

## JAPAN LAIM HOME

ビデオ情報

スポーツ

[バスケットボール](#)[バレーボール](#)[サッカー](#)[テニス・ソフトテニス](#)[バドミントン](#)[ソフトボール](#)[ハンドボール&ラグビー](#)[卓球&体操、ダンス](#)[TRACK & FIELD](#)[ベースボール](#)[剣道&柔道](#)[トレーニング&コンディショニング](#)[英語教育ビデオシリーズ](#)[授業の構成とすすめ方](#)[公開授業](#)[英語指導法](#)[コミュニケーション指導](#)[アイデアボックス](#)[達人の技](#)[その他](#)[プロフェッショナル・メディカルビデオ](#)[機能解剖シリーズ](#)[手技療法&リハビリテーション](#)[マッサージシリーズ](#)[検査法・診断法](#)[スポーツ医学&ボディケア](#)[鍼療法シリーズ](#)[歯科医師向けビデオ](#)[獣医師向けビデオ](#)[エデュケーショナル・ビデオシリーズ](#)ビデオ版 相原中柔道部(相武館吉田道場)『日本一を取る立技の基本』  
～ 高い意識によって技と選手を育成する ～

指導・解説 / 吉田 勝 (相模原市立相原中学校柔道部ヘッドコーチ 兼 相武館吉田道場 監督)

野里 敬 (相武館吉田道場コーチ)

実技協力 / 神奈川県相模原市立相原中学校柔道部 (相武館吉田道場)

相原中学校柔道部は、中学校の道場、そして相武館吉田道場が一体となって、稽古が行われています。

相原中柔道部ヘッドコーチであり、相武館吉田道場の監督でもある吉田氏は選手達に『日本一を目指す』という、高い意識を持たせることに重点を置いた指導をしています。もちろん、日本一を目指すことは簡単なことではありません。そして、ただ強さや技術の向上を求めることでもありません。意識を高く持つことで、力が無くても、体が小さくても、将来どんな困難にも立ち向かっていける強い精神力を育むことができるからです。

また、相原中柔道部の特徴として、女子選手の強さがあります。その秘訣は、男女の分け隔てなく、同じメニューを一緒になって稽古している点にあります。全国トップを狙う中学女子選手にとって、男子選手の存在は大きな目標となるからです。

このシリーズでは、相原中柔道部が日本一を取るための立技の基本的な部分を紹介しています。相原中独自の練習もいくつかありますが、どんなに工夫した練習を行っていても、本人に高い意識が無ければ決して上達は望めません。指導者と選手が同じように意識レベルを高く持って、毎日の稽古に精進して下さい。

<440V-S> ビデオ版 相原中柔道部(相武館吉田道場)『日本一を取る立技の基本』  
～ 高い意識によって技と選手を育成する ～全2巻セット購入価格16,800円(税込)  
各巻8,400円

&lt;440V-1&gt; ビデオ版 補強運動と立技の基本 (41分)

8,400円 (税込)



柔道の基本動作となってくる補強運動を中心に、立技の基本練習を紹介。立技の基本原則として《全身に力を入れない》《姿勢を良くする》《手首を使う》という3点が挙げられます。特に初心者の場合、技を掛ける時に全身に力が入り過ぎる傾向があるので、投げるポイントに注意して無駄のない力で「打込み」や「投込み」を行って下さい。

寝技の基本動作となる補強運動  
立技の基本動作となる補強運動  
投技の基本動作となる補強運動  
立技の稽古・乱取り前の打込み

&lt;440V-2&gt; ビデオ版 立技の稽古と三人打込み (54分)

8,400円 (税込)



[日本語教育](#)

[吹奏楽](#)

[化学実験](#)

プロフェッショナル・カルチャービデオシリーズ

[ネイルアート](#)

[各種料理](#)

[ボディワーク](#)

代表的な投技でもある《大内刈り》と《大外刈り》について、実戦的に紹介。「組み方」によって様々なバリエーションの「崩し方」、「足さばき」など投げるポイントに注意しながら解説していますので、指導者だけでなく初心者の選手にも解りやすい内容になっています。

立技の稽古・大内刈り

立技の稽古・大外刈り

乱取り稽古

乱取り稽古後の三人打込み

最後の稽古・投げ込み



[/ 買物カゴをみる !\[\]\(f1c5da15572e3e09d343161be98f508d\_img.jpg\)](#)

[TOP ▲](#)

Copyright(C) 1998-2000 JAPAN LAIM All Rights Reserved.