

III 章 基本的指導方法

柔道の魅力は、相手を投げる、抑える、などといった技術に触れることで楽しさを感じることにいる。しかし、時として指導方針や練習方法が原因となり、頭部損傷のような重大事故の発生や、最悪の場合、死亡事故も起きているのが現状である。指導者は競技者の年齢だけでなく技能の実態に配慮して練習メニューを作成することが、重大事故を未然に防ぐために重要となる。

事故防止のための稽古の心得を簡潔に表すと、次の三か条を挙げることができる。これを守り、安全に稽古を行うことが大切である。

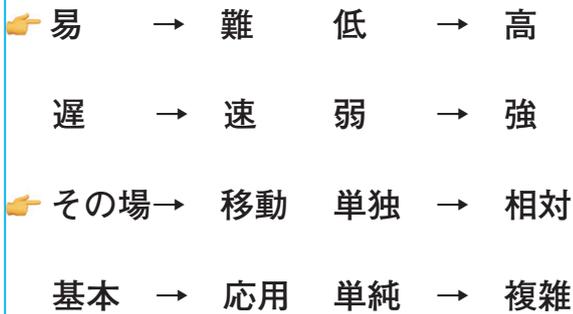
〈稽古心得三か条〉

1. 正しい技と受身を身に付けよう。
2. 相手を尊重し無理のない稽古をしよう。
3. 服装、道場の安全点検をしよう。

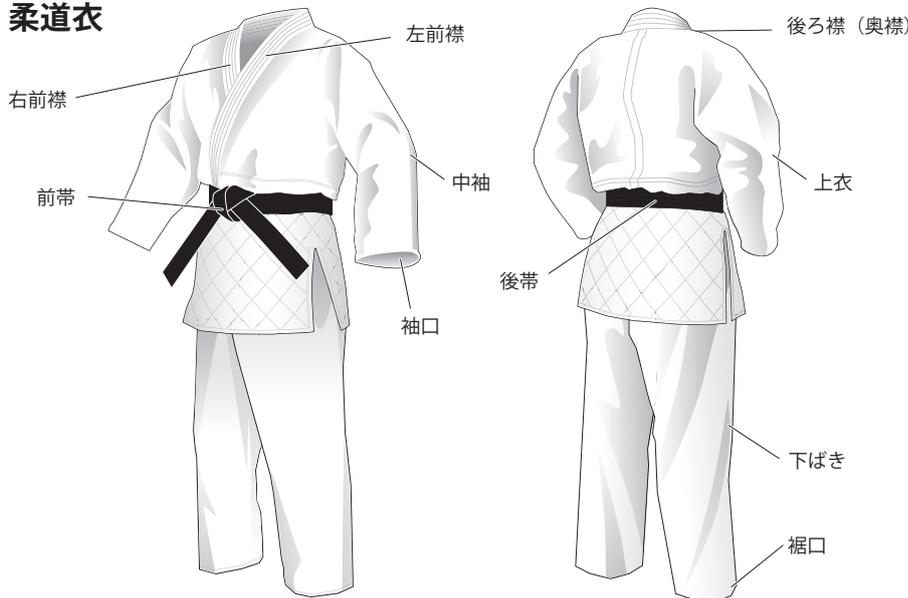
なお、柔道の練習を行う際は、柔道衣の準備が必要である。柔道衣は技能の向上に直結する用具の一つである。したがって、ルールに適合しているか、破れやほころび、ゼッケンのはがれがないか、清潔であるかなどについての点検が必要である。

また、手足の爪が伸びていると自分ばかりではなく、相手にもケガをさせてしまうリスクが高まる。加えて、髪を留めるためにヘアピン等をつけている場合は外させて、髪が邪魔にならないようゴム等でまとめるようにすることもケガを防ぐ上で欠かせない配慮である。

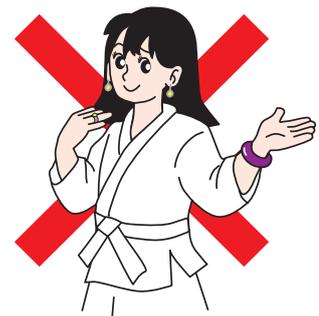
練習の進め方の原則



柔道衣



帯

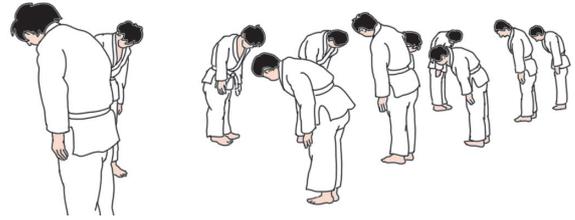


1 礼法

【相手に対する礼】

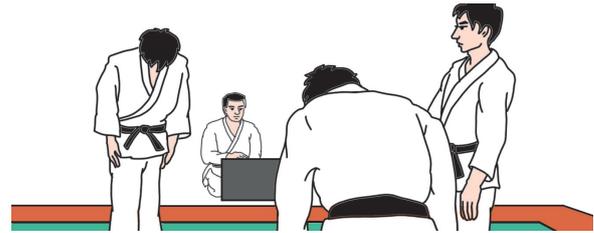
練習中、お互いに向かい合って行う礼は、相手に対して敬意や感謝を示す。

柔道は相手がいなければ効率的な練習ができないので、相手をしてくれてありがとうという気持ちを持って礼を行う。



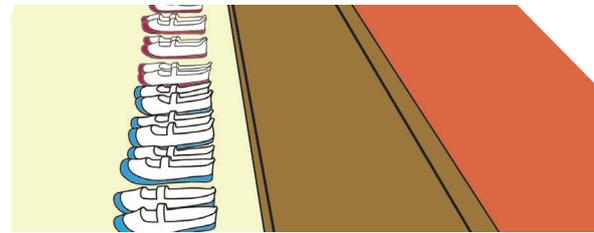
【自分に対する礼】

柔道は乱取りや試合時に興奮状態になることがしばしばある。相手に敬意を払うと共に、己の心を落ち着かせ、自分を律する礼を心がけてほしいものである。



【環境に対する礼】

道場に入出入りする際は、施設や環境に対しても感謝することを忘れず、礼をする習慣を身に付けることが大切である。



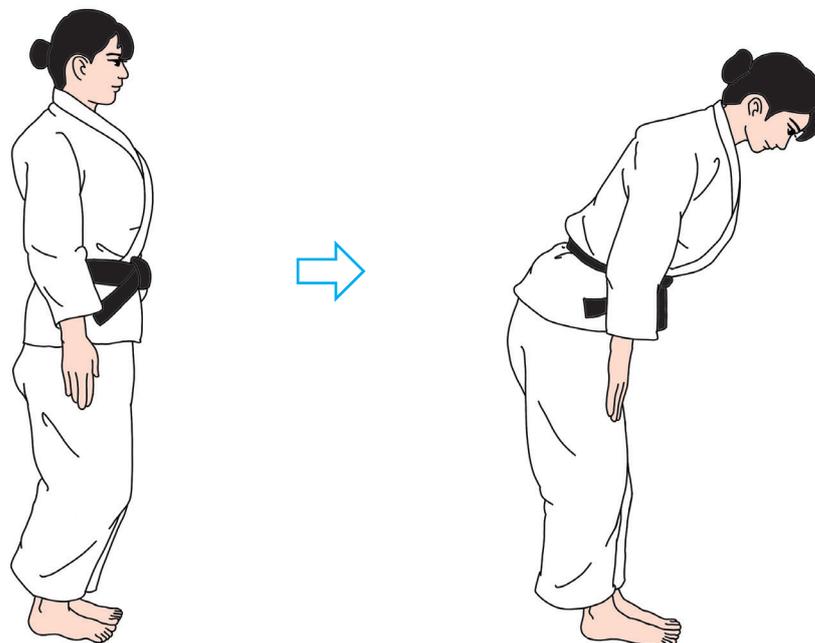
(1) 立礼

立礼は踵かかとを付けた気をつけの姿勢から、両手の指先を膝頭の上まで下げるように体を倒す。

その際、背中を丸めるのではなく、腰から曲げるようにして礼をする。4秒間かけて落ち着いた礼を心がける。



【立礼】



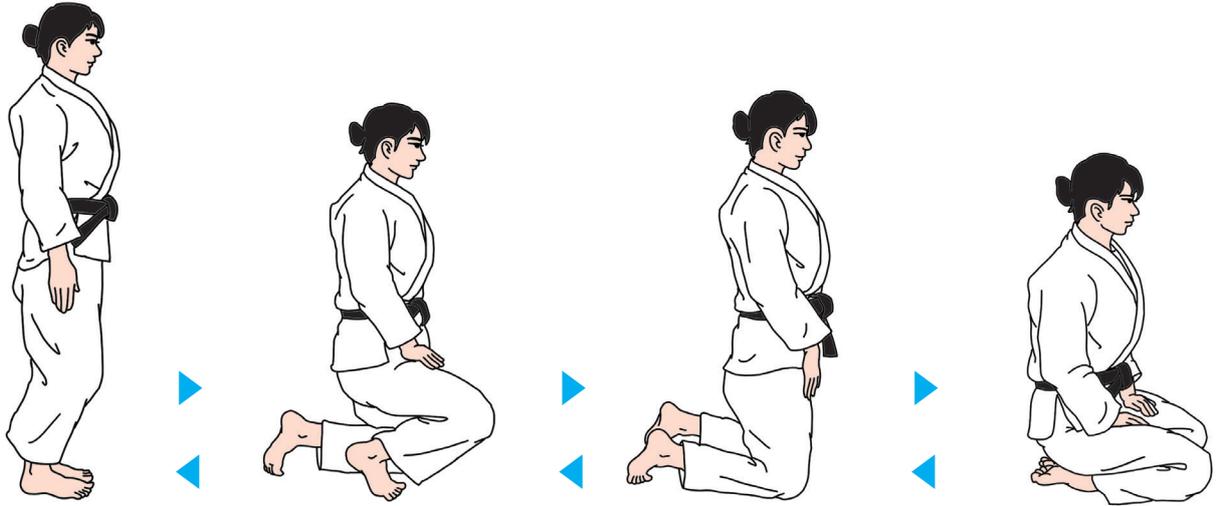
(2) 座礼

座礼は正座をして礼をする。起立している状態から正座への移行は、左膝を先に畳に付け、次いで右膝を付ける。その際つま先は立てておき、両足が揃ってから正座をする。

正座から立ち上がる際は、両膝立ちになり、つま先を立て、右足から先に立ち上がる。「左座右起」と覚える。

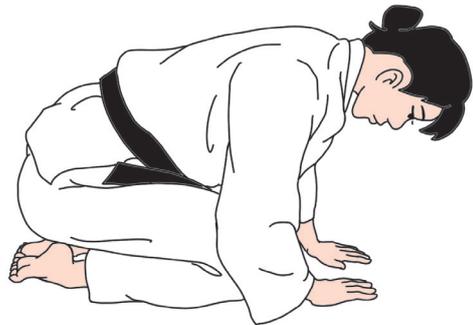


【座礼】

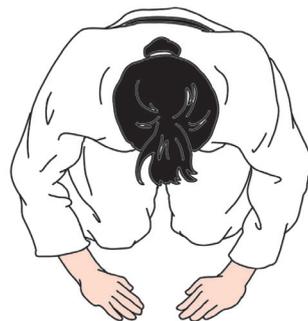


正座は右足の親指が左足の親指に重なるようにする。両手は足の付け根に置き、肩の力を抜き、背筋を伸ばすようにして座る。

礼をするときは手をハの字にして膝前約 20 センチの場所に置き、頭部、背中が水平になるように前に倒す。座礼も 4 秒間かけて丁寧に行う。



正座



座礼

2 基本動作

(1) 姿勢

投技の攻防に最も適した基本的な姿勢は自然体である。余分な力を入れずに自然に立った姿勢である。

自然体は柔道の基本姿勢であり、安定した変化しやすい姿勢である。自然体には自然本体、右自然体、左自然体の3つがある。

もうひとつの姿勢として防御に適した自護体がある。自護体には、自護本体、右自護体、左自護体の3つがある。



右自護体



自護本体



左自護体



右自然体



自然本体



左自然体

(2) 組み方

互いに自然体で、一方の手で相手の袖をとり、他方の手で相手の襟をとって組み合うのが基本的な組み方である。

右組みは、互いに右自然体になり、左手で相手の右中袖をとり、右手で相手の左前襟をとる。



(3) 進退動作

技をかけるときや、崩されたときなど、バランスを取りやすくするための手段としてすり足がある。すり足は足の裏の一部、指の付け根あたりを畳につけた状態で移動する。すり足を使った移動方法は2つある。

① 継ぎ足

一方の足が他の足を越して歩くのではなく、足を継いで歩く。

② 歩み足

主に前後への歩き方、左右交互に歩み出す普通の歩き方。



継ぎ足

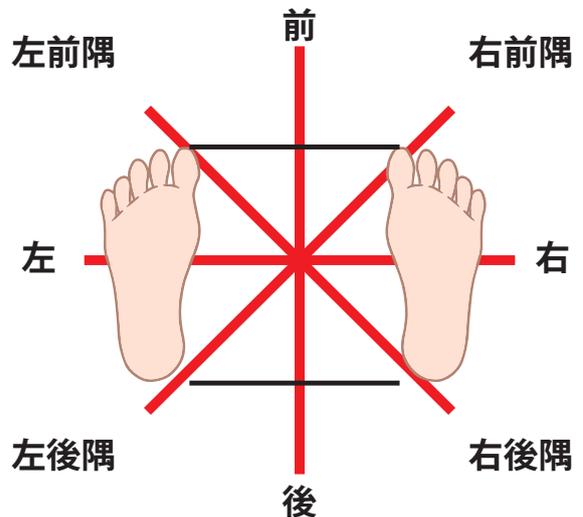


歩み足

(4) 崩し

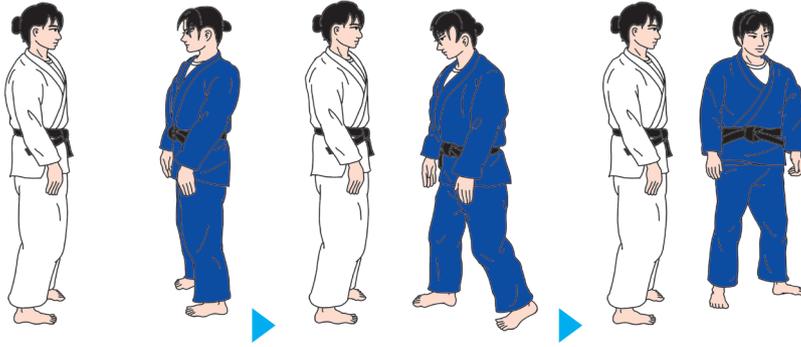
受の体勢を不安定にさせるために、足の両つま先と両踵を結んだ支持面の外に移行させ、技をかけやすい状態にすることを「崩す」という。相手を崩すには、相手の力や動作を利用したり、自分の力で押したり、引いたりする。

基本的な崩しには八方向の崩しがある。



(5) 体さばき

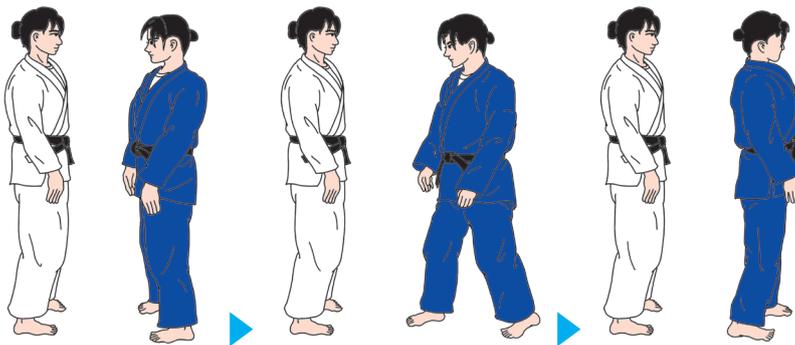
相手の姿勢を崩しながら、投げやすい体勢になることを「体さばき」という。基本的な体さばきには、「前さばき」「後ろさばき」「前回りさばき」「後ろ回りさばき」などがある。



右足前さばき



左足後ろさばき



右足前回りさばき



左足後ろ回りさばき

3 受身（うけみ）

受身は、「正しく、安全に投げられるための技能」とも言える。投げられまいと無理に頑張るのではなく、安全に投げられることが、柔道そのものの投技の醍醐味を味わう素地を作り出す。

一般的に、後方へ倒れる場合、人は、立ち直り反応（反射）が働いて、姿勢を元に戻そうとすることは知られている。したがって、頭は、垂直方向へ引き戻されるわけであるが、時として重力に負けて、後頭部を打つことがある。氷に足を滑らせて後方へ転倒して頭を打つことは分かりやすい例である。特に、後方への受身は、後ろに身体が倒れる際に、接地する瞬間に顎を引くことで、腹筋の収縮により体幹が丸まり（屈曲）、後頭部の打撲から逃れることを学習することができる。さらに、その衝撃を、両手、両腕で畳を叩く動作によって分散させる。言わば、上手な転び方を学んでいくことになる。

受身習得の段階別指導例

段階1	単独で受身ができる
段階2	相手に負荷をかけられて単独の受身ができる
段階3	相手に投げられて受身ができる
段階4	連絡する技で投げられて受身ができる
段階5	自分の技を返されたとき受身ができる

初歩の段階では繰り返し練習して、正しい動作を習得する必要がある。また、競技者の技能レベルに応じて、段階的な指導が大切となる。

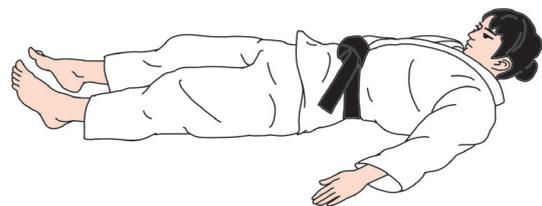
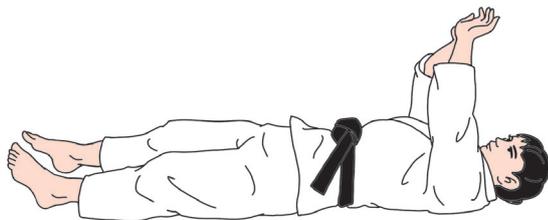
（1）後ろ受身

▶ 仰向けの姿勢から

はじめは仰向けの姿勢で畳に頭をつけ、両手を胸の前に上げ、手のひらを下にして両方の腕全体で同時に畳を叩く。たたいた瞬間に顎を引いて頭を上げる。



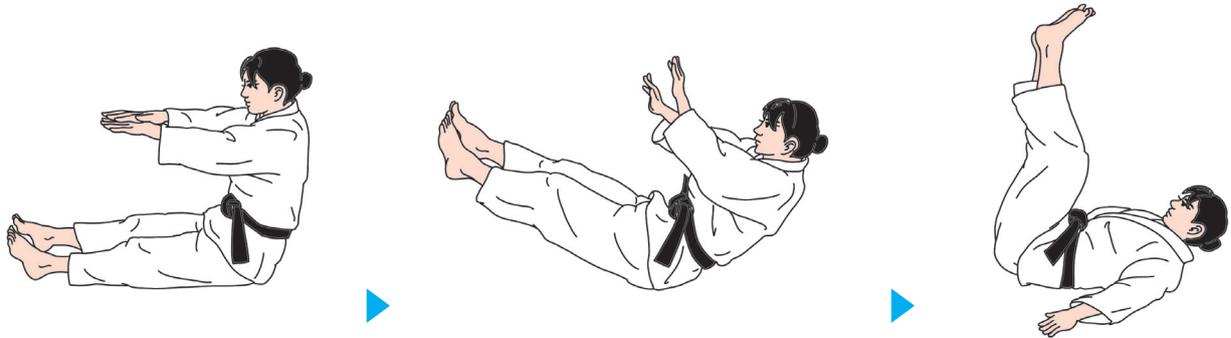
【後ろ受身】



▶長座の姿勢から

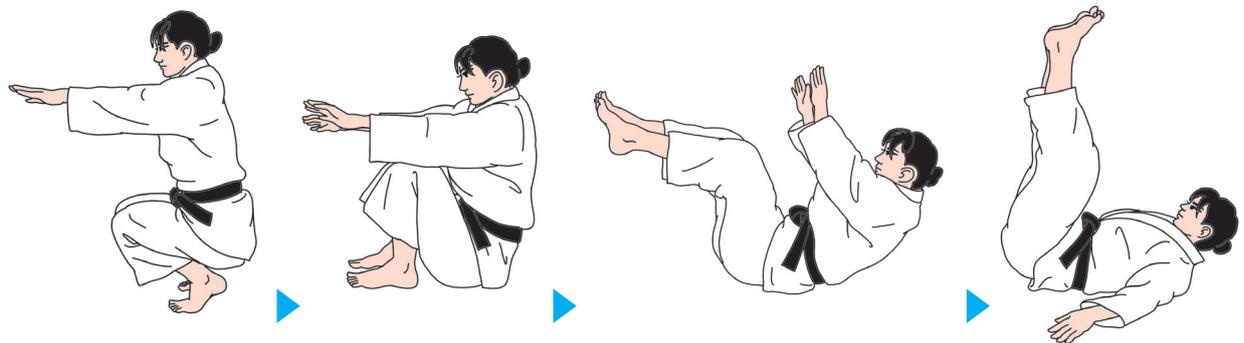
両脚と両腕を前方に伸ばした姿勢から、背中を丸めて両脚を伸ばしたままで後方に転がるように倒れる。

後ろ帯が畳につく瞬間に両腕で強く畳を叩く。後頭部を打たないように顎を引き、帯の結び目を最後まで見るようにする。



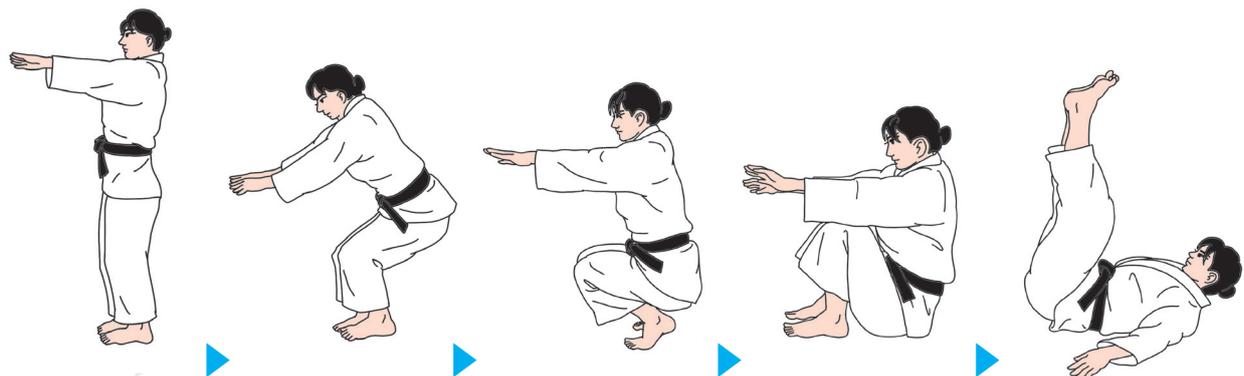
▶^{ぞんきよ}蹲踞の姿勢から

両腕を前に伸ばした姿勢から、^{でんぶ}臀部を踵の近くに下ろし、後ろに転がるように倒れて受身をとる。



▶中腰や立位の姿勢から

慣れてきたら段階的に姿勢を高くしていく。



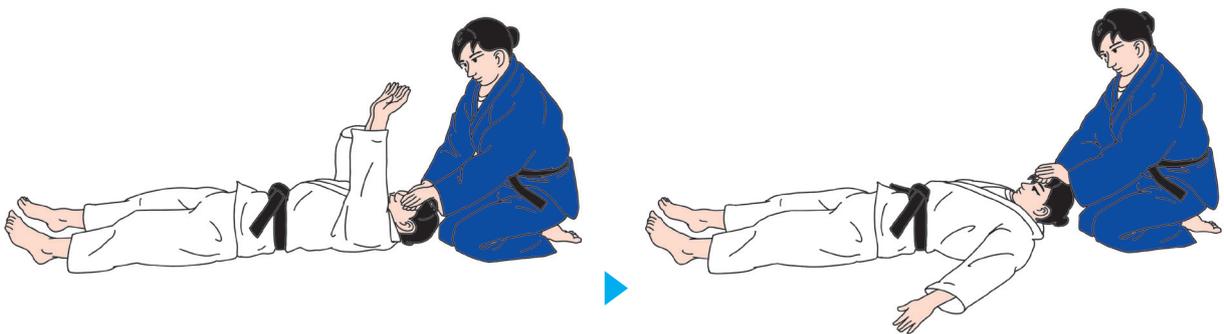
▶ 2人組でゆりかご運動

2人組で転がる練習を行う。



▶ 2人組で首の緊張を確認

おでこに手を乗せて、腕で畳をたたいた瞬間に顎を引き、首の筋肉の緊張を手で感じる。



▶ 2人組で後ろに倒れる練習

胸の前に伸ばした手をつかみ、後方に押し込むようにして倒す。この練習も長座から始め、蹲踞、中腰、立位と段階的に高さを変化させる。



(2) 横受身

▶長座の姿勢から

(後ろ受身を発展させた腕だけの横受身)

両脚と両腕を前方に伸ばした姿勢から、背中を丸めて両脚を伸ばしたままで斜め後方に転がるように倒れる。

後ろ帯が畳につく瞬間に片腕で強く畳を叩く。後頭部を打たないように顎を引き、帯の結び目を最後まで見るようにする。



【横受身】

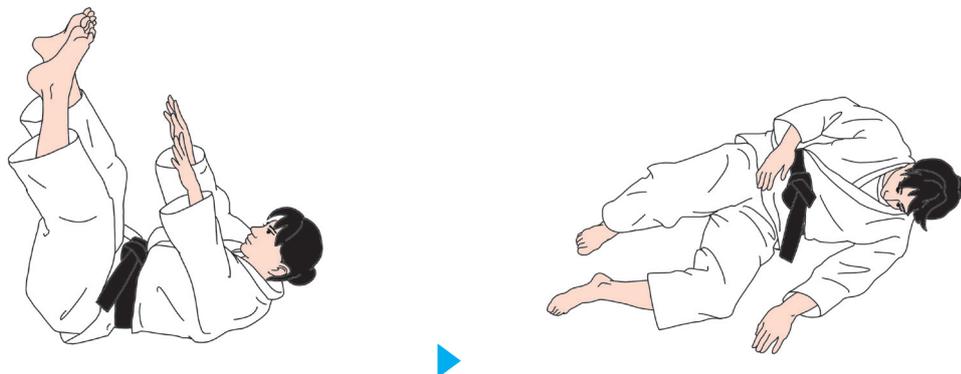


▶仰向けの姿勢から

(腕と脚を使った横受身)

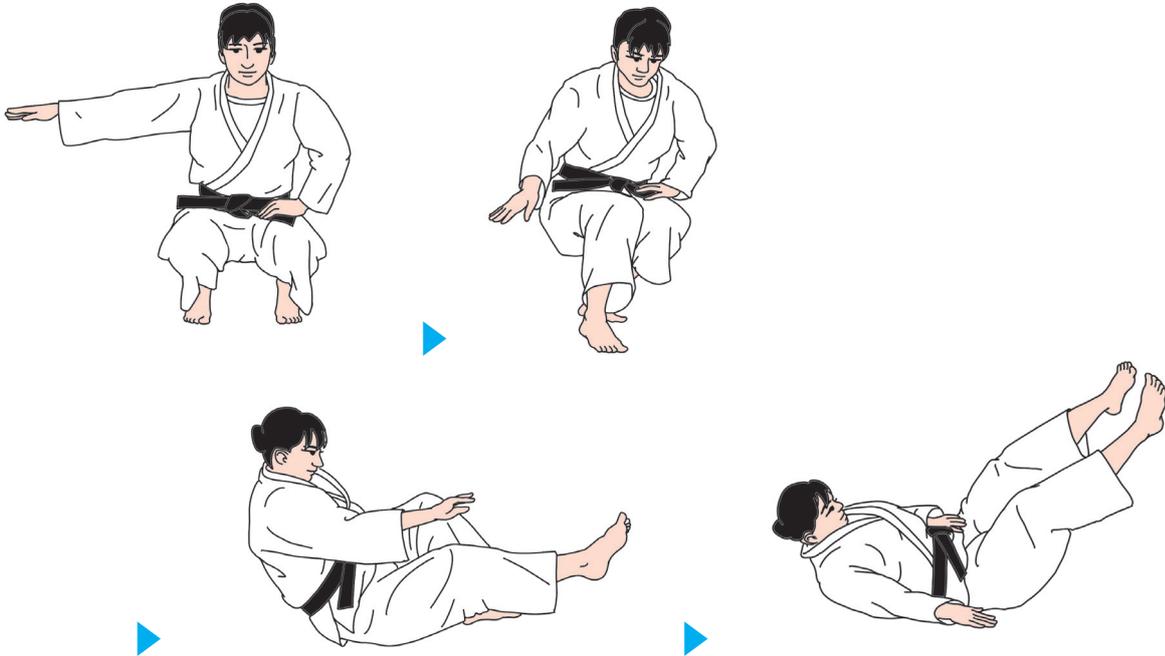
仰向けで両腕、両脚を上げた姿勢から、左(右)側に体を倒す。左腕は体側から握りこぶし一つ分

の所を叩く。両膝は軽く曲げ一足長半の間隔をあける。下の脚は側面全体で、上の脚は足裏で畳を同時に叩く。



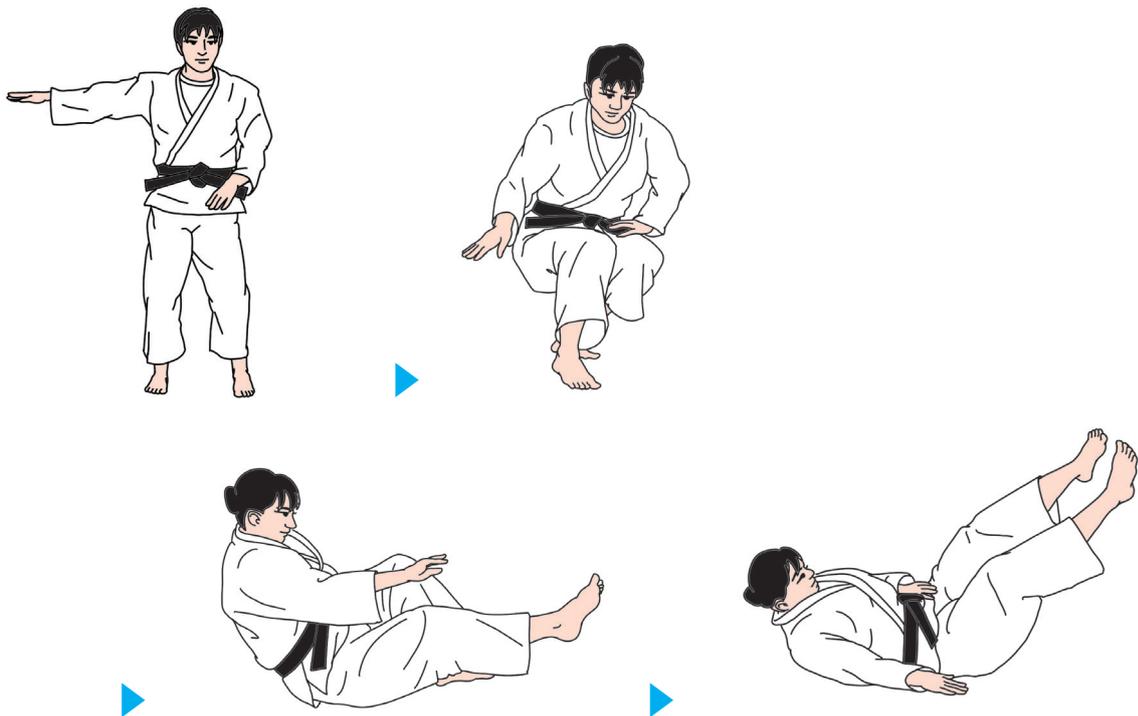
▶ 蹲踞の姿勢から

蹲踞の姿勢から、左(右)腕を横に上げ、左(右)脚を前から横に移動させながら、横向きになって左(右)腕で畳を叩く。



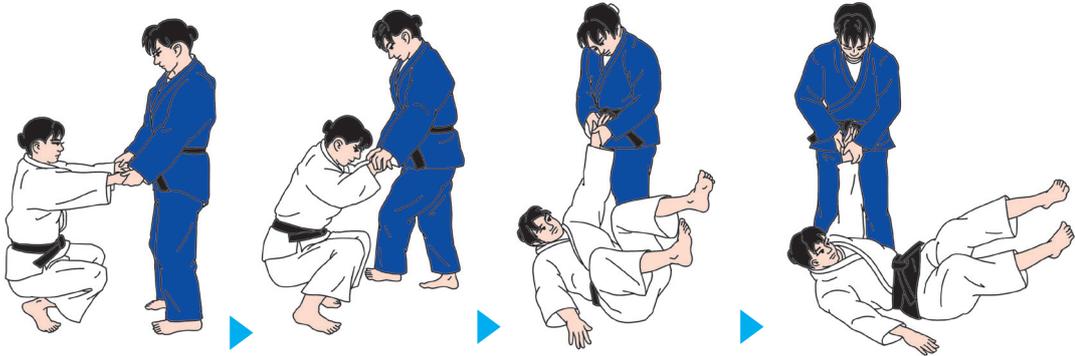
▶ 中腰や立位の姿勢から

段階的に姿勢を高くしていく。高い位置から練習する場合は、片足でしっかりと支持しながらお尻を踵に近づけてから転がる。



▶ 2人組で後ろに倒れながら受身をとる練習

胸の前に伸ばした手をつかみ、後方に押し込むようにして倒す。片側の手を離し、両手で支えながら横受身を行う。

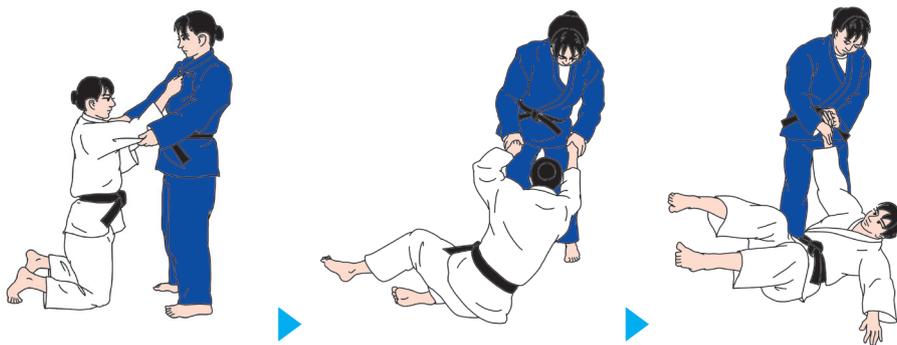


▶ 2人組で崩し・体さばきと関連付けた受身の練習

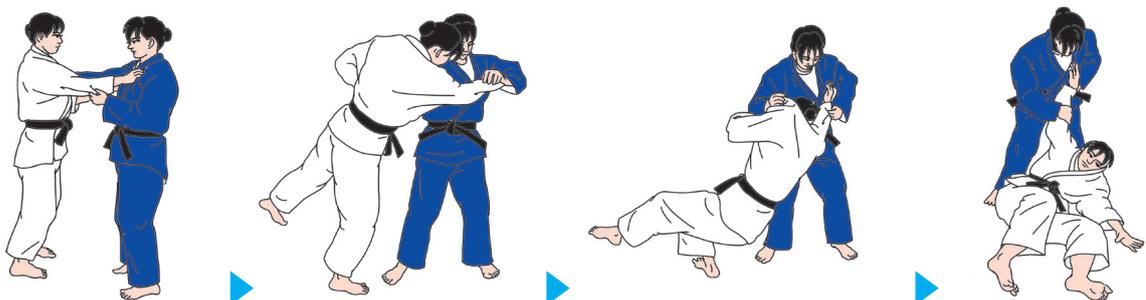
膝つき姿勢から、横に崩して、受身をとる練習を行う。



膝つき姿勢から、前に崩して、受身をとる練習を行う。



後ろさばきで前に崩して、受身をとる練習を行う。



(3) 前受身

▶ 正座の姿勢から

正座の姿勢から、手のひらと前腕部を使って畳を叩く。慣れてきたら段階的に叩く位置を遠くにする。胸とお腹が畳につかないよう前腕と膝で支える。



▶ 膝立ちの姿勢から

膝立ちの姿勢から、前方に伸びるように倒れ込み、畳を叩く。段階的に倒れ込む距離を伸ばしていく。



▶ 蹲踞の姿勢から

蹲踞の姿勢から、軽く跳ねるようにジャンプをして、つま先がつくと同時に畳を叩く。つま先と前腕部で体全体を支える。

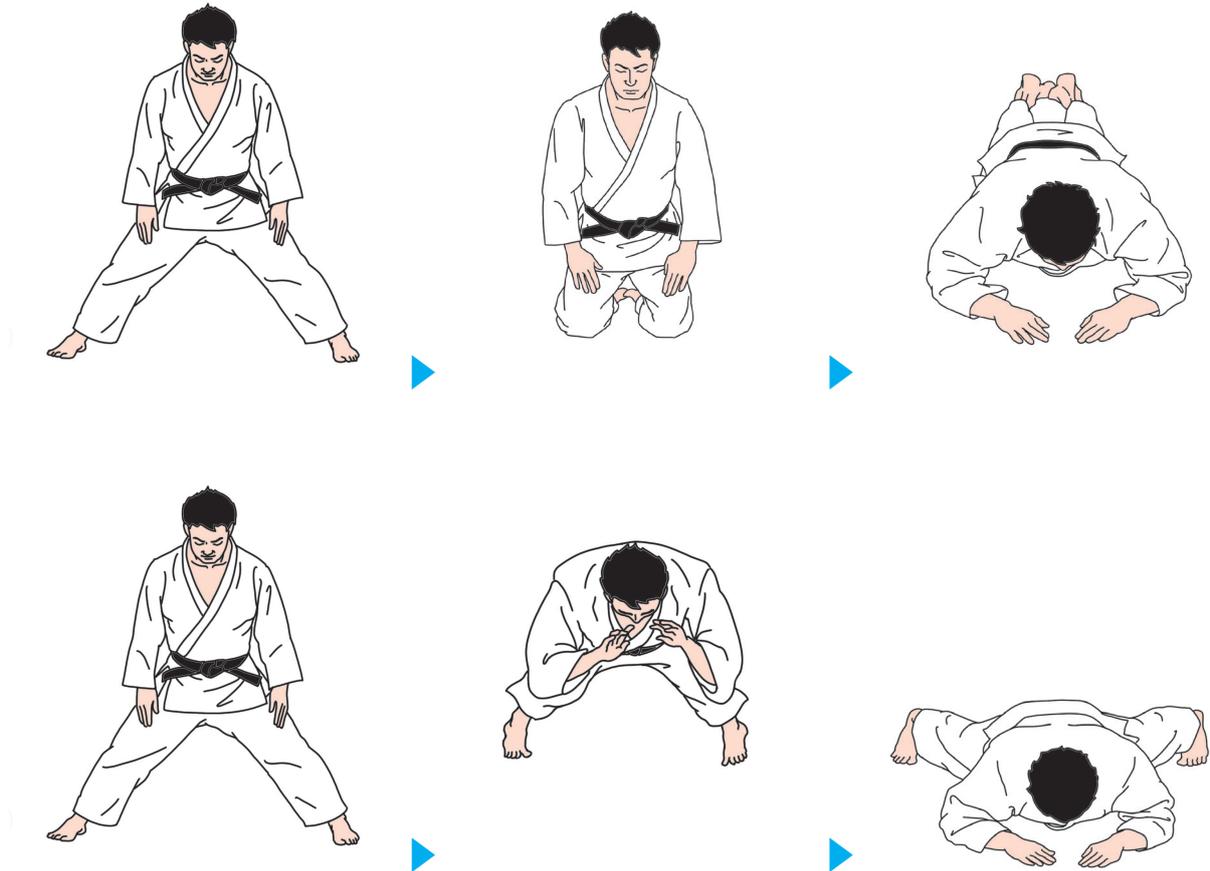


▶立位の姿勢から

立位から練習する場合に恐怖心がある場合は、膝をつきながら練習する。また膝をつかずに練習する場合は、脚を開き前傾になることで高さが変わるので、自分の技量に合った強度を設定し、軽くジャンプをして、つま先がつくと同時に畳を叩く。つま先と前腕部で体全体を支える。

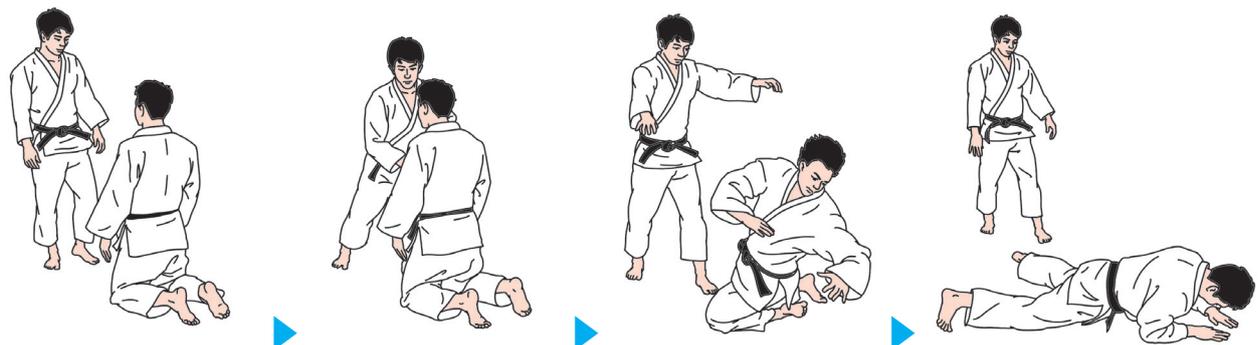


【前受身】



▶2人組で反転して前受け身の練習

後方に向かって軽く肩を押し込み、反転して前受け身をとる。



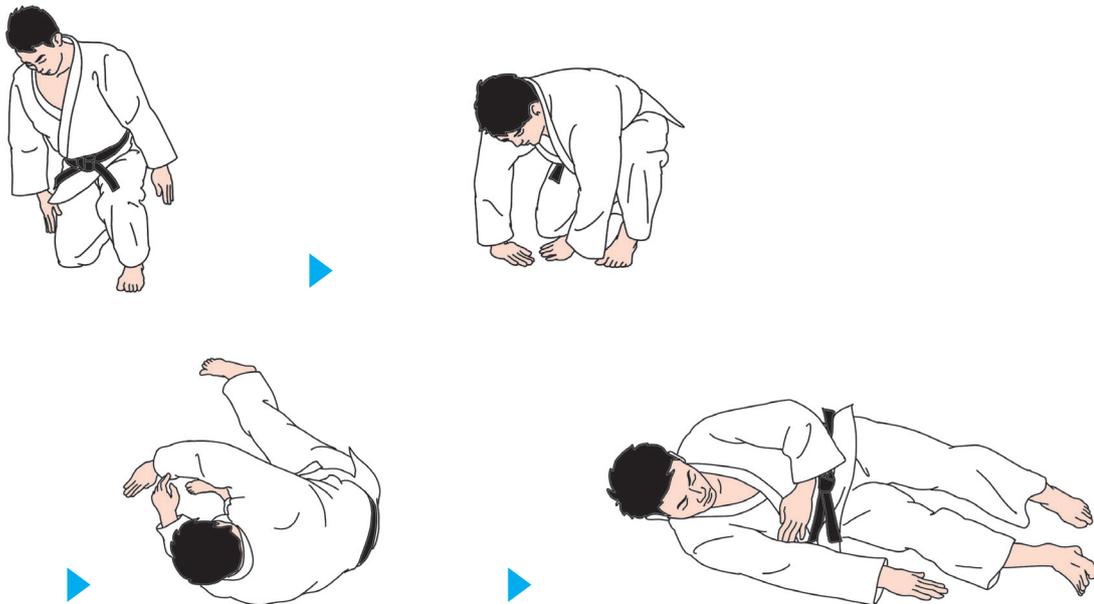
(4) 前回り受身

▶片膝つきの姿勢から横に回る

片膝をついた姿勢から膝をついている側の手の指を内側に向けて畳に置く。置いている手と膝の間に、逆側の手を差し入れるように置いて横に回る。最後は横受身の姿勢で受身をする。

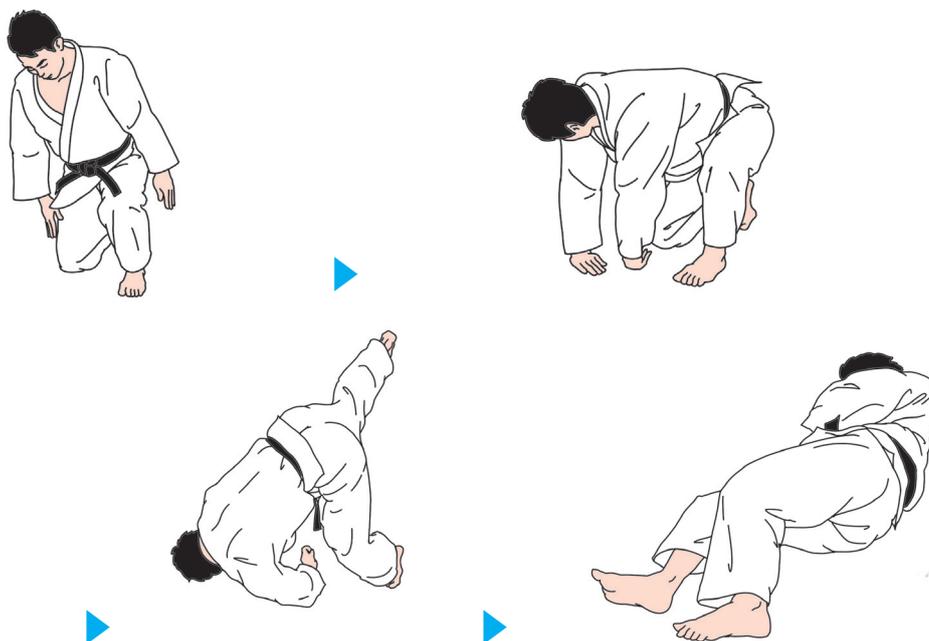


【前回り受身】



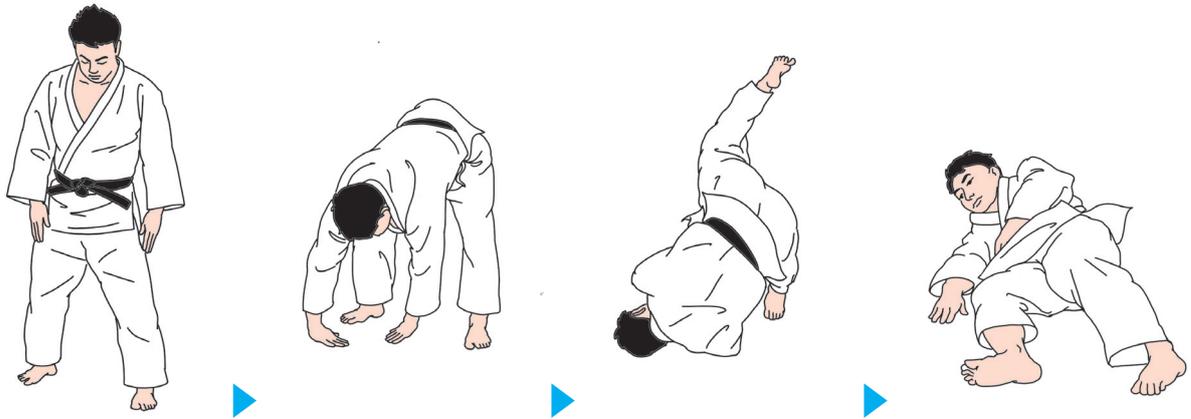
▶片膝つきの姿勢から前に回る

片膝をついた姿勢から膝をついている側の手の指を内側に向けて畳に置く。もう片方の手は手刀を作り、手の甲を内側に向け、指先が自分の方を向くようにして畳につける。膝をついている方向に頭を逃し、腕の外側から後方を見るようにして、前に回る。



▶立位の姿勢から前に回る

段階的に姿勢を高くしていく。立位から行う場合は回る際に脚でしっかりと畳を蹴り、前方に大きく回る。



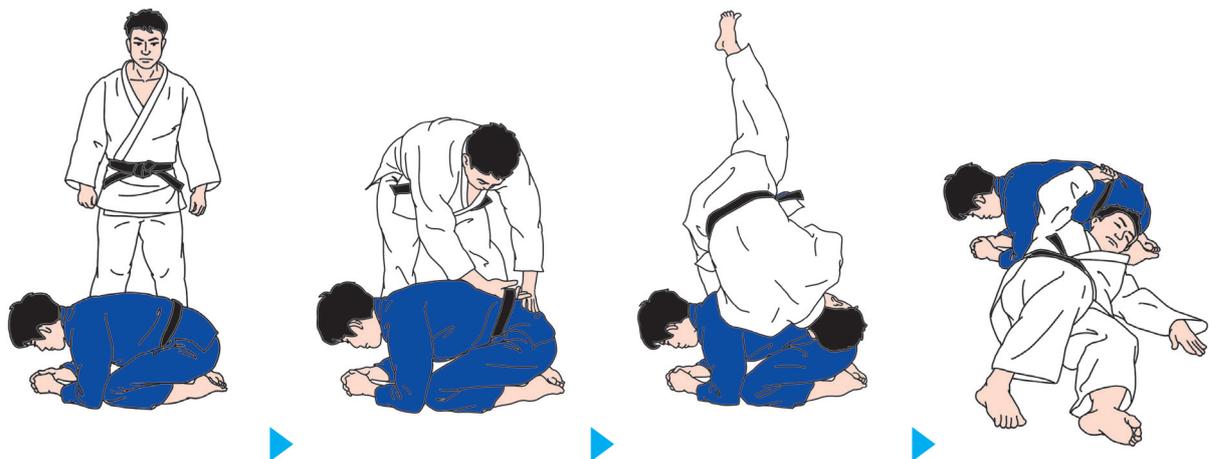
▶2人組で補助をしながら前回り受身の練習

横から片方の腕を持ち、回るタイミングに合わせて支えながら、前回り受身の練習を補助する。



▶うつ伏せの相手を利用して前回り受身の練習

一方がうつ伏せになり、背中側から帯に指を入れて、前回り受身の練習を行う。



4 投技 (なげわざ)

投技の基本動作の構成要素は、「姿勢」「組み方」「進退動作」「崩し」「体さばき」「受身」になる。全ての要素が、機能することで正しく、合理的に、かつ安全に投げることが可能になる。

子どもの指導では、基本動作の指導を簡単な説明と単純な練習で済ませるのではなく、「柔道の投技に必要な動きづくりのトレーニング」として反映させた、指導展開の工夫も必要である。また、

相手を投げた際は、受身がとりやすいようにしっかりと支え、絶対にケガをさせないように制することを指導することが重要である。

ここではよく使われる投技の基本的な指導法を紹介する。

※技の解説は、取 (技をかける人) は青、受 (技を受ける人) は白で表現している。

膝車 (ひざぐるま)

取は、前さばきで、受を右前に崩し、受の右膝に、左足裏を当て、それを軸に車のように回転させて、受を前方に投げる。

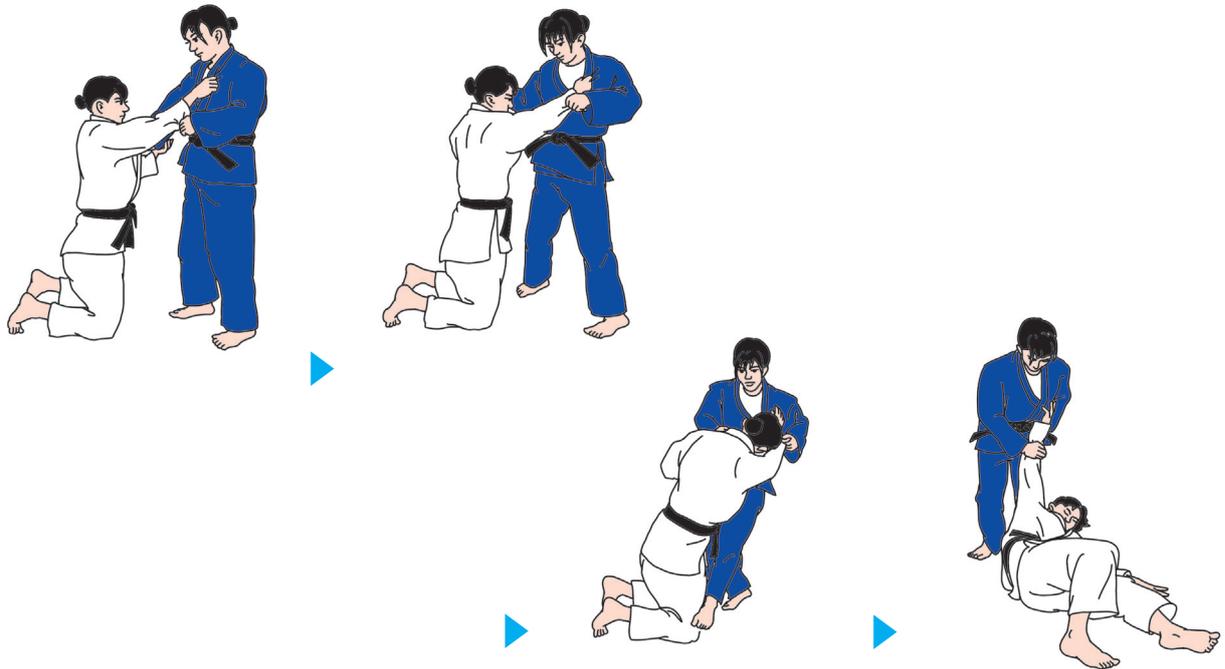


【膝車】



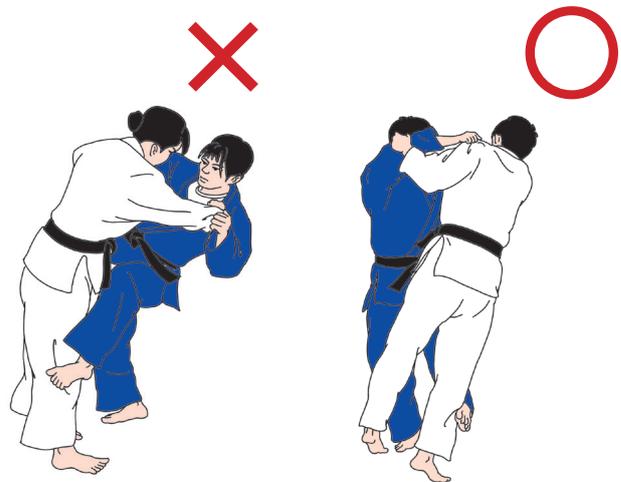
▶初歩のかけ方

受は両膝つきの姿勢で、取は前さばきで受を前に崩し、左足裏を膝に当てて投げる。



▶陥りやすい欠点

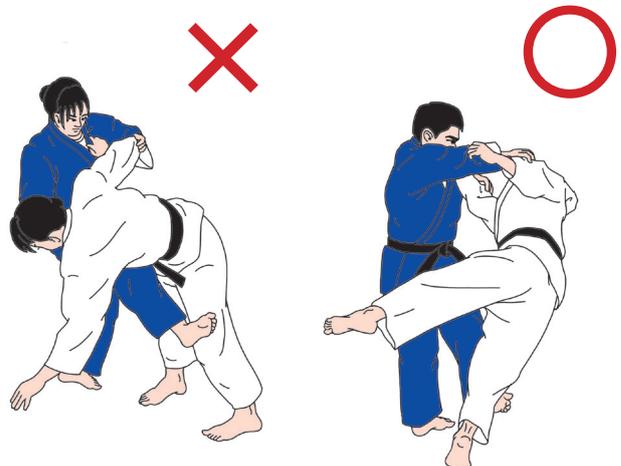
取は受を前方に崩す際、自身の体重を利用して崩そうとするとバランスが保てない。引手と釣手で受を崩し、しっかりと片足で自立できるよう膝や腰を安定させながら技をかける。



▶危険な状態

取が逆方向に技をかけ、受が倒れるのを防ぐために手をつく動作は大変危険である。

取は必ず引手の方向に技をかけるようにする。

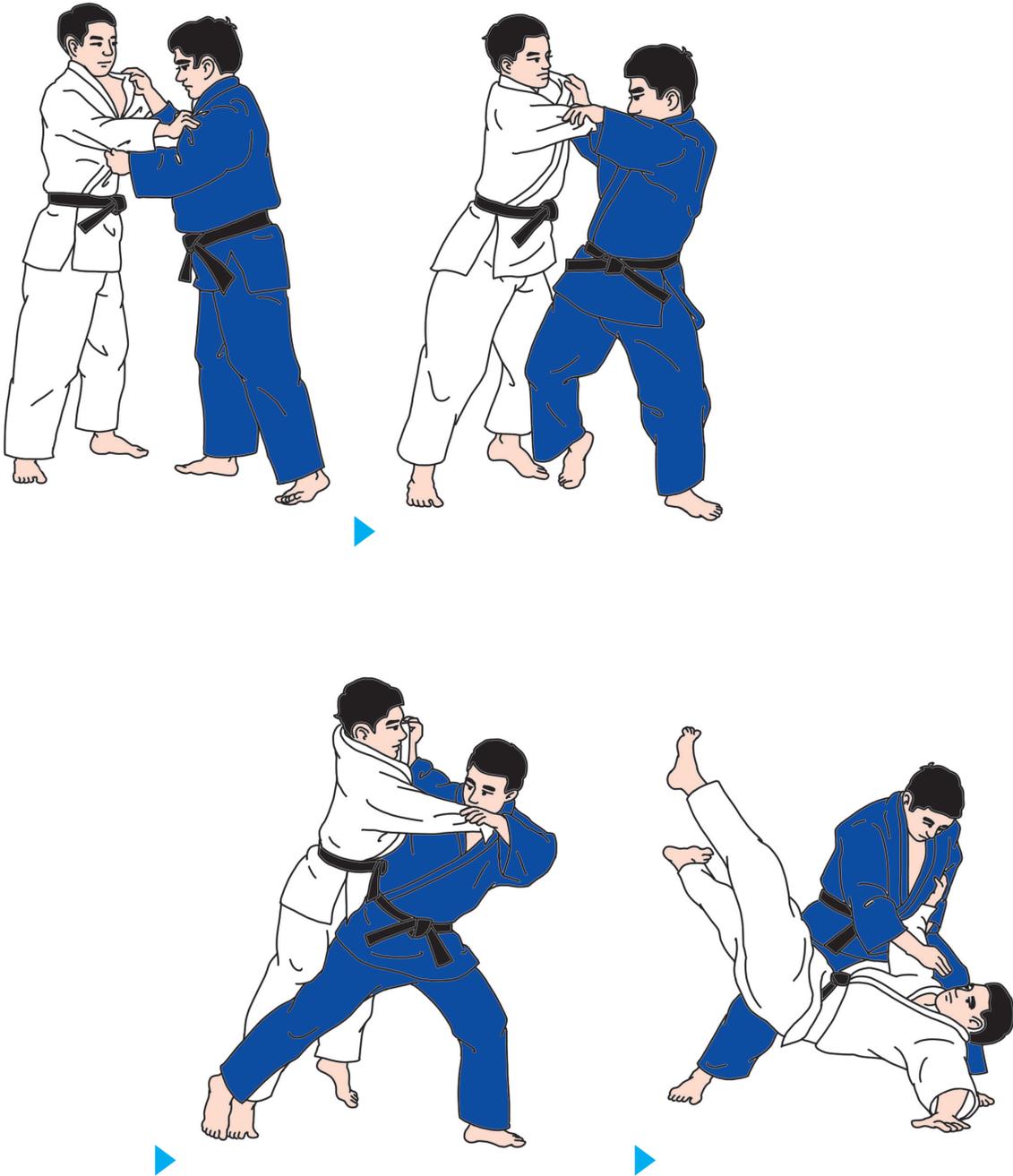


体落 (たいおとし)

取は、後ろさばき（前回りさばき）で、受を右前に崩し、受に重なるように回りこみ、さらに右足を一步、受の右足の外側に踏み出し、受を前方に投げる。

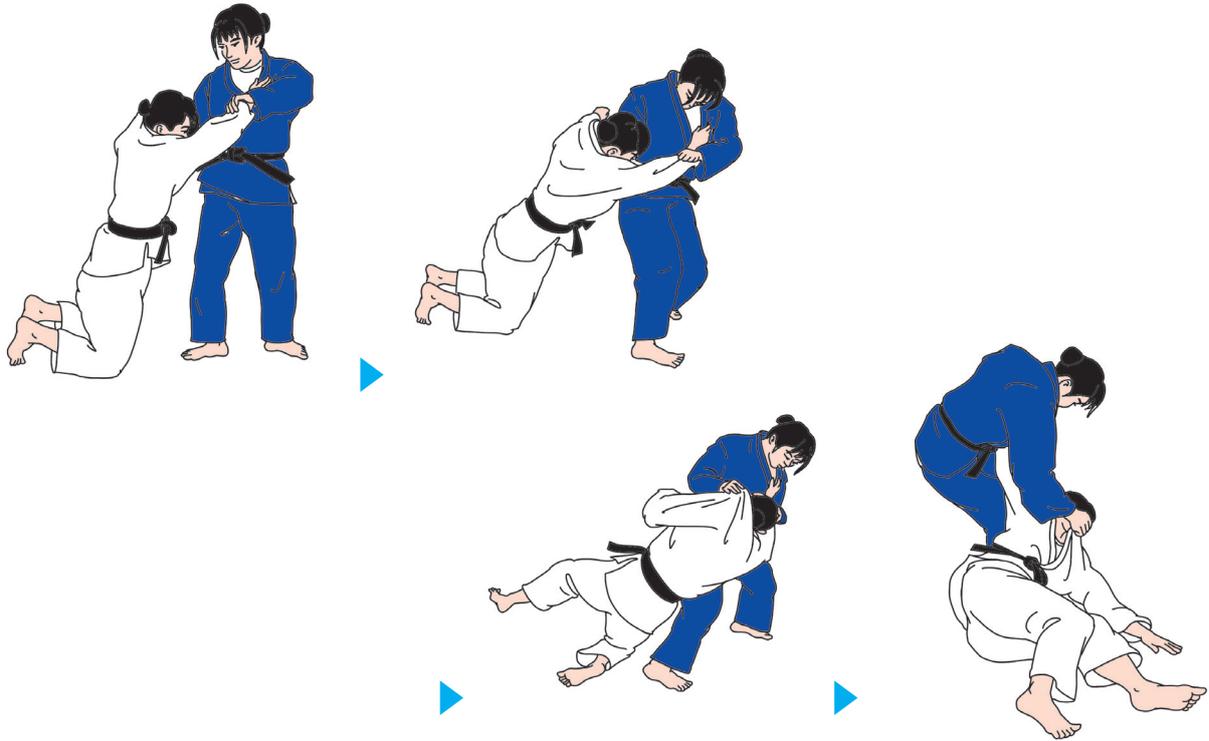


【体落】



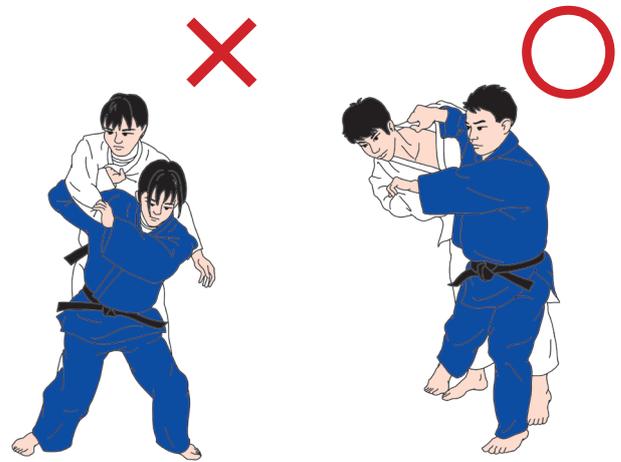
▶初歩のかけ方

受は両膝つきの姿勢で、取は後ろさばきで受を前に崩し、右足を踏み出して投げる。



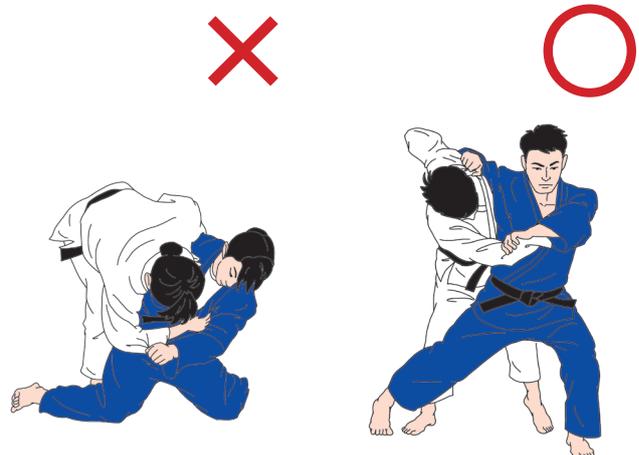
▶陥りやすい欠点

取は技をかける際、引手側の受の腋下に釣手の肘が入ってしまうケースがある。体落は釣手側の受の腋下に肘を入れるようにして、受を前に崩す。



▶危険な状態

取がつぶれながら技を仕掛けると、受が頭や肩から落ちる恐れがあり、大変危険である。取は上体を起こして脚を開き、安定した姿勢を保つ。

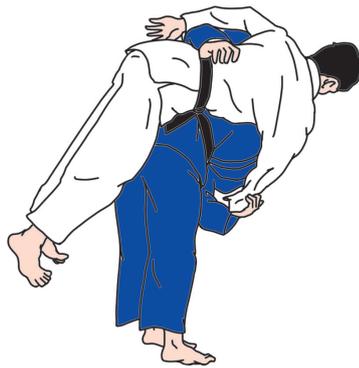
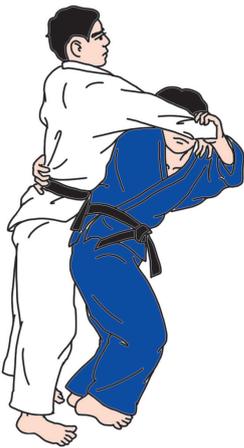
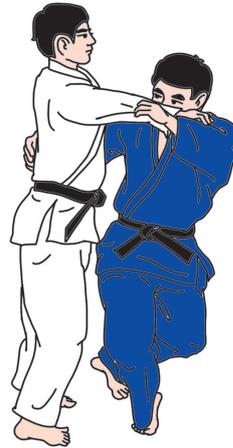


大腰 (おおごし)

取は、前回りさばきで、受を前に崩し、受の後ろ腰に右腕を回し、受を引き付けながら腰に乗せて前方に投げる。

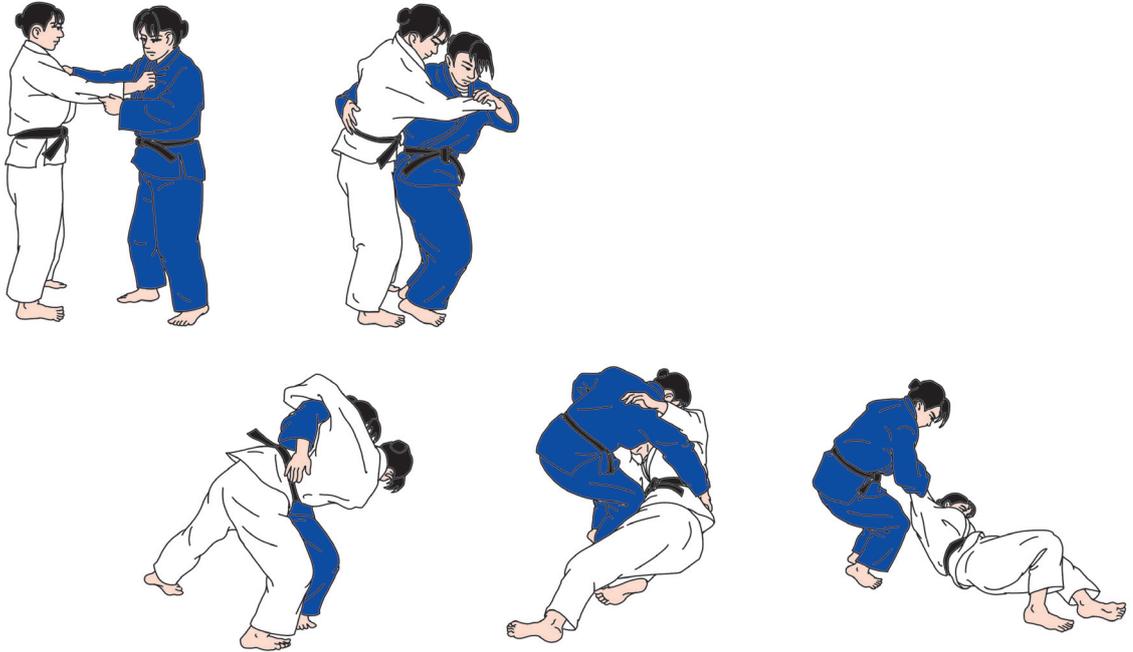


【大腰】



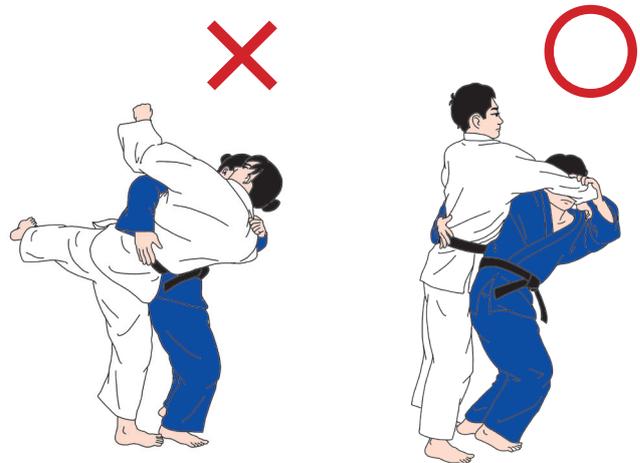
▶初歩のかけ方

取は前回りさばきで受を前に崩し、右手を受の後ろ腰に当てて横に振るように投げる。受は右足を踏み出して体を支えながら受身をとる。



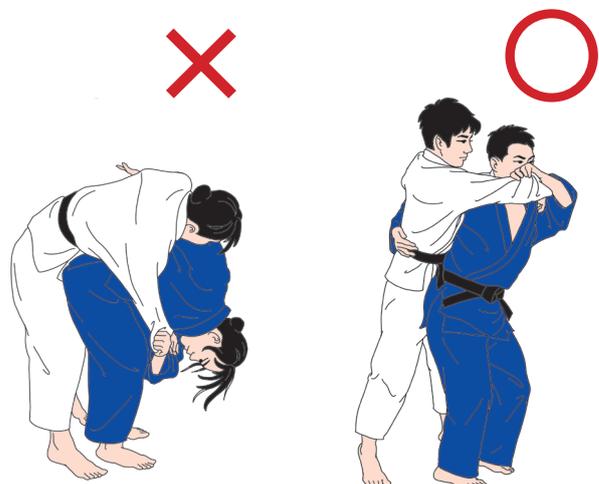
▶陥りやすい欠点

受が取の技を受ける際、投げられる準備をして横を向いてしまうと、取は腰の上に乗せることができない。受は正面を向いて背筋を伸ばして技を受ける。



▶危険な状態

取の上体が前屈して頭が下がっていると、倒れ込んだ際に頭や頸を損傷する怖れがあり、大変危険である。取は上体を起こし正面を向いて、体側に受をしっかりと引き付けて技に入る。

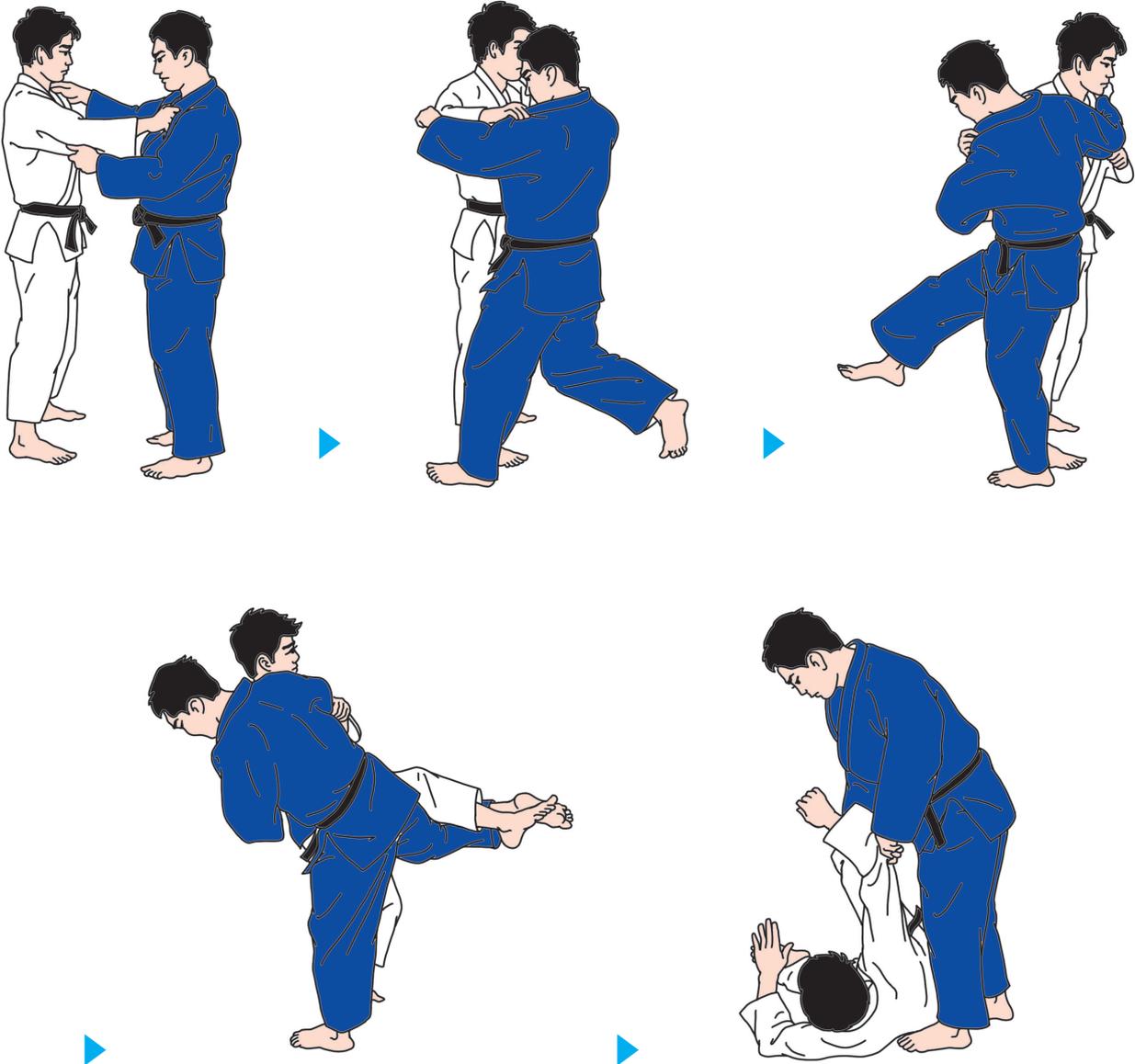


大外刈 (おおそとがり)

取は、受の横に踏み込み、受を後方に崩し、脚を外側から刈り上げて後方に投げる。

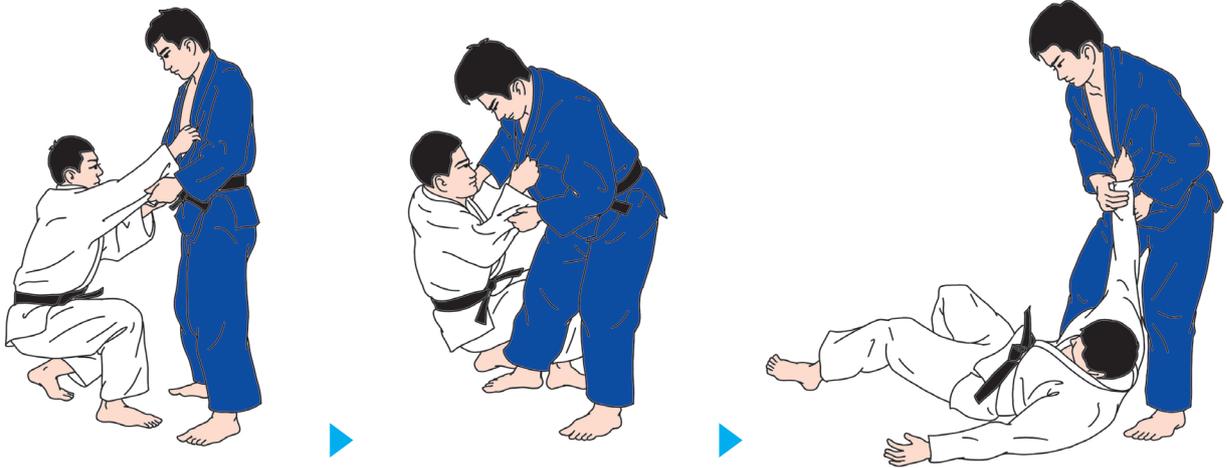


【大外刈】



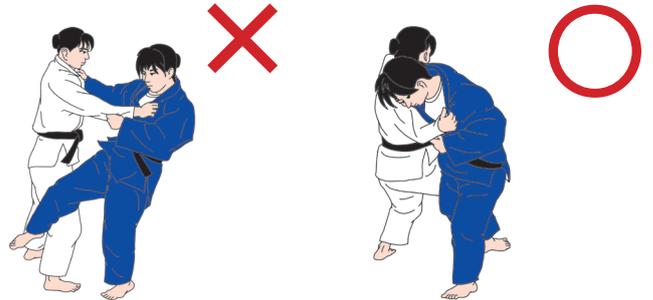
▶初歩のかけ方

受は蹲踞の姿勢で刈られる脚を一步前に出す。
 取は受の出している脚を刈り後方に倒す。慣れてきたら段階的に姿勢を高くしていく。



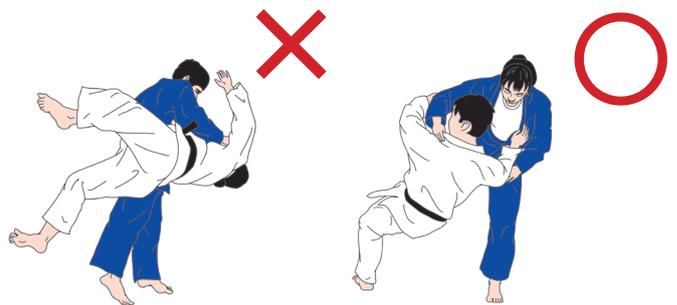
▶陥りやすい欠点

取の一步目の踏み込みが浅い状態で刈ろうとすると、バランスが保てずうまく受を倒せない。取は受の脚の横に踏み込み、自立できる姿勢で技をかける。



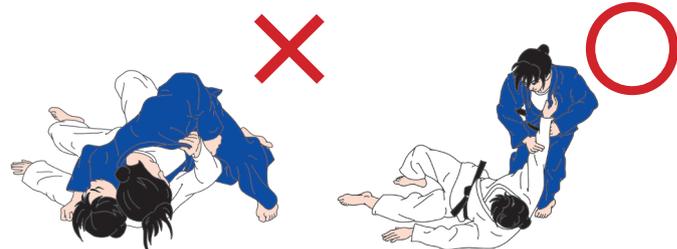
▶危険な状態

初心者に対して受の両脚が宙に浮くような状態で投げる行為は、後頭部を打つ恐れがあるため大変危険である。受は支えとなる片足を畳につけた状態で投げられる。



また、取が投げた後に倒れこんで受に重なる行為も後頭部を打つ原因となる。

取は投げた後、安定した姿勢で引手を保持すること。



5 固技（かためわざ）

固技とは、抑込技、絞技、関節技の総称のことである。相手の身体を制する「抑込技」、頸^{くび}を腕または柔道衣、ときには脚で絞める「絞技」、肘の関節を極める「関節技」、どれも、寝姿勢で施されることがほとんどであるため、通常「寝技」と呼ばれている。普段の練習では、立姿勢でかける技を「立技」、寝姿勢でかける技を「寝技」と区別することが多い。

固技は、投技と同じように「力の使い方」が重要であり、「柔道の技」の特徴を示しやすいものである。

抑込技、絞技、関節技は、それぞれの特性はあるが、共通して重要なのは、身体を制することである。そして基本となるのは抑込技であり、抑込技を正しく習得することで、柔道の面白さ、深みを感じることができる。

抑込技の3条件

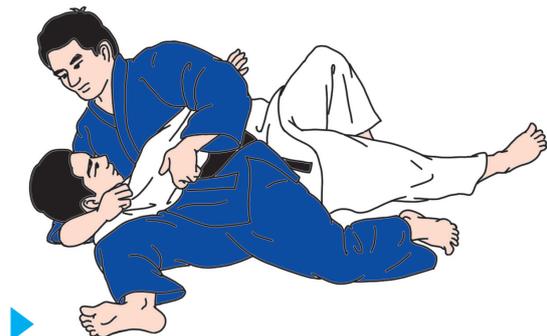
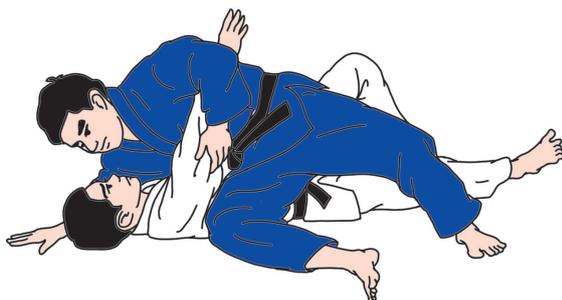
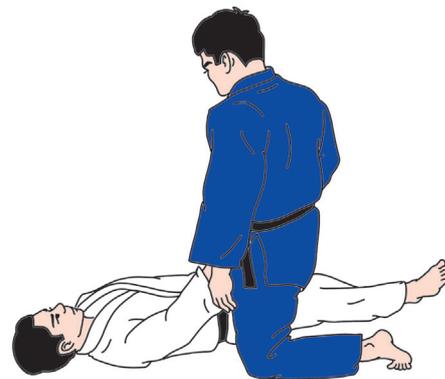
1. 受が仰向けの姿勢である
2. 取が受に覆いかぶさっている
3. 取が脚を絡まれるなど受から拘束を受けていない

ここではよく使われる抑込技の基本的な指導法を紹介する。

※技の解説は、取（技をかける人）は青、受（技を受ける人）は白で表現している。

袈裟固（けさがため）

取は受の右側に腰をつけ、左腋下に受の右腕を挟んで右袖を握る。右手は受の首を抱え、後襟を握る。両脚を大きく前後に開いて安定を保ち、右胸で受の胸を圧するように抑える。

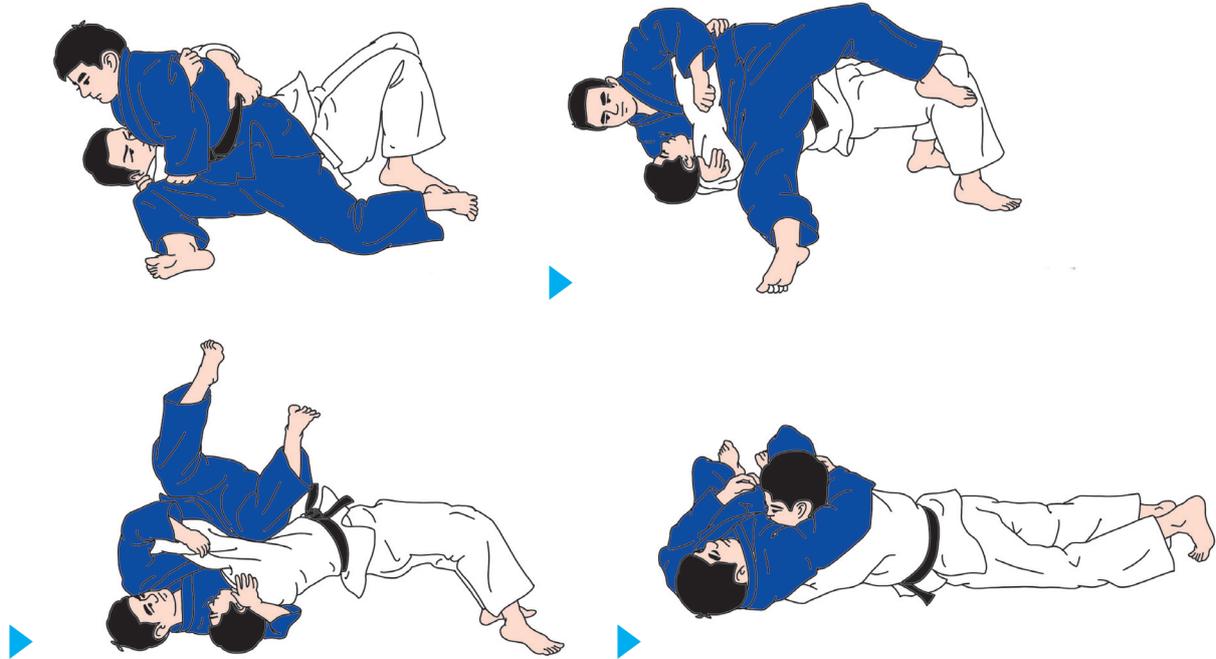


▶ 応じ方

受は取の帯を持って、斜め上方向に向かってブリッジで返す。



【応じ方 (てっぽう返し)】



▶ 袈裟固に関連する体さばき

取はうつ伏せの姿勢から腕で上半身を支えて、腰を捻り、左右の脚を入れ替える。

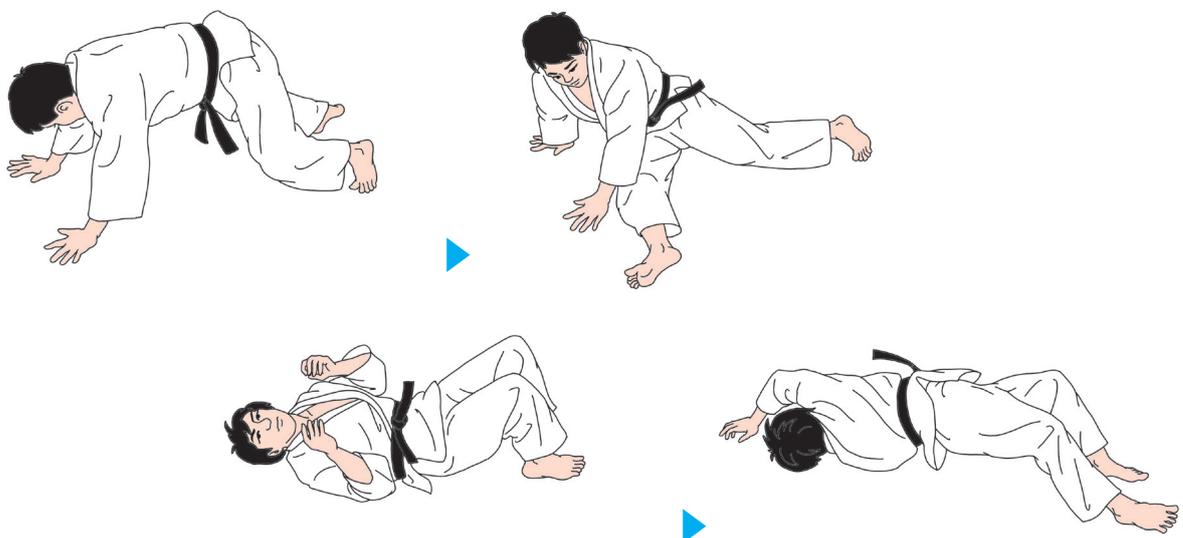
受は仰向けの姿勢から片側の肩を使って斜め上の方向に腕を伸ばし、背中とお尻を浮かせてブリッジを行う。



【体さばき (脚の入替)】

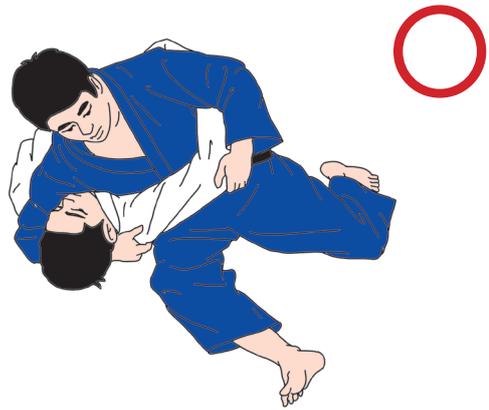
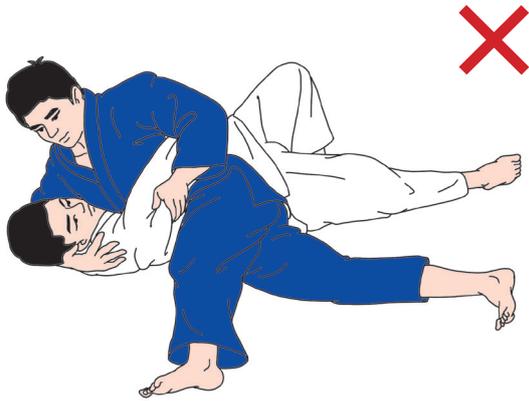


【体さばき (肩ブリッジ)】



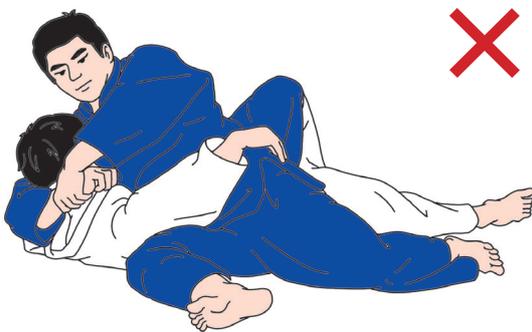
▶ 陥りやすい欠点

取の脚の開きが逆になると、返されたり、脚を絡まれやすくなるなど、受が逃れやすくなる。受に近い脚が前方に、遠い脚が後方にくるように開く。



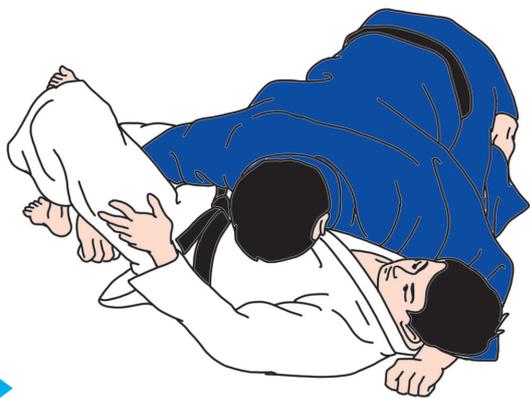
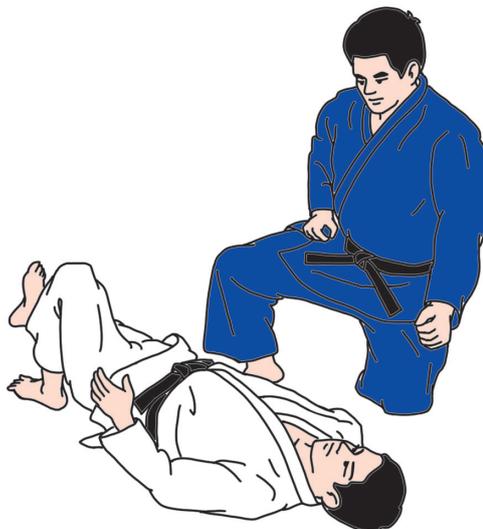
▶ 危険な状態

取が受の頸だけを抱えて、^{けいつい}頸椎を引き伸ばすような行為は大変危険である。取は常に受の状態を見て、かばいながら抑える。



横四方固（よこしほうがため）

取は受の右側につき、右腕を受の股の間から下ばき又は帯を握る。左腕を受の首の下から入れて左横襟を握る。右膝を曲げて受の右腰に当て、胸を張るように受の胸を押しながら抑える。



▶ 応じ方

受は体を横にかわす動作を使いながら、取との間に隙間を作る。その隙間から腕を抜き逆側に体を捻ってうつ伏せになったり、脚を絡めて逃れる。



【応じ方（エビを使った逃げ）】



▶横四方固に関連する体さばき

取はうつ伏せの姿勢から腕で上半身を支える。体を捻り、捻った方向の脚を曲げて、手と脚を近づける。

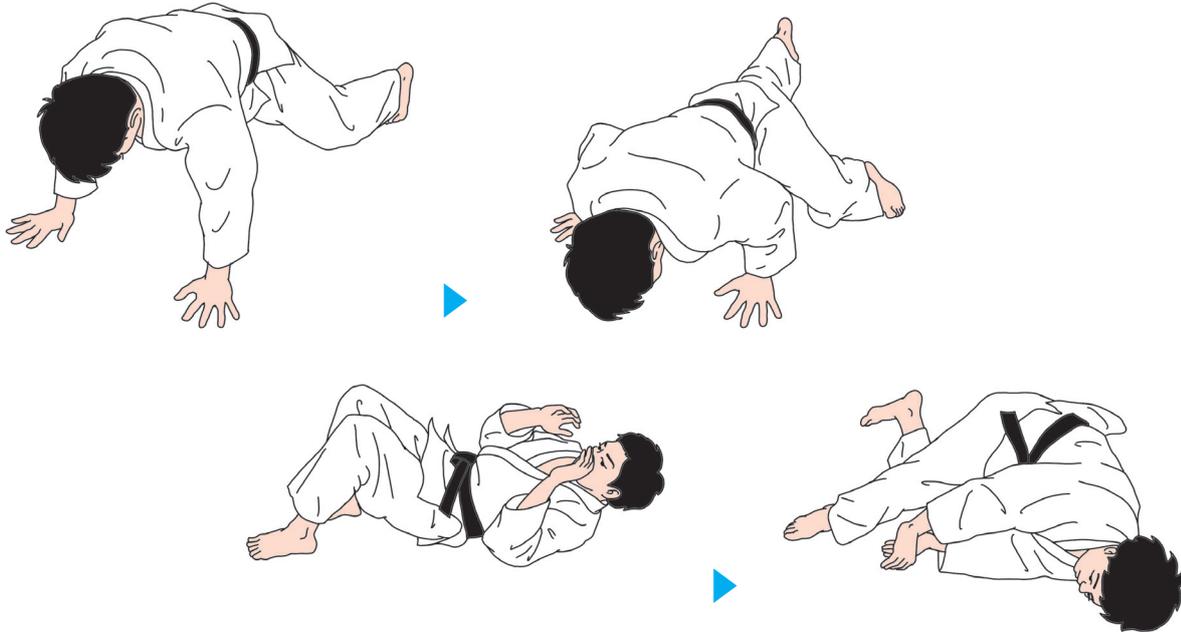
受は仰向けの姿勢で、片側の脚をお尻に引き付ける。引き付けた脚と逆に体を捻りながら脚を伸ばし、肘と肩を支点として体を丸めることで懐に空間を作る。



【体さばき
(足の引き寄せ)】

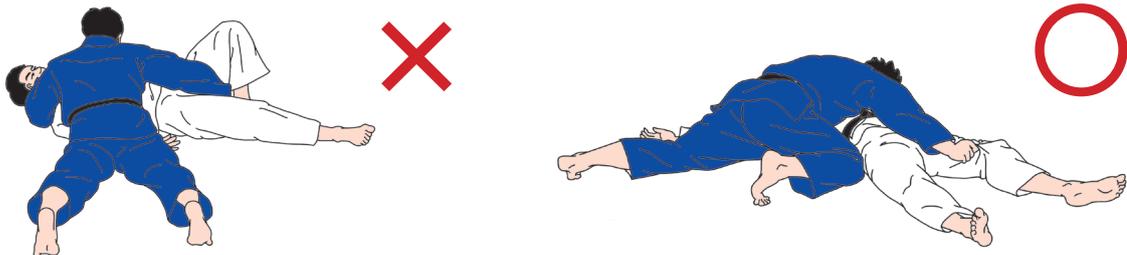


【体さばき
(エビの練習)】



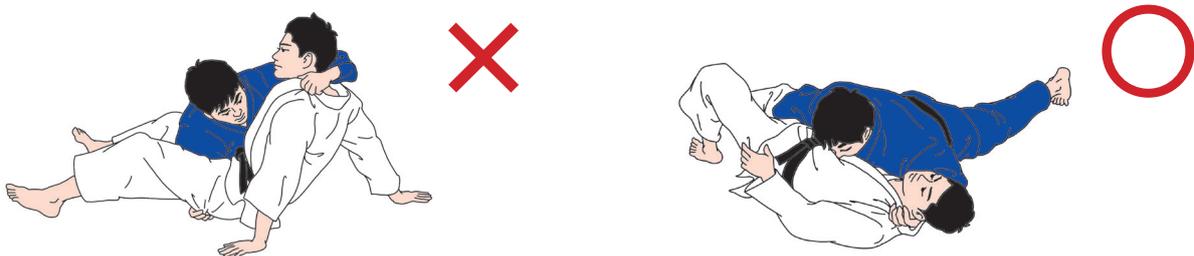
▶陥りやすい欠点

取の両膝が伸びていると、受の脚が自由に動き、逃れやすくなる。取は片膝を曲げて受の腰に当てる。



▶危険な状態

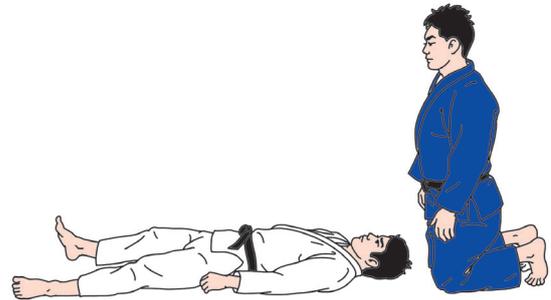
受が両腕を支えに無理に起きようとする行為は大変危険である。取は常に受の状態を見て、かばいながら抑える。



上四方固 (かみしほうがため)

取は受の頭側につき、受の上体の上に伏せて体を乗せる。両腕で受の両腕を抱えるようにして横帯を握り受の腕を制す。両脚は大きく開き胸で受の頭胸を圧して抑える。

※顔面に乗る行為は受の技術レベルを考慮して行うこと。

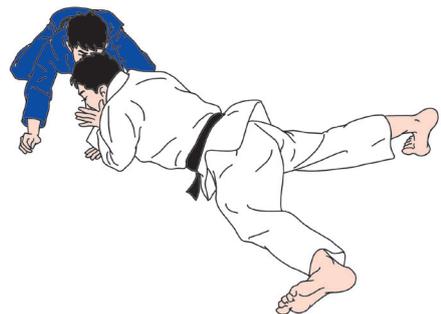


▶ 応じ方

受は両腕を取の肩に当て、押し上げながら、片脚もしくは両脚の踵で体を引き寄せ隙間を作り、体を捻ってうつ伏せになる。



【応じ方 (逃げ方)】



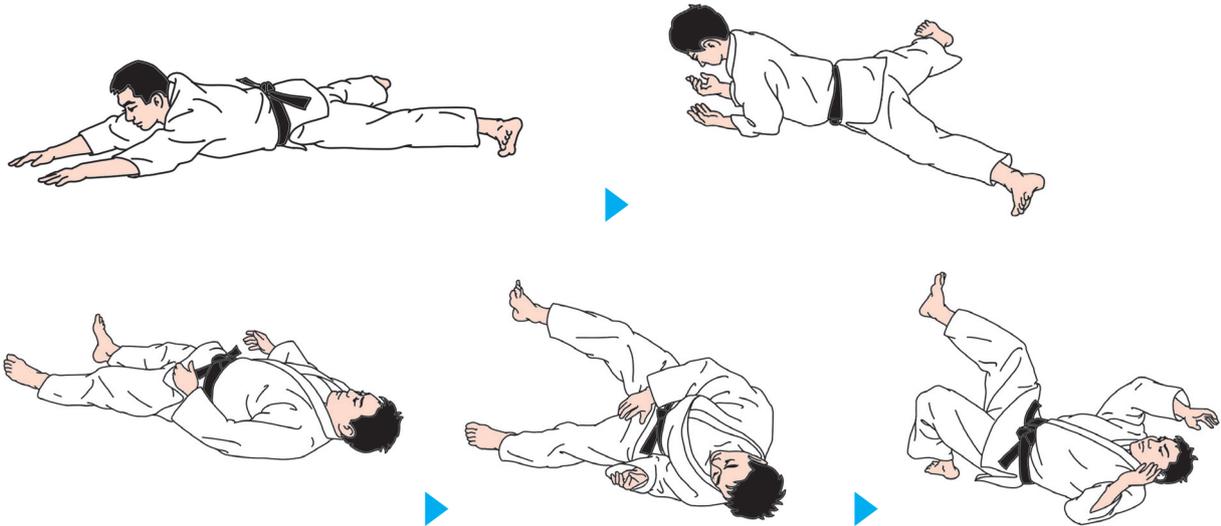
▶上四方固に関連する体さばき

取はうつ伏せから腕を伸ばし、両足の親指を立てた姿勢から、肘を支点にして前腕を回外させながら、体を引き付けて前進する。腋を締めたときに、胸を張り、両足の親指を立てる。

受は仰向けの姿勢から上半身を捻る。脚と肘と肩を使い、お尻を踵に引き寄せると同時に、両腕を上には振り上げる。



【体さばき (逆エビ)】



▶陥りやすい欠点

取は受の腕を制すことなく抑え込むと (崩上四方固)、受の腕が自由に動いてしまい逃れやすくなる。上四方固は受の両腕を抱えるようにして横帯を握り受の腕を制す。



▶危険な状態

受が逃れるためにブリッジをしながら腰を切る行為は大変危険である。取は常に受の状態を見て、かばいながら抑える。



6 練習方法

(1) 打ち込み（かかり練習）

打ち込みは、正しい技の習得を目的に行われる。打ち込みは、投技では投げる前までの動作を反復して練習する。強引な技や無理な体勢での攻防はケガや事故をまねく危険性があるため、打ち込みでしっかりと技のかたちを身に付けることが重要である。

打ち込みは、単に掛け数をこなすだけではなく、正しい崩しや体さばきを意識しながら行わせなければ、成果を期待できない。特に、内股等で頭から突っ込んでしまう危険な体勢の打ち込みは早々に矯正しなければならない。

また、受が手を離して取の技を受けるのでは、取の練習を阻害するだけでなく、受にとって大切な正しい応じ方の練習にならない。危険防止のためにも、両手できちんと引手と釣手を持ち、正しい姿勢で技を受けるようにする。



お互いに引手と釣手を持つ
正しい打ち込みの受け方

(2) 投げ込み（約束練習）

投げ込みは、打ち込みで身に付けた技を用い投げて練習し、さらに攻防の行い方をパターン化して練習する方法である。

打ち込みから投げる段階まで進めた投げ込みは、取にとっては、技を合理的に掛けることができるかを確認することができる。また、受は相手の技に応じて適切な受身をとる練習になる。

これまで、初心者の事故が投げ込みで発生している。高い位置からの投げ込みを行うまで、無理なく十分に受身が身に付くよう、時間をかけ段階的に練習する必要がある。

攻防の行い方をパターン化して練習することで、乱取りにつながる実戦的な技能を習得することができる。この練習を行わずに乱取りへ進むと、応じ方がわからず、腰を引いたり腕を突っ張っ

たりなど不適切な防御に陥りやすくなる。その結果、相手が無理な体勢から強引に技を掛けるなどし、事故を誘発しかねない。また約束練習には、乱取りのように両者が自由に動きながら投げる方法もある。

約束練習は、技能レベルに応じ多様な練習が可能で、安全な乱取りができるようにするためには省略できない練習方法である。

(3) 乱取り（自由練習）

乱取りは、攻撃と防御をお互い自由に行う実戦練習で、柔道の中核をなす練習方法である。それだけに、多くの練習時間が割り当てられ、ケガや事故が多いのもこの練習中である。

したがって投技の乱取りは、打ち込みや約束練習で正しく安全な技の掛け方や応じ方を学び、不意に投げられても受身をとれるようにしたうえで、目的や相手に応じて行うことが、ケガや事故防止のためにも大切になる。

初心者が投技の乱取りを行うことには、特に注意が必要である。6カ月程度の練習期間を設け、段階的に受身や投技の技能を習得させてから乱取りに進む。受身の習得が十分でなく乱取りが禁止されていた初心者が、合同練習で他校指導者の指導にしたがって乱取りを行い受傷した事故例がある。十分な受身の練習期間を経ずに初心者が乱取りを行うことは大変危険である。

また、乱取りは自分のレベルと相手のレベルに応じた三様の稽古を心掛けることが大切である。

相手に応じた三様の稽古

かかり稽古	自分よりもレベルの高い相手に対して、たくさん技をかけ、返され、投げられ、受身をとる練習をする。
互角稽古	自分と同等レベルの相手に対して、お互いに持っている力を精一杯発揮した稽古をする。
引き立て稽古	自分よりもレベルの低い相手に対して、正しく組み、相手の力を全て引き出す稽古をする。