第１回北國杯全国学生柔道オンライン形競技大会　フィードバックコメント

種目名	固の形

①	金沢学院大学	取	大道　涼正	受	切畑　倖志郎

◎審査員Ａ

①全体的に一つ一つの動きにおける取と受の意図が伝わってきません。自分の意識を頭からつま先までのからだ全体で表現する必要があると思います。

②全体的に両者の動きに丁寧さが必要です。

◎審査員Ｂ

①腕挫十字固は、取が受の右手首のあたりを両手で握ってください。

②腕挫腕固は、取が両手を重ね、最後は受の左腕をいわゆる舟底形に引き付けて肘関節を極めてください。

◎審査員Ｃ

①技の攻防だけを見ると、教本にある理合いをどうにか表現できています。”形”として演技を完成させてゆくためには、それぞれの技に入る前の動作、細かな所作、技と技の”つなぎ”などに注意して練習を重ねて下さい。

②「腕挫十字固」では、取は両手で受の右手首を引き上げ気味に握ります。また、「腕挫腕固」では取は、受の左肘に右掌をあて、左手でこれを覆うように重ねなければなりません。取が正確な動きを心がけると、全体的にしまりが出てくると思います。

◎審査員Ｄ

①取の最後の立礼の手が動きませんでしたが、自然に体側から股の前面に滑らせるようにします。上四方固・横四方固・崩上四方固は爪先を伏せて抑え、受が逃げるのに応じて爪先を立てて対応します。

②受の位取りから寝姿勢、寝姿勢から位取りに移行する時の動きは、一挙動で行います。しっかりと位取りの姿勢をとって、手を着いて寝姿勢に、寝姿勢での曲げている左足の爪先が右足の踵当たりになるくらいにします。

◎審査員Ｅ

①全体的な形としては、概ねできていますので、今後は細かな所作を覚えていきましょう。特に、絞め技・関節技の理合を教本などで勉強しましょう。

②膝行の時のぐらつきを無くし、礼法は、受け・取り２人で合わせて行うように注意してみてください。

②	福井工業大学	取	河本　伊織	受	熊井　一平

◎審査員Ａ

①取りあえず行う技の順番を覚えているだけというような、大雑把な感覚やっているというように感じます。形に対する意識を高く持ち、細部にわたりきめ細やかな感覚を持って取り組む姿勢が必要だと思います。

②今後、競技会に出場するのであれば、講習会に参加するなどをして、形を理解している方に基本的な部分から指導してもらう必要があると思います。

◎審査員Ｂ

①腕挫十字固は、受が右手で仕掛けてから、取の動作を始めてください。

②腕挫膝固は、受の右腕を取が左脇に抱え込む動作が無いので、極まり方が甘くなっています。

◎審査員Ｃ

①教本で定められていることをもう一度見直して、ゆっくりと正確に行うようにして下さい。受が逃れようとして、取がそれに対応するようにすると、取と受の攻防に調和が生まれてくると思います。

②絞技では、取は受の頸部をしっかりと絞め、関節技では、受の関節を制して極めなければなりません。

◎審査員Ｄ

①取は膝行で移動する時、両手を膝に置いていましたが、左の手は自然と体側にして滑らかに移動します。位取り・立位・移動するという動きのメリハリをつけるようにすることが大切です。

②崩上四方固で抑える時の、取の左手は受の左腕の外側から差し込んで受の横帯を握って抑えます。

◎審査員Ｅ

①抑え込み技は、受けが３つの逃げをしっかり見せて、取りがそれに呼応し捌くように理合を見せましょう。

②絞め技・関節技は、再度、教本・ビデオ等で理合を確認してみましょう。また、受けの最初の位置は中央に合わせましょう。

③	北陸大学	取	大村　颯一郎	受	山崎　晃征

◎審査員Ａ

①取りあえず行う技の順番を覚えているだけというような、大雑把な感覚やっているというように感じます。形に対する意識を高く持ち、細部にわたりきめ細やかな感覚を持って取り組む姿勢が必要だと思います。

②今後、競技会に出場するのであれば，講習会に参加するなどをして、形を理解している方に基本的な部分から指導してもらう必要があると思います。

◎審査員Ｂ

①裸絞、送襟絞は、取が近間に入った際に両膝を着いており、絞めるときの後ろへの崩しもありません。

②逆十字絞の取の右手の向きが逆になっており、片十字絞のように見えます。

◎審査員Ｃ

①全体を通して、抑える、絞める、極めるという取の動作があって、受が逃れようという動作で応じるように心がけて下さい。例えば、「腕緘」では、取が関節技を極める前に、受が「参り」の合図をし、その後に逃れようとするものの、取は極めることなく技を終えています。

②抑込技では、試合や乱取りのような実戦を想定して、取は受を適切に抑え固め、受は体をさばきながら逃れようとすることから始めると良いでしょう。

◎審査員Ｄ

①取は、裸絞・送襟絞・片羽絞において取の姿勢が両膝を着いた状態で行っていましたが、片膝立ちの状態で絞めるようにしましょう。

②受は始めに膝行から大きく前に一歩移動して寝る位置は、受の襟が中央に来るような位置にくるように、また手をついて寝る時の動きと反対に起きる時の動きは一挙動で行います。

◎審査員Ｅ

①抑え込み技は、受けが3つの逃げをしっかり見せて、取りがそれに呼応し捌くように理合を見せましょう。

②絞め技は、それぞれの絞め方を、関節技は決める部位を覚えましょう。また、受けの最初の位置は中央に合わせましょう。

④	平成国際大学	取	大谷　麻稀	受	染谷　萌歌

◎審査員Ａ

①取の間の取り方が広すぎるところがあったり、「膝行」と「にじり寄る」があいまいなところがあります。

②受の動作に迫力が不足しています。

◎審査員Ｂ

①片十字絞、逆十字絞の取の左手の位置が浅いようです。

②腕挫膝固は、受の右腕を取が左脇に抱え込む動作が無いので、極まり方が甘くなっています。

◎審査員Ｃ

①それぞれの技の攻防には力強さがあり、雰囲気を出せていると思います。各技では、（遠間で踞姿に構え、膝行で近間に詰め、その後）さらに近間から僅かに進むわけですが、遠間で取は常に受を視野に入れておかなければなりません。また、近間から”僅かに進む”際には、受をしっかり見て捕らえなければなりません。この差を表現できるとさらにメリハリがつくと思います。

②「崩上四方固」で、取は右手で受の後襟を順に握ります。また、「腕挫十字固」で、取は右手で受の右手首を握ります（立ち姿勢で左組みの選手や左利きの選手は、このように右手と左手の使い方が逆になることがよくありますので注意されて下さい）。

◎審査員Ｄ

①もう、形の「かたち」は覚えてはいるので、次の段階の練習として抑込技での取と受との対応が、「かたち」だけのなれ合いのようにならないため、受は本気で逃げて、取はそれに対応するという動きを表現できるように稽古をして下さい。

②腕挫膝固の組む前に、取が膝行で 2 歩前に進むだけで、受は膝行で一歩前に進む必要はないです。また、組んだ後に取は、左手を離し受の右手首を左脇下に挟みますが、脇下に挟み込みが不十分でした。

◎審査員Ｅ

①抑え込み技は、受けが3つの逃げをしっかり見せて、取りがそれに呼応し捌くように理合を見せましょう。

②抑え込み技は、受けが3つの逃げをしっかり見せて、取りがそれに呼応し捌くように理合を見せましょう。

⑤	金沢学院大学	取	北浦　亘征	受	西岡　翔太

◎審査員Ａ

①絞技・関節技の部分で両者の動きがぎこちなくなっています。頭でいろいろなことを考えながら行っているように感じられたので、あまり頭で考えず、自然に体が動くようになるまで練習することが必要だと思います。

②指導できる方に定期的にチェックしてもらいながら練習すれば、もっと良い形になると思います。

◎審査員Ｂ

①片十字絞、逆十字絞の取の左手の位置が浅いようです。

②腕挫腕固の極める動作の順序は、まず左に捻ってからいわゆる舟底形に引き付けます。

◎審査員Ｃ

①取と受との攻防の理合いは概ね表現できていると思います。これからは練習を重ねることで”ぎこちなさ”が修正されると思われます。また、取と受のそれぞれの動きの要点を理解することでより”形”らしい動きになってくると思います。

②「腕挫十字固」で、取は受の腕を両手で引き上げ気味に握り、前胸に密着させなくてはなりません。また、「腕挫腕固」では、取の手の使い方が逆になっています。それぞれの技で定められていることを再度確認して演技するように心がけ下さい。

◎審査員Ｄ

①上四方固・崩上四方固で抑え始める時、取のつま先が立っていましたが、寝かせて始めます。

②腕挫腕固の腕の取り方で手の使い方が違っています。取はます右手掌で受の肘にあて左手はこれを覆うようにして極めます。

◎審査員Ｅ

①抑え込み技は、よくできていると思います。技の終わり終わりで道着を直すのは無駄な動きですので、やめましょう。立ち上がった時に服装直しをすると良いでしょう。

②絞め技はどう絞めるのか手の動きを覚えましょう。関節技は一瞬で極めるようにすれば、良いでしょう。

⑥	福井工業大学	取	宗石　忠士	受	小林　鉄明

◎審査員Ａ

①取りあえず行う技の順番を覚えているだけというような、大雑把な感覚やっているというように感じます。形に対する意識を高く持ち、細部にわたりきめ細やかな感覚を持って取り組む姿勢が必要だと思います。

②今後、競技会に出場するのであれば、講習会に参加するなどをして、形を理解している方に基本的な部分から指導してもらう必要があると思います。

◎審査員Ｂ

①崩上四方固は、取の右手で受の後襟を握ってください。

②腕挫腕固は、取の右襟を握りにいく受の左手の位置が低いので、極まり方が甘いようです。

◎審査員Ｃ

①技の順序と概ねの”カタチ”を覚えたところだと思います。体が大きいので、細かいことを気にするよりも、それぞれの技を乱取りや試合で使っているような動きにしてゆくと良いでしょう。

②取は抑え固める、受はその固めを解こうとする、攻撃と防御を適切に表現すように心がけて下さい。「絞技」「関節技」も同様です。

◎審査員Ｄ

①上四方固・崩上四方固は、取のつま先は寝かせた状態からで始めます。

②腕挫膝固の組む前に、取が膝行で 2 歩前に進むだけで、受は膝行で一歩前に進む必要はないです。また、組んだ後に取は、左手を離し受の右手首を左脇下に挟みますが、脇下に挟み込みが不十分でした。

◎審査員Ｅ

①最初の受けの位置取を中心にしましょう。抑え込み技は、受けの3つの逃げに対して取りが応じるという理合を覚えましょう。

②絞め・関節技は、どこを絞め、どこを極めるのか教本やビデオを見てその理合を覚えましょう。

⑦	北陸大学	取	長原 侑生	受	吉岡 好誠

◎審査員 A

①取りあえず行う技の順番を覚えているだけというような、大雑把な感覚やっているというように感じます。形に対する意識を高く持ち、細部にわたりきめ細やかな感覚を持って取り組む姿勢が必要だと思います。

②今後、競技会に出場するのであれば、講習会に参加するなどをして、形を理解している方に基本的な部分から指導してもらう必要があると思います。

◎審査員 B

①腕挫膝固の取の仕掛けのタイミングが早すぎるため、肘を極められないようです。

②腕挫膝固は、受の右腕を取が左脇に抱え込む動作が無いので、極まり方が甘くなっています。

◎審査員 C

①動きは良いのですが、”形”なので、先ずは教本に示された動作から始めて欲しいと思います。抑込技では、攻防をアレンジすることは出来ますが、通常は 3 通りの逃れ方を試みた方が良いと思います。あらゆる逃れ方を試みた結果として、受が技を解くことが出来ないときに「参り」の合図をするということになっています。

②「裸絞」「送襟絞」「片羽絞」では、取が受のバランスを崩し、「参り」の合図を待ちながら、技を施すことが重要です。安全面の観点からも、取は、受の体をしっかりとコントロールするように心がけて下さい。

◎審査員 D

①受の逃げ方は本気で勢いも速さもあり躍動感が感じられて良かったのですが、2通りの逃げ方で終わっているのが見られました。抑込技では、受は 3 通りの逃げ方をして、それに取は対応して抑える様子を表現するようにしましょう。

②取は、裸絞・送襟絞・片羽絞において取の姿勢が両膝を着いた状態で行っていましたが、片膝立ちの状態で絞めましょう。

◎審査員 E

①最初の受けの位置取を中心にしましょう。抑え込み技は、受けの3つの逃げに対して取りが応じるという理合を覚えましょう。

②絞め・関節技は、どこを絞め、どこを極めるのか教本やビデオを見てその理合を覚えましょう。

⑧	金沢学院大学	取	安本 航大	受	内山 春哉

◎審査員 A

①取について、崩上四方固の後等、若干位置取りの間違いがありました。位取りの際の動きが不自然であり、にじり寄る際に頭が左右に動き過ぎています。

②受について、抑込技の際の、3つの逃れる動作にもう少し連続性を持たせることができれば更に良かったと思います。

◎審査員 B

①裸絞は、取の左右の手をほぼ同時に出し、両手をしっかり重ねて受を後ろに崩しながら絞めてください。

②腕挫腕固は、受の左腕を脱力しすぎているため、極まりにくいようです。

◎審査員 C

①全体的に、取と受との動きに調和を持たせることを意識すると”技の理合い”が表現できるようになると思います。取は、受の逃れようとする動きに最小限の動作や力で応じるように心がけます。また、受は、動かせる範囲で、最大限の効果が現れるように動き、固めを解こうとするように心がけて下さい。

②絞技では、取は、腕だけで絞めるとバランスが崩れます。「裸絞」「送襟絞」「片羽絞」では、腕や手を咽喉部、頸部にあたるように適切に使い、体全体で受の頭部を固定し、重心を移動させながら絞めるようにします。「片十字絞」「逆十字絞」でも、自身と相手の重心をしっかりとコントロールするように心がけると理合いが表現できるようになります。

◎審査員 D

①取の位取りの姿勢をとる時、左膝を着いて右脚を開く際に体が大きく右に傾きすぎるので、左膝に重心をもう少し残しておき軸があまりぐらつかないように心がけましょう。

②崩上四方固が終わって、取は遠間に下がり位を取ります。遠間に下がっていませんでした。

◎審査員 E

①抑え込み技は、よくできていると思います。最初の受けの位置取は中央に合わせましょう。また、服装を直す際の取の位置を修正しましょう。

②絞め・関節技は、どこを絞め、どこを極めるのか教本やビデオを見てその理合を覚えましょう。

⑨	福井工業大学	取	北 康平	受	田垣 宙真

◎審査員 A

①取りあえず行う技の順番を覚えているだけというような、大雑把な感覚やっているというように感じます。形に対する意識を高く持ち、細部にわたりきめ細やかな感覚を持って取り組む姿勢が必要だと思います。

②今後、競技会に出場するのであれば、講習会に参加するなどをして，形を理解している方に基本的な部分から指導してもらう必要があると思います。

◎審査員 B

①送襟絞、片羽絞は、取が左手で受の脇下から左襟を握って引き下げてから、絞めの動作に入ってください。

②摺り足、膝行等の全体の流れを、もっと丁寧に行ってください。

◎審査員 C

①取は、「腕挫十字固」においては右手で、「腕挫腕固」においては右肩と右頸部で、「腕挫膝固」においては左脇下で、受の手首を握るか、挟んで制していなければなりません。受の手首を固定しながら腕を引き伸ばすことで効果的に肘関節を極めることが出来ます。

②抑込技では、体を使って、取の技から逃れようとしていますが、脚を曲げたり伸ばしたり、体をかわしたり、体を捻るなどの基本動作を再度練習することで、メリハリがつくようになると思います。絞技では、取は、絞め、極める部位を効果的に攻めなければなりません。また、受も取の絞め、極めを解こうとしなければなりません。

◎審査員 D

①上四方固・崩上四方固の遠間の位置が遠すぎました、遠間の位置を確認してください。

②足緘の時に巴投の形に入る時の体を捨てる方向が真後ろでなく横方向になっていました。またその後、取は右足で受の左膝内側を押す動作が必要ですが、その動きが不十分なため最後にする左脚を差し込めなくなっていました。

◎審査員 E

①抑え込み技は、受けが3つの逃げをしっかり見せて、取りがそれに呼応し捌くように理合を見せましょう。

②最初の受けの位置取を中心にしましょう。また、取の位置も遠間・近間の距離を覚えましょう。

⑩	北陸大学	取	本田 大吾	受	長原 侑生

◎審査員 A

①取りあえず行う技の順番を覚えているだけというような、大雑把な感覚でやっているというように感じます。形に対する意識を高く持ち、細部にわたりきめ細やかな感覚を持って取り組む姿勢が必要だと思います。

②今後、競技会に出場するのであれば、講習会に参加するなどをして，形を理解している方に基本的な部分から指導してもらう必要があると思います。

◎審査員 B

①裸絞は、取の位置取りが遠すぎ、二回の膝行で近間にならないようです。

②足緘は、巴投の左足の踏み込みが無く、足の緘み方も混乱していたようです。

◎審査員 C

①抑込技では、取が抑え固めるカタチが違いますので、受の逃れ方も異なると思います。先ずは、教本に例示されている逃れ方を試してみて下さい。体格差、体力差に応じて工夫することで、実戦的な動きになってくると思います。

②絞技、関節技で、取は体の全ての部位を効果的に使い絞めて、極めます。受も、体全体を使って、技から逃れようとしなければなりません。

◎審査員 D

①取の位取りの際、左つま先が立っていませんでした、位取りの姿勢を確認して下さい。遠間の位置取りが遠すぎます。

②取は、裸絞・送襟絞・片羽絞において取の姿勢が両膝を着いた状態で行っていましたが、片膝立ちの状態で絞めるようにします。

◎審査員 E

①最初の受けの位置取を中心にしましょう。また、位取や膝行の時のつま先立ちに気を付けましょう。

②抑え込み技は、受けが3つの逃げをしっかり見せて、取りがそれに呼応し捌くように理合を見せましょう。

⑪	金沢学院大学	取	前川　菜央子	受	小松　涼

◎審査員 A

①両者とも、形式的な形になってしまっています。もっと実践的なダイナミックで力強い動きを心掛ける必要があります。

②受けが仰向けの状態の時の位置がずれています。

◎審査員 B

①腕緘は、取が左手で受の手首の内側を握る（手の甲が自分の方を向くように、小指を上にして）ようにしてください。

②腕挫腕固は、受が取の右襟をとりにいくべきところを、左襟をとりにいっています。

◎審査員 C

①”形”としての手順は理解しているようです。受は、初動では、自由になる部位を効果的に作用させることで、それぞれの技を解こうとする動きを徐々に大きくすることが出来ます。受の逃れようとする動きが徐々に大きくなると、取はより効果的に体をさばきながら抑え固めなければなりません。このような攻防を行うことで、力強い演技を行うことが出来るようになると思います。

②「腕緘」「腕挫十字固」「腕挫腕固」では、受が取の襟を取ろうとして手を伸ばしてきたところで、取は受の手首をしっかりと握るか挟むかしなければなりません。

◎審査員 D

①腕緘・腕挫十字固において取の手首の握り方が間違っていますので、確認して下さい。

②腕挫腕固は、受は左手で取の右襟をとりにいき、取はその左手首を右肩と右頸部で極めて固めるようにします。

◎審査員 E

①最初の受けの位置取を中心にしましょう。摺足などの所作ができていますので今後は技の理合を覚えていきましょう。

②絞め・関節技は、どこを絞め、どこを極めるのか教本やビデオを見てその理合を覚えましょう。