

第4章 技（三段）

【正誤式】(○か×で回答)

1. 小内返は、相手の小内刈をかわして反対方向へ切り返すように投げる技である。
2. 内股すかしは、相手の内股を受け止めて真下に崩して投げる技である。
3. 掬投は、相手の両脚の間に手を差し入れ、ももを掬い上げて投げる。
4. 袖釣込腰は、相手を前方に崩し、袖を釣り込んで腰に乗せて投げる。
5. 跳腰は、右後ろ腰と右脚で相手を跳ね上げて投げる技である。
6. 後腰は、相手の投技に応じて腰を抱え上げ、直下に落として投げる。
7. 大外返は、相手の大外刈を刈られた脚で切り返すようにして投げる。
8. 大内刈は、左脚で相手の左脚を内側から刈る技である。
9. 燕返は、相手の足払をすかし、返す足で払い返す技である。
10. 大外落は、相手を後方に崩し、相手の太もも上から脚を摺り下ろし落とす。
11. 縦四方固は、相手の上半身を胸腹部で押し、両脚で下半身を挟んで抑える技である。
12. 後袈裟固は、相手の右体側に左腰を当てて抑え込む技である。
13. 片羽絞は、相手の襟を両手で左右同時に引き込みながら絞める技である。
14. 三角絞は、頸と腋を両脚で挟み、足を三角状に組んで絞める技である。
15. 腕挫膝固は、相手の腕を膝で押して伸ばし、関節を制する技である。
16. 腕挫腋固は、相手の腕を自分の腋に挟んで肘関節を伸ばす技である。
17. 活法では、胸部や腹部への適切な圧迫によって呼吸の再開を促す。
18. 誘活は、受の胸部に両手を密着させ、後方斜め上に圧を加える技法である。
19. 襟活では、受の腹部に手のひらを当て、前方斜め下へ圧をかける。
20. 総活は、受を仰向け・うつ伏せにして胸腔部に圧を加えて呼吸を促す。
21. 連絡技は、第一の技が効かず、自然に次の技へ移行していくものである。
22. 連続技は、同じ技を休みなく続けて掛けることである。
23. 投技から固技への連絡は、投げが利いた場合に素早く固技へ移る形がある。
24. 技の変化には、自分が仕掛けた技から変化する場合と、相手の技に応じて変化する場合がある。
25. 技の連絡変化では、最初から二つ目の技を狙って掛けるのが望ましい。
26. 小内返・内股すかしは状況に応じて相手の技をすかして応じる分類に含まれる。
27. 三角絞は、脚の組み方を間違えると絞めが極まりにくくなるため注意を要する。
28. 浮技は、相手を右前方に崩し、左脚を伸ばして相手の右足内側へ出して投げる技である。
29. 大外落は、相手を前方に崩して脚を掛けて投げる。
30. 技の連絡変化は、投技・固技を問わず従来より二つの形に大別される。

【正誤式:解答】

1. ○
2. ×
3. ○
4. ○
5. ○
6. ○
7. ○
8. ×
9. ○
10. ○
11. ○
12. ○
13. ×
14. ○
15. ○
16. ○
17. ○
18. ○
19. ×
20. ○
21. ○
22. ○
23. ○
24. ○
25. ×
26. ○
27. ○
28. ×
29. ×
30. ○

【穴埋め式】

1. 小内返は、相手の()に応じて反対方向へ切り返すように投げる技である。
A. 小内刈 B. 大外刈 C. 支釣込足
2. 内股すかしは、相手の()をすかして投げる。
A. 大内刈 B. 内股 C. 払腰
3. 掬投は、相手の両脚の間に手を差し入れ、()を掬い上げて投げる。
A. 足首 B. 脇下 C. もも
4. 袖釣込腰は、相手を前方に()して腰に乗せて投げる。
A. 崩し B. 回転 C. すかし
5. 跳腰は、()腰と右脚で相手を跳ね上げて投げる。
A. 右後ろ B. 左前 C. 右前
6. 後腰は、相手の投技に応じて()を抱え上げて投げる。
A. 腕 B. 腰 C. 首
7. 大外返は、相手の()を刈られた脚で切り返すように投げる。
A. 大外刈 B. 小外刈 C. 支え技
8. 大内返は、左脚で相手の右脚を()から刈る。
A. 外側 B. 内側 C. 上部
9. 燕返は、相手の足払をすかし、()足で払い返す技である。
A. 同じ B. 逆の C. 両方の
10. 大外落は、相手を後方へ崩し、相手の太もも上から脚を()落とす。
A. 巻き込み B. 摺り下ろし C. 跳ね上げ
11. 縦四方固は、相手の上半身を()で押し、下半身を脚で挟む。
A. 背中 B. 胸腹部 C. 腕
12. 後袈裟固は、相手の()体側に左腰を当てて抑え込む技である。
A. 右 B. 左 C. 前
13. 片羽絞では、左手を右腕の()に突っ込み、頸部を圧迫して行う。
A. 上方 B. 内側 C. 下方
14. 三角絞は、頸と腋を脚で挟み、脚を()状に組んで絞める。
A. 四角 B. 三角 C. 円
15. 腕挫膝固は、相手の腕を膝で押して()関節を極める。
A. 肩 B. 肘 C. 手首
16. 腕挫腋固は、相手の腕を()に挟んで関節を伸ばす。
A. 腋 B. 首 C. 胸
17. 活法では、胸部や腹部への適切な()によって呼吸の再開を促す。
A. 揉み上げ B. 圧迫 C. 引き上げ

18. 誘活は、受の胸部に両手を密着させて()に圧を加える。
A. 後方斜め上 B. 前方斜め下 C. 真横
19. 襟活では、受の()に手のひらを当てて調整する。
A. 襟元 B. 腹部 C. 後頭部
20. 総活は、受を仰向け・うつ伏せにし胸腔部に圧を加えて()を促す。
A. 吸気 B. 呼気 C. 心拍
21. 連絡技は、第一の技が効かず、()に次の技へ移行するものである。
A. 無理やり B. 自然 C. 強制的
22. 連続技は、()技を休みなく続けて掛けるものである。
A. 同じ B. 全く別の C. 固技から
23. 投技から固技への連絡は、投げが利いた場合に()固技へ移行する。
A. ゆっくり B. そのまま素早く C. 遅らせて
24. 技の変化には、自分の掛けた技から変化する場合と、()技に応じて変化する場合がある。
A. 相手の B. 別の C. 過去に練習した
25. 変化技は、一つ目の技の動きを利用しながら()技へと変化させる。
A. 次の B. 逆の C. 同じ
26. 小内返・内股すかしなどは、()に応じて技を返す分類に含まれる。
A. 自分の崩し B. 相手の技 C. 体力差
27. 三角絞は、脚の組み方を誤ると絞めが()なるため注意が必要である。
A. 極まりやすく B. 極まりにくく C. 全く極まらず
28. 後腰は、相手の技に応じて腰を抱え、()に落として制する。
A. 横方向 B. 直下 C. 前方
29. 大外落は、相手を()崩して脚をかけて投げる技である。
A. 後方に B. 前方に C. 横へ
30. 技の連絡変化は、従来より()の形に大別される。
A. 二つ B. 三つ C. 四つ

【穴埋め式:解答】

1.A

2.B

3.C

4.A

5.A

6.B

7.A

8.A

9.A

10.B

11.B

12.A

13.C

14.B

15.B

16.A

17.B

18.A

19.B

20.B

21.B

22.A

23.B

24.A

25.A

26.B

27.B

28.B

29.A

30.A