
ブラジリアン柔術 入門ガイド

2023/7/1

御茶ノ水 & 秋葉原
ブラジリアン柔術スクール

必要なものを揃えよう

1. 必要なもの

柔術衣または柔道着、インナーがあれば大丈夫です。これさえあれば、練習参加は可能です。インナーはなしでもよいのですが、ジムによっては必須です。わからないときはジムに確認しましょう。ラッシュガードやドライシャツ、通常のTシャツで十分です。



① 柔術衣

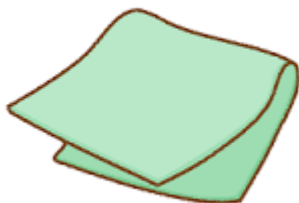


② インナー
(ラッシュガード、ドライシャツ、通常のTシャツなど)

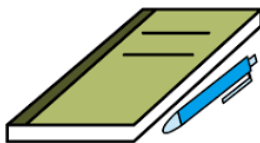
2. あるとよいもの

タオル、ノートとペン、水分補給できるもの（ペットボトルの水等）です。

タオルは汗を拭いたときに、スマホは動画撮影に便利、ノートとペンは習ったことや気づきなどをメモするときに便利です。汗をかくことが多いので、水分を補給できる準備をしておきましょう



① タオル



② ノートとペン

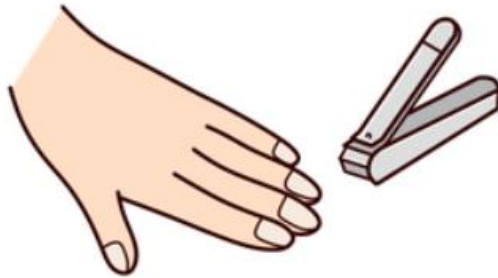


③ 水分補給
できるもの

練習前の注意

1. 爪の確認

爪が伸びていると相手を傷つけたり、自身の爪がはがれるトラブルが発生するリスクが高くなります。短く切っておきましょう。



2. 指輪やピアスなどは、はずす

これも相手を傷つけることがあります。外してなくさないように保管しましょう。



ピアスやピアスなどは外しておきましょう

最初に覚えるべきこと

1. 動的ストレッチ

体をいきなり動かすと怪我の元となるので、ご自身でしっかり体をほぐすことを覚えておくことをお勧めします。YOUTUBEでもありますし、御茶ノ水柔術でも月1回紹介しています。



2. 簡単なルール（特に禁止事項）

簡単なルールを覚えておくと、「なぜこの技をやるのか（やらないのか）」判断して、スムーズに学習ができます。

下記サイトの一番下に「イラストでわかる簡単ルール解説」がありますので、ぜひ参考にしてみてください。

<https://www.jbjjf.com/rules/ibjjfrule/>

階級別一覧

階級別一覧

キッズ階級別一覧

ノーギ階級別一覧

イラストでわかる簡単ルール解説



イラストでわかる簡単ルール解説

お勧めな覚え方 その1

1. 「どんな技があるのか」ざっくり知る

ブラジリアン柔術には多くの技があるのですが、例えばYOUTUBEなどで流して見ることで、「こんな技があるのか」とざっくりと全体像を掴むことで後々習う技がどういう位置づけになるのか把握しやすくなります。

御茶ノ水柔術では、YOUTUBEで数分間で初心者が覚えたほうが良い技を動画で紹介しております。「御茶ノ水柔術 覚えるべき」で検索すると出てきますので、ぜひ参考にしてみてください。



YOUTUBEでの検索結果

「御茶ノ水柔術 覚えるべき」での検索結果

<https://youtu.be/GBqcAx86YTts>

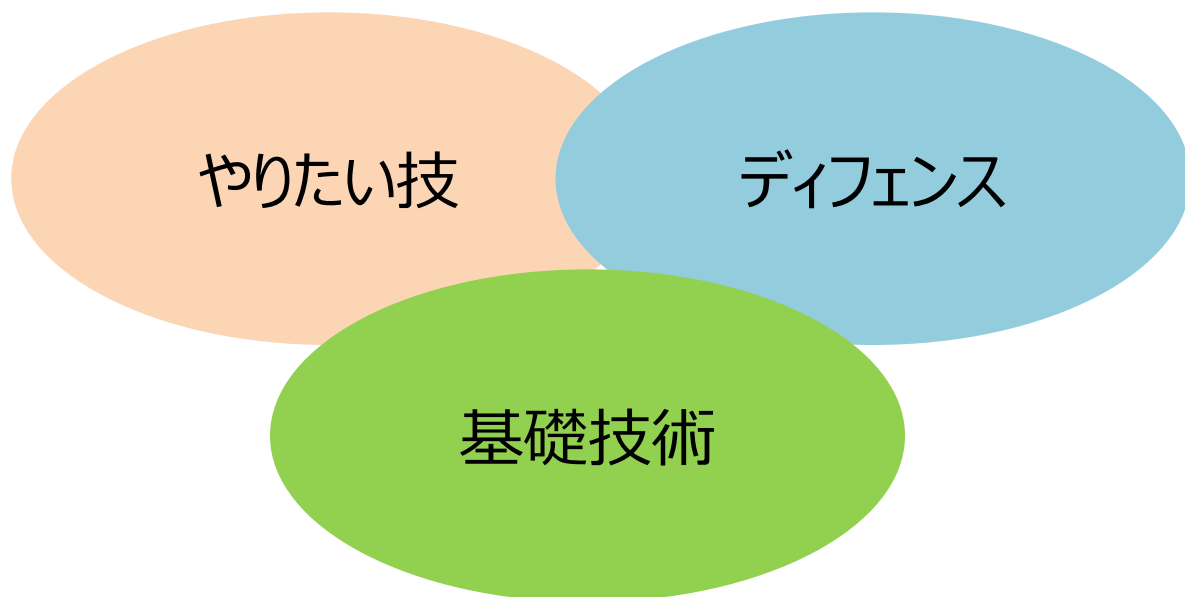
お勧めな覚え方 その2

1. 三つの軸で覚える

①やりたい技②ディフェンス技術③基礎技術の 同時並行

なぜやりたい技とディフェンス技術、基礎技術の同時並行をお勧めするのかというと、初心者とくに未経験者ですと、好きな技が相手に通用するには相当な時間が予想されます。その間、やられることが多いため、先がとても遠く、モチベーションが下がり、せっかくであった格闘技から遠ざかる可能性があります。

そこで、成功確率が高いディフェンスであれば成長を感じたり、成功経験を積みやすくなります。また、負けない土台ができると、今度は自信をもって攻める方向になり、結果的に伸びやすくなります。基礎技術ではやりたい技やディフェンスへのヒントとなったり、また幅広い状況に対応できるようになります。



お勧めな覚え方

1. 何回も試行錯誤を重ねる

初めは見よう見まねでやり、徐々に修正していくことで、感覚で覚えながらも、反復することにはある意味アウトプット学習にもなり、定着化しやすくなります。それから、深掘するとさらに理解が深まります。

①見よう見まねでやる



②やりながら修正していく



③うまくいったことを感覚で覚える



④深掘してみる

※例えば、手足の先端の最適な位置ややり方を研究して検証してみる／多少抵抗されて決まるやり方はあるのかなど