

【はじめのいーっぽ！】 中級編 ちゅうきゅうへん

1~6 まで じゅんばんとお 順番通りに み 身につけていこう！

先生も
先エテう。
石チしお
大にクラ
↓↓↓

1

ま あ
間 合 い



あいて むき あ た
相手と向き合って立ち、
りょうて まえ の ゆびさき あいて
両手を前に伸ばす。指先が相手
あ
に当たらないようにする。
あいて きょりかん たも
(相手との距離感を保つため。)



あし かたはば ひら
足を肩幅に開き、
あいて たい なな たつ
相手 に対して斜めに立つ。

2

う
打 つ



りょううで の
両腕をまっすぐ伸ばす。
そして、かべ お てくび
壁を押しように手首
を 90 度に お 起こす。

服 ふく
を を
か か
け け
る る
動 どう
作 さ



そのまま、
あいて からだ ちからづよ お
相手の体を力強く押す。

3

上段あげ受け

服を着る動作



目の高さで「あいーん」のポーズをし、手をグーにする。



グーにギュッと力を入れ、相手からの攻撃を受ける。

4

中段内受け

服を脱ぐ動作



体の前で、力こぶを出すように、肘を90度に曲げる。

グーにギュッと力を入れ、腕にも力を入れる。



グーにギュッと力を入れたまま、肘だけを内側に入れて、相手からの攻撃を受ける。

5

かけ受け①



あいて りょうて
相手に両手をつかまれたら



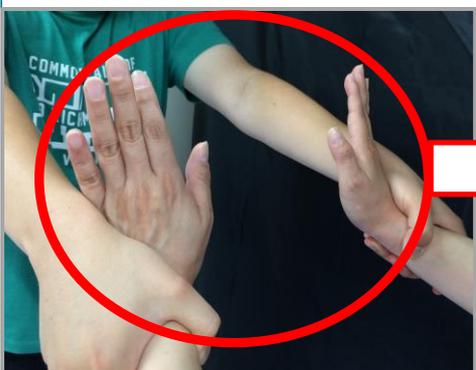
さっと引き上げる！

て こう しょうめん む りょうて
手の甲を正面に向け、両手
をすばやくあげる。

服をひろう動作



て うちがわ
手のひらを内側にして、
てくび お
手首を起こす。



て しょうめん む
手のひらを正面に向ける。

護身術① ～自分で自分の身を守る名人になろう～



て こう うちがわ む
手の甲を内側に向けて、
あいて てくび
相手の手首をつかむ。



あいて てくび
相手の手首を、
たいじゅう お さ
体重をかけて押し下げる。

6 かけ受け② 初級編



からだ まえ うで の
体の前で腕を伸ばしてから、
ちから だ ひじ
力こぶを出すように肘を 135
ど ま て ひら
度に曲げる。手の平はパーで、
かお ほう む
顔の方に向ける。



て ひら まわ
手の平をくるっと回し、
あいて てくび しぶん てくび
相手の手首に自分の手首を
かける。

護身術① ～自分で自分の身を守る名人になろう～



あいて てくび
相手の手首を

なな した お お
斜め下にグッと押し落とす。

はんたい て き て て
反対の手（利き手でない手）
でもできるようにする。

7

さいしゅう 最終ステージ

おおいしせんせい どうさ
大石先生に、すべての動作をチェックして
もらおう！！

ごうかくしょう がんば
合格証がもらえるように頑張ろう！

