

受身コンテスト実施要領

受身コンテスト号令	選 手
選手を審査員正面試合場場外に整列させる	選審査員正面に整列 両手間隔に開いた状態
選手 礼 (立礼) 試合場中央に移動させる	立礼 終了後試合場中央に移動、自然体
横受身、ようい	選手は右腕を水平に上げる、左手は腰前部分に当てる
始め、1, 2, 3	左移動 1・2・3 横受身をとる
起立	起立する
2回目用意	左腕を水平に上げ、右手は腰前部分に当てる
始め、1, 2, 3	右移動 1・2・3 横受身をとる
起立後左右計4回号令をかける	起立して右左計4実施する。
横受身終了	横受身終了
選手を試合場中央から試合場場外(立礼)の位置に移動させ整列させる	選手は中央から試合場場外(立礼)の位置に整列する
前方回転受身を行う	
前方回転受身ようい	
始め	先鋒から左右どちらからでも良い 前方回転受身を2回行う
左右2回終了後、	前方回転受身を2回終了
回れ右、始め	号令、回れ右で反転 前方回転受身を2回実施して、もとの位置に戻る
終了した時点で次鋒・中堅・副将・大将の順で行う。	計4回終了した時点で次鋒・中堅・副将・大将の順で行う。
全員終了	全員終了
選手を審査員正面試合場場外(立礼)の位置に整列させる	選審査員正面に整列 両手間隔に開いた状態
選手礼(立礼)	立礼

上記の順で各試合場のチーム番号順に
全てのチームを審査する。

受身コンテスト終了