

第3章 受身

【正誤式】(○か×で回答)

1. 受身とは相手に投げられた時だけに使う技術である。
2. 受身はけがをしないための方法である。
3. 受身の原理には、畳を打つことによる衝撃の減殺がある。
4. 後ろ受身では、あごを引く必要がある。
5. 後ろ受身の腕と体の角度は 30～40 度である。
6. 横受身では倒れた側の手と両足で畳を打つ。
7. 横受身での腕と体の角度は 30～40 度である。
8. 前受身では手のひらと前腕を 45 度にして三角の窓を作る。
9. 前回り受身では、右自然体の両足を結んだ線が一辺の正三角形をつくる。
10. 前回り受身では左手は指先を外側に向けてつく。
11. 受身の目的は安全に倒れることである。
12. 前受身では前腕と手のひらでしっかり畳を打つ。

【正誤式: 解答】

1. ×
2. ○
3. ○
4. ○
5. ○
6. ○
7. ○
8. ○
9. ○
10. ×
11. ○
12. ○

【穴埋め式】

1. 受身とは、安全に()ための方法である。
A. 捕まる B. 移動する C. 倒れる
2. 受身は前・後・左右と()に倒れる場合がある。
A. 上方 B. 斜め C. 前方へ転がるよう
3. 練習は()姿勢から始める。
A. 高い B. 中間 C. 低い
4. 後ろ受身では両脚を伸ばして回転を()。
A. 加速させる B. 止める C. 維持する
5. 前受身では顔・胸・腹を畳につけ()。
A. る B. ないようにする C. やすくする
6. 前受身は()で畳を打つ。
A. 手のひらと前腕 B. 肩 C. 背中
7. 前回り受身では膝を()ながら回転する。
A. 伸ばし B. 曲げ C. 固定し
8. 前回り受身の最後は()受身となる。
A. 前 B. 後ろ C. 横
9. 衝撃をバネのように()するため腕で畳を打つ。
A. 増大 B. 減殺 C. 分割
10. 体を丸くすると衝撃が()。
A. 一点に集中する B. 分散される C. 増える
11. 横受身では()を守るためあごを引く。
A. 腕 B. 足 C. 頭
12. 前回り受身の手の向きは()向きが基本である。
A. 外側 B. 内側 C. 下側
13. 受身は動作を()しながら高度な練習へ移行する。
A. 遅く B. 速く C. 小さく

【穴埋め式:解答】

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