

# 柔道個人評価カード

組 番 名前

◇約束練習で各観点ができたら丸を付けよう。

1年生で習った技

## 大外刈り

左足のつま先が相手のかかとの線まで踏み込んでいる	
ハンドルを左に捻るように崩しができている	
刈足はサッカーボールをけるように振り上げ畳に着かず刈りきれている	

## 大内刈り

つま先を相手にむけ左足のつま先が隠れるぐらい膝が曲がっている	
両手で引きつけ胸と胸が付いている	
膝の裏と膝裏がかみ合うように掛けケンケンでバランス良く前に出ている	

## 支えつり込み足

右足を内側に向け相手の左足の外に踏み込んでいる	
相手をつり上げつま先立ちにしている	
左足で相手のすねを支えハンドルを捻るように投げている。	

## 大腰

右足を左斜め前に踏み出し腰を充分落としてる	
右手をはなし、相手の脇腹まで帯を深く持ち、両手で引きつけている	
左足をまわし込んでおしりをプリッと回し、腰に乗せて投げる	

2年生で新しく習う技

## 体落とし

相手と自分の間に右足を踏み込む	
相手を両手で引き出し（右肘は相手の右肘に入れる）つま先立ちにさせる	
左足を回し、右足は相手の右足を踏むつもりで踏み込み前進のバネを使って前に投げる	

## 背負い投げ

右足を左斜め前に踏み出し腰を充分落としてる	
相手を両手で引き出し（右肘は相手の右肘に入れる）つま先立ちにさせる	
おんぶの時と同じ状態で相手を背中に乗せ、「おはようございます」と挨拶をするように投げる。	

## 小内刈り

右足を相手の中心に鋭く踏み込み左手を引きつけ右手はあごを突き上げる	
内ももと内ももを付けるようにして左足を引きつけ腰を落とす	
右足の裏で相手のかかと前に引き出すように刈る。	

	大外刈り	大内刈り	支えつり込み足	大腰	体落とし	背負い投げ	小内刈り
1							
2							
3							
4							
5							

- 1 全く分からない
- 2 理解できるが身体を動かしてできない
- 3 相手が静止した状態ならできる
- 4 試合で使えるがわからない
- 5 試合で使えて、相手を投げるができる

### 記入方法

上の解説の順番にできたら三角形を塗りつぶす。

--