

初心者のための
ブラジリアン柔術
上達ガイド その1

御茶ノ水&秋葉原ブラジリアン柔術スクール

1. これだけは忘れないで！

- ①楽しむためにやっている
- ②続ければ誰でも上達する
- ③人と比較しないでのんびりやろう

2. まずは何をすべきか？ 3つのステップ

3つのレベルに分けて考えてみました。

- レベル 1 … 技を覚える
- レベル 2 … スパーリングをする
- レベル 3 … 試合に出る

ここでは主にレベル 1 について解説します。

レベル 1 概要編

2. まずは何をすべきか？ 3つのステップ

3つのレベルに分けて考えてみました。

- レベル 1 … 技を覚える
- レベル 2 … スパーリングをする
- レベル 3 … 試合に出る

ここでは主にレベル 1 について解説します。

2. レベル1_まずは何をすべきか？

- ①最初は柔術の概要をつかむ
- ②ディフェンスを覚える
- ③攻めを覚える



2. レベル 1 _①最初は柔術の概要をつかむ

- 最初は柔術とは何か、基本を一通り覚える。
- 柔術の全体像を掴むことで、情報が整理されやすくなる。
- 後々、詳細な技術を習うときに効率的に整理されて覚えやすくなる。

御茶ノ水柔術の基本技術一覧動画やテキストの内容がそれに当てはまります。

2. レベル1_②ディフェンスを覚える

- ①周りは自分より強い人ばかり。最初に攻めばかり覚えてもやられることが多く、何していいか分からなくなりがち。
- ②ディフェンスをしっかり覚えて、ある程度守れるようになると、余裕をもって対応できるようになりやすい。
- ③ディフェンスできるようになると攻めのチャンスも増える。そのタイミングで攻め方覚えてもよい。

2. レベル1_②ディフェンスを覚える

- 初心者が覚えるべきディフェンス一覧

下から	上から	ガード
脚で守る	ベース作り	クローズド
エビして逃げる	クローズド割	オープン
抑え込みから逃げる	三角から逃げ	ハーフガード
オープンで守る	ハーフの足抜き	
クローズドで守る		
ハーフからガードへ		

2. レベル1_技の覚え方 ポイント

- ①忘れてしまっても別によい。また覚えればよい。
- ②ノートにメモるなら、ポイントを3つ抜きだすと忘れにくい。
- ③スマホで動画撮るのは効果的。
- ④わからないことは聞く。

2. レベル 1 _①忘れてしまっても別によい。また覚えればよい

- ・ブラジリアン柔術には多くの技が存在する。それを一回で覚えるのは至難の業。覚えきれなくて当然。
- ・また、習った直後はできても、時間が経つと忘れることがある。
- ・この段階では、「柔術の概要を掴むこと」が目標なので、「あ、そういえばこんな技あったな」と思い出す程度でOk.
- ・続けていくと、少しずつ繰り返しながら、覚えていきます。

2. レベル 1 _②ノートにメモるなら、ポイントを3つ抜きだす

- メモは、習ったことを記述するのだけど、
要点を抜き出して、別に書くと学習効果は高まる。
- 「3つ」というのは、整理されて、記憶に定着しやすい。
- その技の利点を知ることにもなる。

2. レベル 1_③スマホで動画撮るのは効果的。

- ・動画による上達例の研究はいくつか存在し、視覚的な情報を取り入れることで、動作が改善されることは知られている。ブラジリアン柔術も例外ではない。

例えば、熟練者の技動画を繰り返し見て、脳裏に焼き付ける。これだけでも効果が得られやすいが、更に、自分でもやってみてそれも動画に撮る。すると、両者が比較的、自分のどこが良くないのか、分析できたりする。

今はスマートフォンで簡単に動画撮影できたり、YOUTUBEで検索して、熟練者の技術も見ることが出来る。こういったIT技術を活用したい。

2. レベル1_④わからないことは聞く。

- 自分で考えるのもよいし、人に聞くのも効果的。
初心者では、わからないことはわからないままで過ごすこと
もありがちで、
聞いてはじめて分かって次に進む可能性のほうが高い。
- 聞くときに手順だけでなく、考え方や原理まで聞くことで、
次のステップで、自分で考えるときの材料として働くことがある。

レベル 1 実践編

1. 概要をつかもう

- だいたい次の技術を習おう。

A 上からの攻め

A 1. 上からの攻め 関節技編

A 1-1. サイドキープ

A 1-2. V1アームロック

A 1-3. 腕十字の基本

A 1-4. サイド腕十字

A 2. 上からの攻め パスガード編

A 2-1. クローズドガード割

A 2-2. 片足担ぎ

A 2-3. トレアナパス

B 下からの攻め

B 1 ガード

B 1-1. クローズドガード

B 1-2. 片襟片袖ガード

B 2 下からの攻め 関節、絞め技編

B 2-1. 下からのアームロック

B 2-2. 三角絞め

B 2-3. 下からの腕十字

B 2-4. オモプラッタ

B 3. 下からの攻め スィープ編

B 3-1. ヒップスロー

B 3-2. シザースィープ

B 3-3. 草刈り

2. ディフェンスを覚えよう

- だいたい次の技術を覚えよう。
- 打ち込みを多めにやるとよいです。
- 同レベルに半分くらいの力で攻めてもらっても余裕をもって対処できるようにしましょう。

下から	上から	ガード
脚で守る	ベース作り	クローズド
エビして逃げる	クローズド割	オープン
抑え込みから逃げる	三角から逃げ	ハーフガード
オープンで守る	ハーフの足抜き	
クローズドで守る		
ハーフからガードへ		

3. 攻めを覚えよう

- 好きな攻めでかまいません（安全であれば）。
- 参考までに以下の技術から選んで実践するのはあり。

A 上からの攻め

A 1. 上からの攻め 関節技編

A 1-1. サイドキープ

A 1-2. V1アームロック

A 1-3. 腕十字の基本

A 1-4. サイド腕十字

A 2. 上からの攻め パスガード編

A 2-1. クローズドガード割

A 2-2. 片足担ぎ

A 2-3. トレアナパス

B 下からの攻め

B 1 ガード

B 1-1. クローズドガード

B 1-2. 片襟片袖ガード

B 2 下からの攻め 関節、絞め技編

B 2-1. 下からのアームロック

B 2-2. 三角絞め

B 2-3. 下からの腕十字

B 2-4. オモプラッタ

B 3. 下からの攻め スィープ編

B 3-1. ヒップスロー

B 3-2. シザースィープ

B 3-3. 草刈り

4. うまくいかないときはチェック

- 手の持つ位置は正確か？
- 動かす方向は合っているか？
- 自分のポジション、姿勢は適切か？