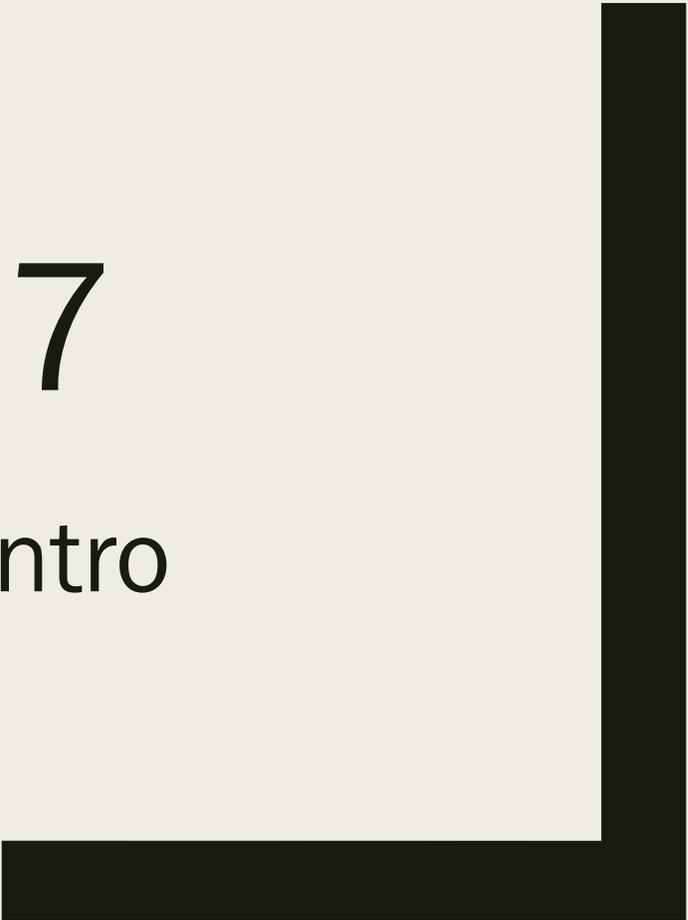




I C P DAY 7

レッスン31 10mim intro



10min intro(10ミニッツイントロ)

10ミニッツイントロは、道場の紹介ではなく、
柔術の紹介です。

柔術の未経験者がはじめて聞いても分かる、
10～15分の説明です。

10ミニッツイントロは、グレイシー柔術創業以来、
伝えられてきた方法です。

100年近い経験をもとに、使用されています。

100年の間に、改善され続けていて、

脚本化され、現在の形になりました。

その内容を動画で見てください。



1. INTRODUCTION インTRODククション

A. 名前を覚える・住まいの地域

B. 戦略的な座る位置

C. 1つのテクニック

D. 体験者について知る
(柔術の経験や、T&Rを知ってるか探る)

体験者が複数の場合は、体の大きい、強い方を選ぶ

2. マウントエスケープ

A.問題定義

1) フレーム

2) こぶしデモ

第3者の立場で話しましょう。

3) シンプルな質問

「あなたならどうやって逃げますか？」

押す、殴る、横向く、急所etc...

サンドイッチストラ
テジーを活用します。

もし、シンプルな質問の答えに、困っていたら
インストラクターから答えを伝えて大丈夫です。



「では、実際に逃げてみて下さい」

↑10秒チャレンジを行います。
(体験者が不安やパニックだったら10秒せず終了できます)

10秒チャレンジで、エスケープされてしまったら、

「上手です！このように逃げることもできます。
ただ、10kg、20kg大きい相手だったら、逃げれると思いますか？」

3. Trap and Rollを教える（1回目）

インストラクターはGG、体験者はBG

「ここ（襟）を持って、逃げさせないようにしてください」

GGは、T&Rで逃げます。

もし、体験者がもう1回希望したら、反対側にT&Rをします。

3. Trap and Rollを教える（2回目）

インストラクターはGG、体験者はBG

T&Rをゆっくり説明します。

T&Rをかけて「こけないでください×2」と伝え成功させる

↓ 入れ替わり

インストラクターはBG、体験者はGG

3. Trap and Rollを教える（3回目）

インストラクターはBG、体験者はGG

T&Rを教えながら、エスケープ成功を助けます。

4. Show your hands

A.質問「体力的に、1回目（技知らずに逃げようとした時）
と2回目（技を知った後）では何が違いましたか？」



4.B エリオ・グレイシー

C. ハンドデモ 1

D. ハンドデモ 2

E. 自分を守るために必要な技の数

5.PUMP THE PROGRAM(プログラムについて)



A. 600分の36

B. 未経験と順不同

C. コンバティブスカレンダー

D. 1つ目のストライプ、2つ目のストライプ
帯が上がるには

6.PLANT THE SEEDS（種をまく）



A. 10日間の無料体験レッスン

B.無料Gi

CD.10日後は、入会または、そうでなくても費用なし

E.オンラインプログラム

F.CTCのメリット



7.おわりに

A. 協力し合う

B. 気軽に質問

C. ラインアップ