

※すべて右組で右技をかける場合

内容		評価の観点	評価 (○)
投げ技	ひざ車	・相手を右前すみの方向へくずしながら、両手を大きく回すように技をかけることができる。	
		・相手の右足が出てくるところを左ひざを伸ばして支えることができる。(腰をまげない)	
		・相手の右ひざ頭に自分の左足裏をしっかりと当てることができる。	
		・上体をひねるようにして投げ、両手で相手の右腕を支えて受け身を取らせることができる。	
	大外刈り	・相手の右足横に左足を踏み込んで、相手を右後ろすみにくずすことができる。	
		・左足のバランスを保ちながら相手をコントロールし、右胸をあわせることができる。	
		・右足を相手の後ろに振り上げ、ひざ裏で相手の右ひざ裏を大きく刈ることができる。	
		・相手が後頭部を打たないように両手を引き、受け身を取らせることができる。	
	大内刈り	・右足を踏み込みながら、相手を左後ろすみにくずすことができる。	
		・左足を右足後ろに引き寄せ、両手を広げるようにしてさらに相手をくずすことができる。	
		・右足で相手の左足を後ろからつま先方向へ広げるように刈ることができる。	
		・相手が後頭部を打たないように左方向へずれて、左手を引き、受け身を取らせることができる。	
	大腰	・両手を前に引きながら右足を踏み出し、相手を右前すみにくずすことができる。	
		・右足前回りさばきで左足を踏みかえると同時に右手を相手の後ろ腰にまわし、引き寄せることができる。	
		・左手を強く引き、ひざのパネをきかせて自分の腰に相手を乗せることができる。	
		・両手を回すようにきかせながら、投げると同時に両手を引き上げ、安全に受け身を取らせることができる。	
	背負い投げ	・両手を前に引きながら右足を踏み出し、相手を右前すみにくずすことができる。	
		・右足前回りさばきで左足を踏みかえながら、左手の手首を返して目の高さまで引き上げることができる。	
		・右ひじを相手の右わきに入れて密着させ、ひざのパネを利用して背負うことができる。	
		・両手でボールを肩越しに投げるようきかせながら相手を投げ、安全に受け身を取らせることができる。	
体落とし	・両手を前に引きながら右足を少し前に踏み出し、相手を右前すみにくずすことができる。		
	・左足後ろ周りさばきで左足を大きく回し込みながら、両手で相手をさらに前に引き出すことができる。		
	・相手の足が前に出てくるところをタイミングよく右足を踏み出して止め、両手を強く前に引くことができる。		
	・足腰のパネを使って一気に投げ、安全に受け身が取れるように両手で支えることができる。		
払い腰	・両手を前に引きながら右足を踏み出し、相手を右前すみにくずすことができる。		
	・右足前回りさばきで左足を踏みかえると同時に腰を低くし、後ろ腰を相手の前腰と密着させることができる。		
	・相手を強く引寄せ、右足を相手の右ひざ横に当て、体をひねりながら払い上げることができる。		
	・左足でバランスを取りながら相手を投げ、安全に受け身が取れるように両手で支えることができる。		
釣り込み腰	・両手を前に引きながら右足を踏み出し、相手を前にくずすことができる。		
	・右足前回りさばきで左足を踏みかえると同時にひざを曲げ、腰を低くして相手と密着させることができる。		
	・右腕で相手をつり上げるようにして引きつけ、後ろ腰に乗せることができる。		
	・両腕と足腰のパネを使って投げ、安全に受け身が取れるように両手で支えることができる。		
内また	・両手を前に引きながら右足を踏み出し、相手を右前すみにくずすことができる。		
	・右足前回りさばきで左足を踏みかえると同時に腰を低くし、相手のわきを開かせることができる。		
	・ひじをはって強く引き寄せ、左足でバランスをとりながら右足を相手のまたの間に振り入れることができる。		
	・胸を密着させたまま右足で大きくはね上げて投げ、安全に受け身が取れるように両手で支えることができる。		
小内狩り	・左足の動きから相手の右足をきかせて右後ろすみにくずすことができる。		
	・左手を自分の右ひじにつけるようにしぼり込みながら、右腕全体で相手を後ろへ押し込むことができる。		
	・相手の右足が畳に着こうとするタイミングを見はからって、右足裏で相手の片足かかとをつま先方向へ刈ることができる。		
	・最後は右手をきかせて相手を倒し、安全に受け身が取れるように両手で支えることができる。		
固め技	けさ固め	・左手で相手の右奥そでをしっかりと握り、右手で相手の後ろえりを深くつかんで胸を張ることができる。	
		・右足は相手の肩の下からはさみ込むように、左足は後ろにして両足のバランスをしっかりととることができる。	
		・姿勢をよくして両わきをしめてしっかりと首をかかえ、体全体で抑え込むことができる。	
	横四方固め	・相手の右側からおおいかぶさり、左腕で左肩を抱え込んで相手の後ろ帯をしっかりと握ることができる。(親指を通す)	
		・右手で相手のまたからズボンをしっかりと握り、右腕はひじを伸ばすことができる。	
		・胸を合わせてへそを畳につけるようにし、右ひざを相手の腰、左足は伸ばして指を立ててバランスをとることができる。	
	上四方固め	・相手の頭のほうから胸をあわせるようにおおいかぶさり、前を向いて上体のバランスをとることができる。	
		・両手は相手の肩ごしから両腕をはさみ込むようにして、相手の横帯をしっかりと握ることができる。(親指を通す)	
		・両ひざで相手の頭部をはさむようにして上体を密着させ、両わきをしめて抑え込むことができる。	