

# 柔道の技名称(100本)

## NAMES OF JUDO TECHNIQUES

2017. 4. 1

### 投技 (Nage-waza, 68本)

手技 (Te-waza)	
1	背負投 (Seoi-nage)
2	一本背負投 (Ippon-seoi-nage)
3	背負落 (Seoi-otoshi)
4	体落 (Tai-otoshi)
5	肩車 (Kata-guruma)
6	掬投 (Sukui-nage)
7	帯落 (Obi-otoshi)
8	浮落 (Uki-otoshi)
9	隅落 (Sumi-otoshi)
10	山嵐 (Yama-arashi)
11	帯取返 (Obi-tori-gaeshi)
12	双手刈 (Morote-gari)
13	朽木倒 (Kuchiki-taoshi)
14	踵返 (Kibisu-gaeshi)
15	内股すかし (Uchi-mata-sukashi)
16	小内返 (Ko-uchi-gaeshi)

腰技 (Koshi-waza)	
1	浮腰 (Uki-goshi)
2	大腰 (O-goshi)
3	腰車 (Koshi-guruma)
4	釣込腰 (Tsurikomi-goshi)
5	袖釣込腰 (Sode-tsurikomi-goshi)
6	払腰 (Harai-goshi)
7	釣腰 (Tsurigoshi)
8	跳腰 (Hane-goshi)
9	移腰 (Utsuri-goshi)
10	後腰 (Ushiro-goshi)

足技 (Ashi-waza)	
1	出足払 (De-ashi-harai)
2	膝車 (Hiza-guruma)
3	支釣込足 (Sasae-tsurikomi-ashi)
4	大外刈 (O-soto-gari)
5	大内刈 (O-uchi-gari)
6	小外刈 (Ko-soto-gari)
7	小内刈 (Ko-uchi-gari)
8	送足払 (Okuri-ashi-harai)
9	内股 (Uchi-mata)
10	小外掛 (Ko-soto-gake)
11	足車 (Ashi-guruma)
12	払釣込足 (Harai-tsurikomi-ashi)
13	大車 (O-guruma)
14	大外車 (O-soto-guruma)
15	大外落 (O-soto-otoshi)
16	燕返 (Tsubame-gaeshi)
17	大外返 (O-soto-gaeshi)
18	大内返 (O-uchi-gaeshi)
19	跳腰返 (Hane-goshi-gaeshi)
20	払腰返 (Harai-goshi-gaeshi)
21	内股返 (Uchi-mata-gaeshi)

真捨身技 (Ma-sutemi-waza)	
1	巴投 (Tomoe-nage)
2	隅返 (Sumi-gaeshi)
3	引込返 (Hikikomi-gaeshi)
4	俵返 (Tawara-gaeshi)
5	裏投 (Ura-nage)

横捨身技 (Yoko-sutemi-waza)	
1	横落 (Yoko-otoshi)
2	谷落 (Tani-otoshi)
3	跳巻込 (Hane-makikomi)
4	外巻込 (Soto-makikomi)
5	内巻込 (Uchi-makikomi)
6	浮技 (Uki-waza)
7	横分 (Yoko-wakare)
8	横車 (Yoko-guruma)
9	横掛 (Yoko-gake)
10	抱分 (Daki-wakare)
11	大外巻込 (O-soto-makikomi)
12	内股巻込 (Uchi-mata-makikomi)
13	払巻込 (Harai-makikomi)
14	小内巻込 (Ko-uchi-makikomi)
15	蟹挟 (Kani-basami)
16	河津掛 (Kawazu-gake)

### 固技 (Katame-waza, 32本)

抑込技 (Osaekomi-waza)	
1	袈裟固 (Kesa-gatame)
2	崩袈裟固 (Kuzure-kesa-gatame)
3	後袈裟固 (Ushiro-kesa-gatame)
4	肩固 (Kata-gatame)
5	上四方固 (Kami-shiho-gatame)
6	崩上四方固 (Kuzure-kami-shiho-gatame)
7	横四方固 (Yoko-shiho-gatame)
8	縦四方固 (Tate-shiho-gatame)
9	浮固 (Uki-gatame)
10	裏固 (Ura-gatame)

絞技 (Shime-waza)	
1	並十字絞 (Nami-juji-jime)
2	逆十字絞 (Gyaku-juji-jime)
3	片十字絞 (Kata-juji-jime)
4	裸絞 (Hadaka-jime)
5	送襟絞 (Okuri-eri-jime)
6	片羽絞 (Kataha-jime)
7	片手絞 (Katate-jime)
8	両手絞 (Ryote-jime)
9	袖車絞 (Sode-guruma-jime)
10	突込絞 (Tsukkomi-jime)
11	三角絞 (Sankaku-jime)
12	胴絞 (Do-jime)

関節技 (Kansetsu-waza)	
1	腕緘 (Ude-garami)
2	腕挫十字固 (Ude-hishigi-juji-gatame)
3	腕挫腕固 (Ude-hishigi-ude-gatame)
4	腕挫膝固 (Ude-hishigi-hiza-gatame)
5	腕挫腋固 (Ude-hishigi-waki-gatame)
6	腕挫腹固 (Ude-hishigi-hara-gatame)
7	腕挫脚固 (Ude-hishigi-ashi-gatame)
8	腕挫手固 (Ude-hishigi-te-gatame)
9	腕挫三角固 (Ude-hishigi-sankaku-gatame)
10	足緘 (Ashi-garami)