

第2章 基本動作

【正誤式】(○か×で回答)

1. 自然体は体重を片足に寄せて立つ姿勢である。
2. 自護体は、主に相手の攻撃を防ぐ姿勢として用いられる。
3. すり足は足裏を畳から離して歩く動作である。
4. 歩み足は通常の歩行と同じ足運びである。
5. 継ぎ足は常に足が交差して進む歩き方である。
6. 体捌きには前捌き・後ろ捌きなどの全部で四つがある。
7. 前崩しとは自分から見て前方向に崩すことである。
8. 相手の作りと自分の作りで技の成功が左右される。
9. 掛けとは作った体勢に技を施す段階である。
10. 自然体は疲労が多い姿勢である。
11. 体捌きの「右足前捌き」は体の向きを 90 度変える動作である。
12. 自然体は精力最善活用の意志を表す姿勢でもある。
13. 体捌きは体の向きを変える動作である。

【正誤式:解答】

1. ×
2. ○
3. ×
4. ○
5. ×
6. × (8 種類ある)
7. × (崩す方向は相手から見た向き)
8. ○
9. ○
10. ×
11. ○
12. ○
13. ○

【穴埋め式】

1. 自然体は、力みのない（ ）姿勢である。
A.自然な B.攻撃的な C.低く沈んだ
2. 自然本体では、足を（ ）程度に開く。
A.2足長 B.1足長 C.踵(かかと)をつける
3. 自護体は、（ ）を重視した姿勢である。
A.攻撃 B.投げ C.防御
4. 組み方で右自然体のとき、右手は相手の（ ）を取る。
A.左横襟 B.右横襟 C.背中
5. 横移動では（ ）を使うことが多い。
A.継ぎ足 B.歩み足 C.送り足
6. 体捌きは体の（ ）を変える動作である。
A.速さ B.向き C.高さ
7. 力の用法の一つである「てこの原理」は（ ）に用いられる。
A.大外刈 B.膝車 C.払釣込足
8. 「偶力の原理」は（ ）などで見られる。
A.大外刈 B.支釣込足 C.体落
9. 慣性の原理は（ ）に見られる。
A.内股 B.支釣込足 C.大外刈
10. 崩しの方向は全部で（ ）に整理される。
A.八つ B.六つ C.四つ
11. 作りは技をかけるための（ ）動作である。
A.攻撃 B.準備 C.回避
12. 掛けとは技を（ ）段階である。
A.実際に施す B.研究する C.構える
13. 崩しは腕だけでなく（ ）を使う。
A.指先 B.腰 C.全身
14. 相手より実力が下の相手との稽古では相手の技の（ ）を助ける。
A.防御 B.向上 C.拒絶
15. 稽古では姿勢を正し（ ）に技をかける。
A.積極的 B.消極的 C.やみくも
16. 稽古では技をかけられても（ ）しない。
A.反撃 B.停止 C.苦に

【穴埋め式:解答】

1. A
2. B
3. C
4. A
5. A
6. B
7. B
8. A
9. B
10. A
11. B
12. A
13. C
14. B
15. A
16. C