

御茶ノ水&秋葉原
ブラジリアン柔術スクール
入門ガイド Ver. 01

一番はじめに用意するもの

～何を用意すればいいのか？～

① 動ける服装(ジャージ、短パン、柔術衣、柔道衣他)

まずは動ける服装を用意しましょう。できれば、金具のないものがあればベストです。

② 柔術衣は、どれでも問題なし。授業柔道着はリーズナブル

柔術衣はどこのメーカーのも問題ありません。今は品質も上がってきており、上質で安いものが販売されています。授業用柔道着は3000円代からあり、こちらも支障ありません。

以下はあると便利なもの

1. スマホやビデオカメラ

…復習用の動画撮影等に使います。

2. 当スクール入門テキスト、初心者テキスト (スマホで閲覧可能)

「[御茶ノ水柔術 公式テキスト](#)」で検索するとヒットします。

3. 水分

…休憩中の飲んだりします。※目の前に自販機もあります

4. タオル

…汗を拭くときに使います。

5. ノート

…練習日誌や技のメモなどに使います。

レッスンの流れ

～はじめてでも安心のレッスン～

○まずは各自でストレッチ(5分程度)

人によって、来られる時間が違いますので、各自でストレッチをしながら、体をほぐしていきましょう。ストレッチの仕方はお任せしますが、月1回程度、**ダイナミックストレッチ**を紹介しますので、ご参考ください。

○ムーブでウォーミングアップ(5分程度)

ムーブは指導者が数を数えながらやります。ムーブをすると体が温まり、柔軟性が増し、捻挫や肉離れのリスクが減ります。軽く心拍が上がる程度を目指しましょう。

○レッスンを受ける&休憩タイム(40分)

前半は入門公式テキストから1つ紹介、後半は選手向けの応用テクニックを紹介されます。特に前半は基本ですので、ぜひ覚えましょう。後半は興味があれば取り組んでいただけだと思います。スマホで撮ったり、ノートにメモしたりするのはOKです。

○フリータイム&ケア(25分)

技の復習、指導者への質問、研究、スパーリングなど自由に行います。

スパーリングエリアとそれ以外エリアにジム内のスペースを2つに分けますので、スパーリングしたくない人はそれ以外にエリアに移動し、スパーリングしたい人はスパーリングエリアに移動して、ご自由にブラジリアン柔術を楽しまれてください。

練習後はストレッチをして、疲労回復や体をほぐすと効果的です。

○着替え&お支払い

着替えをしながら、集金袋に金額をお支払いいただきます。お支払いはレッスン前でもかまいません。

注意事項

～意外と見落としがちな点を整理～

○途中でも自由に休憩、水分補給をしてください。

練習は無理をせず、自由に抜けて休んでください。、水分補給してもかまいません。Nスタジオ前に自販機があったり、コンビニもありますので、買い忘れても問題ございません。

○爪は切ってください。

長い爪は相手に引っ掛かったり、編に引っ掛けて割れることもあります。相手のためにも自分のためにも切っておきましょう。

○金銭の貸し借り、宗教勧誘はしない

例え、仲良くなっても上記の類はトラブルの元になります。控えましょう。

○風邪や感染症等はお休みください。

自分のためにも、相手のためにも、相手に移す可能性がある場合は、お休みください。

○故意に怪我させるような技、しそうな技はしない。

怪我のリスクがあるような技をしないようにしましょう。

○基本的に怪我は自己責任。スポーツ保険に入りましょう。

怪我は基本的に自己責任です。年一回2000円にてスポーツ保険に入ることをお勧めします。3月まではまとめて、それ以降は随時加入できますので、お申しください。

○スタジオ内の備品に気をつけましょう。

スタジオ内の備品は大切に扱いましょう。特に鏡や窓ガラスは割れやすいので、特に注意して使いましょう。

○お支払いは忘れずに。

レッスン前後に金額をお支払いください。万が一、支払い忘れてしまった場合は、当スクールにメールで連絡し、次回お支払いください。

基本技術のマスター方法

～短期で上達、基本技術のマスター方法～

○入門テキスト・レッスンで、技の種類や概要を知りましょう。

柔術の技術は多岐にわたります。入門テキストで技の概要をインプットしておくことで、頭が整理されていきます。

レッスン時は、毎回、必ず入門テキストから技の一つ紹介していきます。しっかり覚えていきましょう。

○ライトスパーや技の復習をして、アウトプット学習をしましょう。

何回か、技をやってみて、覚えたことができるか確認していきましょう。アウトプット学習により、より技術が身に付きます。

○入門テキストにある技は卒なくこなせるようになりましょう。

入門テキストにある技は一通り覚えましょう。基礎固めをしっかりとすることで、より深い技術の習得ができるようになります。

○初心者テキストの技術を覚えましょう。

入門テキストを終えた後は、初心者テキストにより、実践技術を次々覚えていきましょう。たとえ、自分が使わなくても、相手が使ってくる技が理解できれば、防げるようになります。

○ライトスパー・スパーに参加してみよう。

覚えたての技はどんどんスパーリングで試してみて、実践レベルとの差を把握するのも上達の秘訣です。

○勝ちパターンや得意技をつくろう。

技を一通りを覚えた後は、自分の得意技や勝ちパターンを作って、磨き上げましょう。

○長所、短所を把握して、練習にフィードバックさせましょう。

自分が何が得意で、何が苦手か把握すると、練習目的が明確化し、効率的な練習が可能となります。一旦、整理して、自己分析しましょう。

ライン・青帯取得

～クイズ感覚・ポイント貯める感覚で取得してみよう～

○白帯ラインの取得

ブラジリアン柔術には、上達の目安に帯色の他、各帯にラインというのがあります。認定方法は各ジム・指導者によって異なります。希望者はメールでお伝えください。

ライン1・・・入門レベルの技はだいたいできる程度。

当スクールでは入門テキストを80%できることが条件です。

内容は、指導者が提示する技を実演してもらいます。

ライン3・・・入門レベルの技は人に説明できる程度。

当スクールでは入門テキストはできるのはもちろん、

人に説明できるレベルを目指します。

○青帯の取得(申請に条件有)

青帯は、インストラクターの補助ができるレベルです。認定は、当指導者が行います。

ただし、条件があり、制度上の関係で、認定審査申請資格は以下の通りです。

①月会費会員：他に所属していなく、当スクールで月会費会員3か月以降通われた方

②単発メンバー：他に所属していない、試験料3200円お支払。

単発メンバーは3200円かかりますが、審査に落ちても、追試は無料でできます。

また、認定基準は以下の試験で行います。

技術試験・・・入門テキスト、初心者テキストから提示された技を実演し、解説していきます。

口述試験・・・指導者から「もしこうなったらどうする？」と聞くので、

それに答えてもらいます。

試合ポイント・・・瞬間的でもいいので3勝1敗を挙げたこと、または

4人以上のトーナメントで優勝かそれに準ずる内容で2位であること。

通算6勝挙げること。

※グラップリング1勝=0.5勝、柔道初段=1勝、弐段=2勝、柔道3段=試合ポイントは免除

練習中に怪我したら？

～初動動作こそが重要なキーです。～

○指導員に報告しましょう。

指導員に声をかけてください。応急処理のお手伝いをします。

○まずは安静にします。

怪我をしたところは動かさず、安静にします。

○冷やす・圧迫します。

もし捻挫等であれば、15秒くらい氷水を当てて、離して、痛みが出たら、また当てるということを繰り返します。冷やすのは、1、2日やります。凍傷防止にタオルで間接的に当てるとよいです。また、テーピングなどで圧迫しながら巻きます。

○患部を心臓より高い位置へ

出血や痛みを軽減します。

○救急車について

救急車については、必要であれば呼びましょう。

○病院に行こう。

自己診断できる場合もありますが、整形外科などで受診しましょう。

怪我の度合いや状況を知るのも、怪我の回復には大切です。

○治りかけに注意！

治りかけの状態、激しい練習に参加すると、また怪我になります。安静にして、見取り稽古（レッスンを見学）して、十分に怪我の回復に注ぎましょう。

試合に出てみたい方

～試合も経験として出てみると楽しいかも。～

○「柔術ライフ」などのイベント情報で探す。

ネットで「柔術ライフ」で検索すると、大会情報が得られます。出てみたい大会があれば、チェックしてみましょう。

○エントリーして事後報告か、指導者と階級等相談する。

すでにエントリーしてもかまいません。また、指導者と階級など相談してもいいと思います。

○できれば、一緒についてきてくれる人(セコンド)を探す。

時間を計ってくれる人や現在のポイントを教えてくれる人がいると、心強くなります。観戦がてらに試合見に行きたいという方についてもらうとベストです。

○スポーツ保険を確認する。試合前に入会します。

試合には怪我のリスクがつきものです。試合前にスポーツ保険に入会しましょう。指導者に相談して、入会希望の旨をお伝えください。

○手続きは各自をお願いします。

支払い、エントリー等、手続きは各自で行ってください。

○試合前の調整をお手伝いします。

指導者に試合の件をお伝えいただければ、調整等にお付き合いします。

「今日はレッスンに参加しないで、調整させてください」「技を見てほしい」等でもかまいません。