  
(5通り)

上からの攻め方について

脚を捌き、脚を挟む（膝頭上辺）

大きく回り込みながら頭上へ

股を裂く要領で肩を極める（必ず帯を握る）

脚の抜き方（3通り）

- (6) 下の者の構え方で、下の者は脚・膝・甲のあたりを駆使して下の者の身体に相手を乗せる（右肘が軸）

前後に動作する

- (7) 下からの構え方で帯取返の要領を説明する（2通り）

1) 構えた状態から左手で帯を取り右手に握りかえる。

右肘で相手の背中を強く押して、その後、左腕で右腕を掬う手順で行う。

2) 構えた状態から左手で相手の右腕を掬い、その後、後ろ帯右手で取り、肘で背中を押しやる。

3) 右構えの状態から技を施す。

・ 四つん這いの状態から帯取返を反復する。

・ 膝頭は右側から外側に膝頭を出す。

(8) 下の者は帯を取った状態から4通りの返し方を施す。

1) 上の者の片方の手腕が突っ張ることができない状態での返し方

2) 上の者の両腕・手が外に出て突っ張った状態での返し方  
3通り

突っ張った腕の脇の下から掬い、両脚を駆使して相手の胸の上に滑り込みながら横四方固で極める。

3) 上の者が両手で突っ張った状態で片腕肘の肩上方向からその腕を脇で挟んで、両脚を駆使して脇に挟んだ腕の方向に返す。

要点：挟んだ手は前襟を握る。

突っ張った腕・手の袖口辺を握り脚を駆使して返す。

4) 絞め技・関節技

初心者の基本②

四つん這いの相手に対しての基本的な返し方（片膝・両膝・着・立てる）

四つん這いの姿勢（形）

(1) 頭上から右腕を肩方向から掬い、前方へ崩す（片膝立ち・着と）横四方固

(2) 横側から脇下から前襟を握り（手の甲は胸につける）片方の

手は袖口辺を握り斜め前方内側に崩し（袈裟固）片膝立ち

- (3) 腕を掬って頭部を相手の腹部中に滑り込みながら回転して横四方固に極める。
- (4) 相手の右横から両手で相手の左腕を取りにいき、肘のあたりの両手を重ねる。

前方斜め方向へ崩す。

- (5) 四つん這いの姿勢で相手の腹部下寄りの襟を握り、頭上側に移動して片手・腕は脇下から腕を差し入れ（上半身・頭部を移動）回転して横四方固に極める。（相手の後頭部頸椎に腕を入れる）
- (6) 四つん這いの形から横側から手・腕が脇に入ってくればその腕を脇で挟み、回転しながら後袈裟固に極める。（挟んだ腕・手首を握る）
- (7) 四つん這いの状態で真ん前から脇に手・腕が入った際、手首を握り回転して抑込技へ。

また挟んだ脇方向へ上半身を抜き肘関節技へ移行する。

#### 中級以上

- (1) 四つん這いの状態で横側から送襟絞に入った際、腰を切る要領で絞技へ移行する。
- (2) 四つん這いの形から脚・足で関節技を極める。
  - ・頭から腕を掬った際は肘関節技で極める。
  - ・脇方向から腕を掬った際、関節技から抑込技へ変化する。

四つん這いの相手に対しての攻め方（中級以上）得意技について

- (1) 四つん這いの相手に対しての返し方
  - ・背後から相手の前襟を握る
  - 襟の握る位置
  - 深く浅く握り方が重要
  - 片膝を立てる。

- ・引きつけながら横に移動して、相手の膝頭横に自分の脚の膝頭を密着させる。
  - ・崩し方は左斜め前で（身体で）力・体重を生かして返す。  
（右膝着・左膝立ち・この姿勢・形で返した時は逆の膝着・立ち）
  - ・この状態から何度も繰り返し実施することにより、崩す方向・身体の使用方・体重のかけ方や乗せ方などが体得できる。
- (2) 相手が肘・脚・膝頭など、身体に力を入れて突っ張った状態での返し方
- ・絞技で脚手を崩す方法（絞技に移行することにより相手の肩を小さくさせる）
- 1) 絞め技で崩し、その後、肩・肘を真下から真上に押し上げる。
  - 2) 密着度（隙間を作らず、身体を重ねる）
  - 3) 脚で突っ張れば、その脚の膝頭に足の親指を密着させ、片方の脚の踵を使い、親指側の足首に乗せる。  
  
再度、身体を重ね、絞め技で肩・肘を崩して抑込技に変化する。
  - 4) 崩す方向は斜め上、真横、真下とする。
- (3) 腹ばいの相手に対しては、最初に前襟を握ることが大切である。
- ・帯を取り、持ち上げた瞬間に前襟を握ること
- (4) 体重が130kg以上の者に対しては
- ・後頭部あたりの襟を握り、腰を切る動作で隙間を作り、脇方向から前襟を瞬間的に握る。  
（相手の頸椎損傷に注意せよ）
- (5) 四つん這いの状態から、背後から帯を取り、次ぎに前襟を順に取り、4分の1回転をして脚を挟む。
- 相手の胴を挟んだ状態から縦四方固に入る手順もある。

### 初心者の基本③

横四方固で上半身を極められた状態からの返し方・逃れ方について

横四方固からの返し技（4通り）

(1) 引き込んだ者は上の者の片腕を相手の胸と下相手の胸で挟み、その状態から帯を取った腕の方向へ返す。(上の者の腕が出ないようにブロックする壁を作る)

(2) 引き込み

上の者が両手で突っ張った状態の時に下から返す方法

(1) 突っ張った腕を脇下から掬い上げ、両脚を駆使して腕を掬った方向へ返す。

この時、相手の胸の上を滑り込みながら返して横四方固に極める。

(2) 突っ張った腕・手の肩から肘あたりを脇で挟み、脇で挟んだ手は相手の前襟の奥側を握って絞め技・関節技・抑込技などに移行する。

要点：突っ張った腕を外して逆方向に崩して両脚を駆使して返技へ移行する。

(3) 横四方固で上半身を極められた状態の時、下の者は脚を二重がらみか一重がらみで静止している。

下の者は片手を膝頭あたりを握り、上の者の足を真下へ押し下げる。

その時、下の者は足を上の者の足にからめる（足をかける動作）。

(4) 引き込んだ状態で帯を握り上の者が両手を出して突っ張った状態の時、突っ張った腕の肘あたりから手首あたりの袖口を握り、両脚を駆使して返す。

(5) 抑込技5種類について説明（両手・両脚などの駆使について）

- |         |     |
|---------|-----|
| 1) 袈裟固  | 2種類 |
| 2) 横四方固 | 3種類 |
| 3) 上四方固 | 2種類 |

- 4) 縦四方固 2種類
- 5) 後袈裟固

### 抑込技の要点について

#### (1) 体重の乗せ方

- ・一度身体を下げてから抑える。
- ・真上から抑え込むより下に下がってから上へ極める。
- ・抑込技に入ったら呼吸を止める。
- ・体重のかけ方と身体の使い方



- (2) 引き込んだ構えから上の者の腕を外側から挟み、前方向へ崩し起き上がって肘関節を極める。
- (3) 左構えで引き込んだ状態から右脚を外し上の者の左腕の脇あたりに下の者の右脚を振りながら密着して上の者を前方向に崩す。(熊本県警・松村との稽古で受けた技と記憶している)

### 帯取返について

- ・下から構えた状態から2通りの手順がある。

#### 1) 右構えで左手で帯を取り右手に握りかえる。

左手は脇・腕を掬う。

#### 2) 左手で相手の右腕を掬い、右手は帯を持つ。

足の位置・運び方

身体の動き方

#### 3) 立ち姿勢

膝の使い方

中に入りながら技を施す

肘が軸

肘で背中を押さえる

#### 4) 寝姿勢

膝頭の位置

回転する方向

身体の反動を生かす

#### 三角

- ・ 四つん這いの相手の帯・後ろ襟を握り、前に崩し、踵を脇に差し入れる。
- ・ 片方の脚・膝頭で相手の耳を削ぐ要領で腕の付け根と頭部を挟む。
- ・ 引き込んだ状態で上の者が内股に手を入れて帯を握った際に三角で固める。

#### 腕がらみ

- ・ 引き込んだ状態からの腕がらみ（手首・袖口あたりを握る）
- ・ 四つん這いの状態で腕がらみを施す。
- ・ 横四方固で脚を挟まれた状態からの腕がらみ・袖車絞

#### 二重がらみ

- ・ 横四方固で肩を極められるが脚を二重に挟む（からめる）
  - 1) 外側からからめる
  - 2) 内側からからめる
  - 3) 二重がらみの外し方 2通り

- ・ 肩を極めた状態を解き二重がらみを外す方法

#### 関節を極めてからの抑込技

- ・ 四つん這いの相手に対して背後から腕を取り、関節技から腕を上衣袖で縛り、膝頭外側の下衣を取り横方向へ
- ・ 横四方固で股の中に腕・手が入って抑えられた時の逃げ方
- ・ 上の者の腹部に片手を密着して腰を切り、帯を握る。



この時、上の者の腕の肘から手首あたりを抱えて帯を握る。

#### 横四方固からの返し技

- ・ 外側に振り、外側へ返す方法
- ・ 脇・肩に手の甲を密着して片方の手で上の者の脚の膝頭あたりを握り、外側に振り、内側へ返す方法

#### 脚の抜き方3通り

- ・ 縦四方固への脚の抜き方

踵と踵を斜めに合わせ、脚の親指は立てた状態とする（基本）。

足首で太腿付け根を押さえ、膝頭を畳につける。  
袈裟固の状態です重がらみから一重がらみの状態にして、片手を畳につき、膝頭外側から内側方向に移動させる。

腰を最後まで切る。

膝頭から足首まで一重の足を下げる。

- ・ 得意技（横四方固への脚の抜き方）

腰の真下の帯・上衣を握る。