

第 1 回北國杯オンライン形競技大会 フィードバックコメント

種目名	投の形
-----	-----

①	福井工業大学	取	須川 豊生	受	右近 侑汰
---	--------	---	-------	---	-------

◎審査員 A

- ①動作の間違いが散見されます。各技における取・受の基本的な動作を（足の踏み込み方も含む）教本やビデオ等でしっかり確認してください（特に捨身技）。まずは、それを確実に模倣できるようにすることを目指しましょう。
- ②取・受両者の体に脱力感を感じます。背筋を伸ばす、指先を揃えるなど、できるだけ姿勢良く体の芯に緊張感を持たせることを心がけてください。取・受それぞれが、しっかり投げる、しっかり受身をとるといった基本的な意識を今以上に持つことでいくらか改善されると思います。

◎審査員 B

- ①よく頑張っておられました。釣込腰の際、受はもう少し胸を張って受けるようにしましょう。取は腰が曲がっていたように思うので間合いを取って腰を低い位置で回すと良いと思います。
- ②内股の際、取の崩しが上下に揺れているので、遠心力で回すように崩した方が良いと思います。

◎審査員 C

- ①全体的に動きが雑になっています。正しい技法をしっかり学んだうえで、動きにメリハリをつけましょう。
- ②一つ一つの技について、「崩し・つくり・掛け」の方法を正しく理解して練習しましょう。きっと、競技力向上にも役立つはずです。

◎審査員 D

- ①各技における位置取りの確認をしましょう。
- ②各技の運足の確認をしましょう。

◎審査員 E

- ①基本動作の礼法、歩き方、技の理合い等を、時間をかけて丁寧に稽古されるとより一層上達していくことと思われます。
- ②全体的には気迫が足りないように思われました。日々の稽古を積み重ねることによって、自信がつき今後には生きられてくると思います。

②	金沢学院大学	取	中森 華音	受	萩野 文香
---	--------	---	-------	---	-------

◎審査員 A

- ①取：引手・釣手をしっかり使い相手を崩す、しっかり投げると今以上に心がけると今以上に緊張感・迫力が出て良い形になると思います。
- ②受：受身の際に、もう少し手と足でしっかりと畳を打つ意識を持つと、体に適度な緊張が入って迫力ある受身になるでしょう。また、自分から跳んで受身を取りにしている技がいくつか見受けられます（浮落、背負投、払腰など）。相手を信用し、しっかりと崩れてあげ、取が投げるまで我慢することができるようになると、さらに良い形になるでしょう。

◎審査員 B

- ①全体的によくまとまっていたと思います。肩車の際下穿きを揃えていたのが減点対象になってしまいました。たいへんですが手を添えるだけにして、首の後ろが受の腰にくるまでしっかり踏み込むといいと思います。
- ②浮技の際、取の足の出し方が小さいと思いました。受が立ち直ろうとする所へ、後方へ弧を描くように大きく出していくとよい得点になるのではと思います。

◎審査員 C

- ①良く練習していることがわかる演技です。ここまでできているのですから、受けが自ら跳んで受け身を取らないように気を付け、取りは自身の力で鋭く投げるようにしましょう。
- ②右技・左技のバランス、間合い、やっちはいけない動作等に気を配り、練習を継続してください。期待しています。

◎審査員 D

- ①支釣込足の取の引き手を緩めずに最後まで崩しましょう。
- ②浮腰はスピードがあり掛けのタイミングもよく、良い出来でした。

◎審査員 E

- ①裏投の取についてですが、受を投げる際に最初から腰、背中をついて投げていました。受の体を抜き上げ気味に、体を反らせながら真後ろに捨てて投げられるように稽古してください。
- ②送足払の受身は足裏、側面で指先まで意識して足でも受身を取れるように心がけてください。

③	平成国際大学	取	長谷川 睦	受	河野 佐知
---	--------	---	-------	---	-------

◎ 審査員 A

①取：引手の位置をもう少し上の肘あたり（外中袖）を持つようにすると、投げの威力が増し、より迫力ある演技になるでしょう。

受：自分から跳んでいる技がいくつか見受けられます（釣込腰、払腰など）。相手を信用し、しっかりと崩れてあげ、取が投げるまで我慢することができるようになると、さらに迫力ある良い形になるでしょう。

②投の形は、やはり思い切り投げる（取）、思い切り投げられる（受）に尽きると思います。取は、崩し・作り・掛けをしっかりと考え、合理的にしっかりと投げることを追求する。受は、限りなく自然に崩れ取の技でしっかりと投げられる・受身をとることを心がける。このように、取・受双方がこれら基本的なことを追求することができれば、これまで以上に良い形になると思います。

◎ 審査員 B

①全体の流れはたいへん良かったです。肩車の際、下穿きを掴んでおられたので減点対象になってしまいました。大変だと思えますが、脚は抱えるだけにして首の後ろを受の腰に当てて持ち上げるようにされるといいと思います。

②裏投の受が自分から飛んでいる印象が強く見えました。取の位置が低いこともありますが、両者の息を合わせるのが難しい技ですので引き続き練習に励んでいただきたいと思えます。

◎ 審査員 C

①本番用の映像は、メリハリが利いたきびきびした動きで、とても良かったと思います。肩車で下ばきを持ったり、巴投の受けが踏み出す足は、間違っ覚えていますので修正しましょう。

②捨て身技に難があります。まずは、「自護体の姿勢」について、正しい形を覚えましょう。捨て身技は、受けが怖がってしまうと生きた技になりません。恐怖心がなくなるまで、練習して行きましょう。

◎ 審査員 D

①隅返の取の一步目の後退が小さいので崩しが小さくなっています。大きく後ろに踏み出しましょう。

②横車は力強さが際立っていてよかったと思います。

◎ 審査員 E

①裏投の取についてですが、受を投げるときに最初から腰、背中をついて投げていました。受の体を抜き上げ気味に、体を反らせながら真後ろに捨てて投げられるように稽古してください。

②送足払の受身は足裏、側面で指先まで意識して足でも受身を取れるように心がけてください。自護体での崩しが上下移動しているように思われます。お互い引き合いながらの攻防が作り上げられるようになれば、一層迫力も増してくると思います

④	福井工業大学	取	吉本 法弘	受	田邊 峻太郎
---	--------	---	-------	---	--------

◎ 審査員 A

①肩車の3動目（右）動作において自ら右足を踏み込んで担いでいる。また、左は、2動目で投げています（左）。釣込腰（左）も同様に2動目で投げています。教本、ビデオを確認してみてください。

②巴投が隅返になっています。取の足裏を受の下腹部にしっかり当てましょう。動作の間違いが散見されます（間違いの有無参照）。各技における取・受の基本的な動作を（足の踏み込み方も含む）教本やビデオ等でしっかり確認してください。まずは、それを確実に模倣できるようになることを目指しましょう。

◎ 審査員 B

①よく頑張っておられましたが、浮技の際投げる方向、脚の出し方が間違っていたように思います。もう一度確認されて正しい方法を復習してみてください。

②肩車の際、取は大きく引きながら踏み込んで担ぐようにしましょう。巴投は脚を下腹部に当てて蹴り上げるようにしましょう。ぜひこれからも練習を継続して下さい。

◎ 審査員 C

①位置取り・間合いが、多く間違っています。それぞれに理由がありますので、正しく勉強しましょう。

②一つ一つの技を正しく掛けることができるように、まずは、各技の理合いを理解しましょう。

◎ 審査員 D

①巴投、隅返、浮技の運足を確認しましょう。

②支釣込足はしっかりと最後まで崩しが効いていてとても良い出来でした。

◎ 審査員 E

①基本動作の礼法、歩き方、技の理合い等を、時間をかけて丁寧に稽古されることにより、一層上達していくことと思われます。

②浮技の左右投げる方向が逆に投げていると思います。まずは、技を正確に実施できるように頑張ってください。

⑤	金沢学院大学	取	河部 恵利	受	渡辺 悠花
---	--------	---	-------	---	-------

◎ 審査員 A

- ① 内股の 2 動目、3 動目の際の受の動き方（足運び）が間違っています。もう一度確認してください。
- ② 自分から跳んで投げられにっている技がいくつか見受けられます（浮落、払腰、釣込腰など）。相手を信用し、しっかりと崩れてあげ、取が投げるまで我慢することができるようになると、さらに良い形になるでしょう。

◎ 審査員 B

- ① 礼法、全体の流れが良いと感じました。浮落、内股で受が自ら飛んでいる印象があったので、取の崩しを感じながら施技されるともっと上達されるのではと思います。
- ② 支釣込足の際、取はもっと引き出した方がいいと感じました。全体的に取が本気で投げる気持ちで入られた方が、崩しが効いているように見えて得点が上がるのではと思いました。

◎ 審査員 C

- ① 取りが、しっかりと投げることができていない技がいくつかあります。（釣込腰・内股等）しっかりと投げることができるまで、繰り返し練習しましょう。
- ② 裏投・横車で、取りは帯を握ってはいけません。捨て身技は、恐怖心がなくなるくらいまで、しっかりと練習することが大切です。

◎ 審査員 D

- ① 隅返と浮技の自護体の崩しを大きくしましょう。
- ② 礼法はとても良いと思います。

◎ 審査員 E

- ① 取が開始線から前に進む際、何度か右足から進んでいたように思われます。必ず左足から出るように心がけてください。
- ② 送足払の受、取の間合い（30 cm）互いの肘が伸びきっていたように思われました。

⑥	福井工業大学	取	宮藤 健太郎	受	西山 大樹
---	--------	---	--------	---	-------

◎ 審査員 A

- ① 釣込腰の 3 動目の体捌きが後ろ回り捌きになっています。今一度、ビデオ、教本を確認し、前回り捌きに修正してください。
- ② 取・受両者の体に脱力感を感じます。背筋を伸ばす、指先を揃えるなど、できるだけ姿勢良く体の芯に緊張感を持たせることを心がけてください。取・受それぞれが、しっかり投げる、しっかり受身をとるといった基本的な意識を今以上に持つことでいくらか改善されると思います。

◎ 審査員 B

- ① よく頑張っておられたと思います。横掛をやり直しと判断したので減点となってしまいました。肩車の際、取の頭の位置が受の腰に近づけるともっと良くなると思います。
- ② 釣込腰の際、受はもっと胸を張るようにしましょう。支釣込足も取の崩しが弱く、受自ら飛んでいるように見えるので力強く技をかけるともっと伸びると思います。

◎ 審査員 C

- ① 位置取り・間合いに多くの間違いがあります。服装を直す位置、礼をする位置も気を付けましょう。
- ② 取りは、投げる力を持っているのですから、正しい「崩し・つくり・掛け」を学び、繰り返し練習しましょう。

◎ 審査員 D

- ① 自護体の組み方を確認しましょう。
- ② 右足から一歩下がって開始線で気をつけの姿勢になるところができていませんでした。

◎ 審査員 E

- ① 受、取の各技の攻防（力強さ）が出せるよう引き続き稽古を続けてください。
- ② 基本動作の礼法、歩き方、技の理合い等を、時間をかけて丁寧に稽古されることによって、一層上達されていくことと思われます。

⑦	新潟食料農業大学	取	小木 彪雅	受	佐藤 葵
---	----------	---	-------	---	------

◎審査員 A

①取：浮落で投げる際に、引手、釣手を真下に引き落とすのではなく、自分の脇腹あたりに引き出すようにすると、今以上に相手を強く大きく投げることができるでしょう。

背負投は、もう少し落ち着いて、相手の打ちかかりを引手で受け流しながら、その受け流した腕を肩に担ぐという動きをしっかりと見せる。そして、状態のあおりを使ってお辞儀をするように投げる。これらこと一つ一つの理合いをしっかりと表現することができるようになると、もっと良くなると思います。

②取・受：投の形は、やはり思い切り投げる（取）、思い切り投げられる（受）に尽きると思います。取は、崩し・作り・掛けをしっかりと考え、合理的にしっかりと投げることを追求する。受は、限りなく自然に崩れ取の技でしっかりと投げられる・受身をとることを心がける。このように、取・受双方がこれら基本的なことを追求することができれば、これまで以上に良い形になると思います。

◎審査員 B

①礼法、技の内容が良く、練習されていることが伺えました。ぜひ次回は全日本大会にも挑戦して下さい。

②送足払の際、取が受の釣り手を掬い上げるように押し込んであげるともっと良いように思いました。

◎審査員 C

①良く練習していることがわかる演技でした。惜しむらくは、背負投（取りの腕を肩に担いでいない）・肩車（下ばきを握っている）・浮腰（腰を抱く手の位置）の演技ですね。

②しっかりと練習を積み、全国形競技大会でも通用する素質があると思います。競技力向上にも、きっと役に立ちますので、形の練習も継続して下さい。

◎審査員 D

①裏投は躍動感があり大変良いと思います。

②自護体からの崩しはもう少し大きく、急がずに行いましょう。

◎審査員 E

①礼法、歩き方、所作、体幹のブレも少く全体的には非常に良かったと思います。

②今後、細かな技術的なことを研究することによって、より一層上達していくと思います。

⑧	福井工業大学	取	西岡 昂平	受	水島 達海
---	--------	---	-------	---	-------

◎審査員 A

①継ぎ足が歩み足になってしまっているところがありますので、注意してください。

②背負投（左）の体捌きが左足前回り捌きになっていません（右足を踏み込んでしまっています）。ビデオ、教本を確認し修正してください。

釣込腰の 3 動目の体捌きが後ろ回り捌きになっています。ビデオ、教本を確認し、前回り捌きに修正してください。

◎審査員 B

①よく練習されていたと思いますが、巴投の際、取の足が下腹部に無く隅返のようになっているので、蹴り上げる位置を工夫されると良いと思います。

②背負投の際、受は頭頂部の中心へ強く打つようにしましょう。取は担ぐ際、腕でなく肩で担ぐようにすると良いと思います。どの技でももっと本気で投げるという気持ちで入ると、勢いがつき得点が上がると思います。

◎審査員 C

①投の形には、乱取で使う技とは違う掛け方をする技がいくつかあります（背負投・内股等）。伝統的な掛け方ですが、しっかりと練習しましょう。

②位置取り・間合いに多くの間違いがあります。形の教本や形競技大会の映像はネット上で見ることができしますので、正しい方法を勉強して練習しましょう。

◎審査員 D

①受は自分から飛ばず身体に芯を入れて取の崩しによって崩される様子を表しましょう。

②巴投で投げるときには足を下腹部に当てるようにしましょう。

◎審査員 E

①巴投で取が投げる際には、受の下腹部に足裏をあてるようにしてしてください。

②座礼は量と額が 30 cm となっています。立礼、座礼の角度を今一度確認して稽古に励んでください。

⑨	国際武道大学	取	日吉 徹	受	永井 涼介
---	--------	---	------	---	-------

◎審査員 A

①取：継ぎ足が歩み足になってしまっているところがありますので、注意してください。

取：釣込腰の3動目の体捌きが後ろ回り捌きになっています。今一度、ビデオ、教本を確認し、前回り捌きに修正してください。

取：浮落の投げ終わりは、正面を見るようにしましょう。

②受：自分から跳んで投げられにしている技がいくつか見受けられます（浮落、支釣込足、横掛など）。投の形は、やはり思い切り投げる（取）、思い切り投げられる（受）に尽きると思います。取は、崩し・作り・掛けをしっかりと考え、合理的にしっかりと投げることを追求する。受は、限りなく自然に崩れ取の技でしっかりと投げられる・受身をとることを心がける。このように、取・受双方がこれら基本的なことを追求することができれば、これまで以上に良い形になると思います。

受：浮落などの3動の際に、受自らが積極的に動きすぎています。1動目は、受から動きますが、それ以降は取が主導で動かす意識を持ってみてください。

◎審査員 B

①礼法、技の内容、流れとも素晴らしくよく練習されたことが伺えました。これを機にぜひ全日本形競技会にも挑戦して下さい。

②隅返右技の際の時、受の人が肘から受身を取るようになるといいと思いました。

◎審査員 C

①良く練習していますね。しかし、取りが力みすぎています。わざとらしく作ったり、誇張したりせず、自然な演技をする中で、「崩し・つくり・掛け」をしっかりと表し技の切れを示しましょう。

②次の3つの技は、間違えて覚えている可能性があります。浮落（取りが体を開きすぎている）、浮腰（投げる方向-45度の方向）、隅返（受けが動作を作りすぎています）

◎審査員 D

①礼法で前に首が折れている場面があるので最後まで気を引き締めてやりましょう。

②全体的に勢いがあって大変良かったと思います。

◎審査員 E

①取の浮落（右）投げ終わった後の上半身が開きすぎえています。投げ終わった後の体は正面に向けるようにしてください。

②受の横受身（足の裏、側面）非常に上手くとれていると思います。今後、細かな部分の研究を重ねていくことによって、より一層上達されると思います。