

初転君

はってんくん

画期的な指導用
柔道衣誕生！



前回り受身指導用柔道衣

前回り受身は骨折などケガの予防の観点からも柔道にとって欠かせない基本技術です。

しかし、初心者にとってこの技術習得は、一見簡単なように思えて、実は意外と難しいものです。

『正しいフォームで安全に回転できるように！』

是非！この『初転君』をご活用ください。

畳への接地箇所を表示するライン（青・赤）と接地順序を表示する矢印が表示されています。

『初転君』は国立大学法人鹿屋体育大学准教授濱田初幸七段のノウハウを製品化したものです。



構えて



ラインに沿って回転



着地姿勢



KUSAKURA

販売元 早川繊維工業株式会社

大阪支店 072-973-1021

東京支店 03-3626-5081

九州支店 092-483-0371

画期的な指導用柔道衣誕生！

前回り受身指導用柔道衣「初転君（はってんくん）」

品番 JKWH□（□はサイズ） 定価税込 10,500円（税抜 10,000円）

（趣旨）

前回り受身は怪我予防の観点から柔道にとって欠かせない基本技術であるが、それだけに留まることなく安全教育の一環として、幼児教育や初等中等教育などの学校現場においても大変重要な護身技術であると考えている。

昨今よく言われている子供達の運動不足から起こる転倒の際や日常生活の中で突然起きる事故等から自分の体を守ってくれる技術でもあり、柔道という領域を超えて、広く世の中に伝えていかなければならない護身法である。

しかしながら、前回り受身の技術習得は熟練者には一見簡単なように思えるが、柔道初心者にとっては、このほか難しいものである。長年、柔道指導に携わっている者でも、この前回り受身の指導には時間と労力を割かれるものである。

そこで、この度、前回り受身の技術習得を手助けするツールとして、鹿屋体育大学准教授の濱田初幸七段のノウハウを製品化し、この「初転君」が誕生しました。

前回り受身を指導する際、この「初転君」を用いて指導すると、実施者だけでなく他の学習者も畳への接地順序や身体の接地部位が視覚的にわかりやすく理解でき、正しいフォームで安全に回転できるようになることができます。

その効果は怪我防止に大いに役立つばかりではなく、難しいと思われる前回り受身を短期間で習得することが期待できます。

（使用方法）

「初転君」は、前回り受身指導用として、前回り受身を行う際の、畳への身体の接地部位と接地順序を左右のライン（右回り（青）、左回り（赤））と①から⑥の矢印によって表示してあります。（①小指外側・手首②肘外側・上腕③肩④背中⑤腰部⑥大殿筋外側部）

指導の際は、この表示に従って前回り受身を行うように指導してください。

モデルに着衣させ、前回り受身の動作の際の畳に接地する身体部位及び接地順序を指導したり、実際に前回り受身をする様子を学習者に見学させ、視覚を通じて前回り受身の全体動作のイメージを明確に把握させることが可能です。

また、実際に学習者に着衣させ、ライン及び矢印を意識させて前回り受身の動作をさせることも有効です。

前回り受身の方法（右回りの場合）

構え方

自然本体（足幅・30～40cm）から右足を一足長（20～30cm）出し、膝を緩やかに曲げ、左手掌で体重を支え指先を内に向け（右足方向）、右手刀指先（右足と左手掌の線上中点に）を内側（へそ方向）に向け小指を支点にし、あごを左肩に付け頭部を右斜めにして構える（重心を右足先にかける）。

回転方法

①小指外側・手首②肘外側・上腕③肩④背中⑤腰部⑥大殿筋外側部の順に畳に接地し半身の姿勢となる。

その際、脚は緩やかに曲げ、左足外側部全体、右足裏全体を畳に付け、右膝はやや左側に倒し、脚幅を約一足長開き、（20～30cm）両足が交差したり重なり合ってぶつからないように適度な間隔を取る。

前回り受身を練習する際は、身体が回転し、立ち上がると自然本体の構え（最初の立位姿勢）となる。

手を打つタイミングは身体全体が接地する前に、腕全体でバネを利用するごとく強く打つ。手の角度は30度から45度の範囲で打ち、あごを引き、頭部が畳に触れることがないように十分に起こし、目線は左手甲を見据える。