

作陽高校、大躍進の秘密! 的確でスピーディーな寝技の全容がここに!

作陽高校「寝技のレシピ」

～実戦で生きる、複合的寝技のすべて～

■指導・解説：川野 一道（作陽高等学校柔道部監督）
 ■実技 協力：岡山県作陽高等学校柔道部

DVD No. 732-S 全2枚 16,800円
 [各枚 8,400円] (税込・送料別)

「普通の指導ビデオ」を超えた! 試合で使える、実戦のための寝技集!



2010年金鷲旗3位、2011年インターハイ準優勝・作陽高校の『寝技』を公開です!

寝技で1本を獲るためには、その「結果」よりも相手との駆け引きなどの「過程」の方が重要となります。いかに自分に有利な体勢をつくるか、抵抗する相手を制するか。それは形式的な練習ではなく、実戦のなかでこそ身につくものなのです。

そこで今作では作陽高校の川野監督に、より実戦的な寝技の攻防について解説してもらいました。立ち技からの移行、うつ伏せの相手の崩しを2大テーマに、どんな状態からでも自分の形に引き込めるよう、様々なパターンを紹介しています。

これまでにはなかった、本当に試合で生きる1本が完成しました。ぜひ、さらなる寝技の強化にお役立てください!

足の使い方、帯の使い方、手の形…川野監督の“こだわり”を凝縮!

732-1 54分

実戦を意識した、立技から寝技への移行

柔道では必ず立った状態から試合が始まります。その立った姿勢から寝技を意識した、いろいろなパターンを紹介しています。試合でも立技からすぐに寝技に移行できるよう、日頃からこのような練習が必要となります。

■イントロダクション ※各巻共通

■立技から寝技への移行①

- 投げて抑える(基本)
- 背負投で相手がうつ伏せに倒れた場合
- 払腰などから寝技への移行(私巻込)

■立技から寝技への移行②

- 支釣込足から寝技への移行
- 大外刈/大内刈から寝技への移行

■立技から寝技への移行③

- 逆技から寝技への移行

■寝技へ移行するために相手を潰す

- 背負投から潰す
- 相手の袖を引いて潰す

732-2 83分

複合的な動きで攻める、うつ伏せの相手への攻撃

一口にうつ伏せといっても、相手は強固に体勢を変えていきます。それに対応すべく、こちらも複合的にいろいろな手段を組み合わせで攻めなくてはなりません。これができれば一気に寝技が武器になる、そんな技術を紹介します。

■イントロダクション ※各巻共通

■うつ伏せの相手への攻撃①

- 肩 固

■うつ伏せの相手への攻撃②

- 横返し

■うつ伏せの相手への攻撃③

- ネルソン(脚からの返し)

■うつ伏せの相手への攻撃④

- 腕取り返し

■うつ伏せの相手への攻撃⑤

- 各技の組み合わせ 壹
- 各技の組み合わせ 貳
- 各技の組み合わせ 参



●お申し込み・お問い合わせは、お気軽に……
JL ジャパンライム株式会社
 〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14
 本郷竹下ビル 4F

TEL. 03-5840-9980
 FAX. 03-3818-6656
 http://www.japanlaim.co.jp

●オンラインショップでは、メール会員募集中!! サンプルムービー配信中!!

お申し込み方法

- ご希望のDVD No.を指定し、電話かFAX、ハガキ、もしくはホームページにてお申し込みください。
- お名前/ご住所：電話/お勤め先：電話/お支払い方法をご連絡ください。
- 送料は何枚でも525円です。
- 表示価格は消費税込みの価格です。

↓記入例

- DVD No.
- お名前
- ご住所/TEL
- お勤め先/TEL
- お支払い方法

お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅配便でお送りします。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合は、必要書類は担当者までお申し付けください。
- カード(JCB、VISA、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエキスプレス、イオンクレジット、TOP&カード)もご利用できます。