

## 第4章 技(初段)

### 【正誤式】(○か×で回答)

1. 柔道の技術は「投技」「固技」「当身技」の三種類に分類される。
2. 手技・腰技・足技の区分は、使用する部位が唯一の基準となっている。
3. 固技には「抑込技」「絞技」「関節技」の三つが含まれる。
4. 当身技は試合でも自由に使用することができる。
5. 技の説明は基本的に右自然体を前提としている。
6. 「取」は技を掛ける者、「受」は技を受ける者を指す。
7. 体落は相手を前方に崩し、右に開いて投げる技である。
8. 一本背負投は右肩越しに背負って投げる技である。
9. 背負投は相手の左腕を抱えて投げる技である。
10. 浮腰は腰を深く入れて大きく持ち上げて投げる技である。
11. 大腰は相手を後ろ腰に乗せて投げる技である。
12. 払腰は右後ろ腰に乗せ、右脚で払い上げて投げる技である。
13. 膝車は左足で相手の右膝を支えて回転させて投げる技である。
14. 出足払は相手が足を踏み出し体重を乗せた瞬間を狙う技である。
15. 支釣込足は相手の左膝を支えて投げる技である。
16. 送足払は相手の両足が揃うように払う技である。
17. 抑込技では、自分の胴や脚が相手に絡まれていても抑え込みとして成立する。
18. 袈裟固は相手の右腕を左手で抱え、右胸側部で圧する技である。
19. 崩袈裟固では右手を相手の後ろ襟に差し入れる。
20. 横四方固では、右手で相手の股下を通して帯を握る。
21. 上四方固は相手の頭側から抑え込む技である。
22. 関節技は関節を曲げたりして制する技である。
23. 腕緘では右手で相手の左手首を握る。
24. 腕挫十字固では両ももで相手の上腕を挟み込む。
25. 活法は絞技によって「落ちた」場合に行われる蘇生法である。
26. 誘活は胸部に圧迫を加えて呼吸運動を促す方法である。
27. 襟活は腹部に圧迫を加えることで呼吸を促す。
28. 総活では受を仰向けにした状態で、胸部に圧を加えて呼吸を促す。

## 【正誤式:解答】

- 1 ○
- 2 × (分類上は“目立つ部位”による)
- 3 ○
- 4 × (試合では禁止)
- 5 ○
- 6 ○
- 7 × (体を左に開く)
- 8 ○
- 9 × (右腕を相手の右腋に)
- 10 × (腰は浅く入れる)
- 11 ○
- 12 ○
- 13 ○
- 14 ○
- 15 × (右足首を支える)⇒
- 16 ○
- 17 × (絡まれると抑え込みにならない)
- 18 ○
- 19 × (後ろ襟ではなく左腋へ差す)
- 20 ○
- 21 ○
- 22 ×
- 23 × (左手で左手首を握る)
- 24 ○
- 25 ○
- 26 ○
- 27 ○
- 28 ○

## 【穴埋め式】

1. 技の説明は、基本的に( )自然体を前提としている。  
A. 左 B. 右 C. 正面
2. 体落は体を( )に開き、右足を相手の右足前に踏み出す。  
A. 右 B. 左 C. 前
3. 一本背負投は相手を前方に崩し、右腕で相手の右腕を( )から抱える。  
A. 外側 B. 上側 C. 内側
4. 浮腰は相手の左腋下に右腕を差し入れ、腰を( )にひきつけて投げる。  
A. 深く B. 浅く C. 強く
5. 大腰は相手を( )腰に乗せて投げる技である。  
A. 後ろ B. 前 C. 横
6. 払腰は右後ろ腰に乗せ、右脚で( )上げて投げる。  
A. 掴み B. 持ち C. 払い
7. 膝車は相手の( )膝を支えて回転させて投げる。  
A. 左 B. 右 C. 両
8. 出足払は相手が右足を踏み出して( )に乗せた瞬間に狙う。  
A. 体重 B. 力 C. 重心
9. 送足払は相手の両足が( )ように払う技である。  
A. ずれる B. 揃う C. 開く
10. 抑込技は相手を主に( )状態にして抑え込む技である。  
A. うつ伏せ B. 仰向け C. 横向き
11. 抑え込む際、自分の胴や脚が相手の脚に( )状態では抑込技は成立しない。  
A. 結ばれている B. 触れている C. 挟まれている
12. 袈裟固は左腕で相手の( )腕を抱える技である。  
A. 左 B. 右 C. 両
13. 崩袈裟固では右手を相手の( )に差し入れる。  
A. 左腋 B. 右腋 C. 後ろ襟
14. 横四方固では右手で相手の股を通して( )を握る。  
A. 帯 B. 袖 C. 襟
15. 上四方固は相手の( )側から抑え込む技である。  
A. 足 B. 頭 C. 横
16. 関節技は関節を( )方向に伸ばしたり捻ったりして制する。  
A. 自然 B. 逆 C. 軽い
17. 腕絨では( )手で相手の左手首を握る。  
A. 左 B. 右 C. 両
18. 腕挫十字固は両手で相手の右手首を握り、両( )で上腕を挟む。  
A. ふくらはぎ B. 肘 C. もも
19. 法は( )状態に陥った者を蘇生させる方法である。  
A. 貧血 B. 仮死 C. 過呼吸
20. 総活では受の( )部に圧を加えて呼吸を促す。  
A. 胸腔 B. 脇腹 C. 肩

## 【穴埋め式:解答】

- 1 B
- 2 B
- 3 C
- 4 B
- 5 A
- 6 C
- 7 B
- 8 A
- 9 B
- 10 B
- 11 C
- 12 B
- 13 A
- 14 A
- 15 B
- 16 B
- 17 A
- 18 C
- 19 B
- 20 A