

- ※ 火災・災害発生時は最寄りの施設が応援
(施設独自では十分な応急措置ができない場合には、米子屋内プール・米子産業体育館に応援要請し、応急措置等を迅速かつ円滑に遂行する。)
- ※ 閉館後、開館までの間は警備会社が消防、警察に通報し、館長へ連絡
- ※ 火災・災害発生時は県にすみやかに第1報報告、その後も必要に応じ随時報告
- ※ 終息後、総点検を行い県に詳細報告
- ※ マスコミへの対応・・・窓口の一本化、適切な情報提供

イ) 地震対応

一次対応

- ・「緊急地震速報」が出たことを迅速に伝える。
- ・利用者を落ち着かせ、揺れがおさまるまで待つ。動けるようであれば、ドアを開放し、避難口の確保、使用中の火を止める。

二次対応

- ・建物の外観点検をした後、細部の点検をする。
- ・建物、施設内に異常がなくても電気、水道の供給が停止している場合は、供用を見合わせる。

ウ) 台風・豪雨

一次対応

- ・天気予報などにより情報を入手し、植栽や工作物の養生、補強を行うほか倒れる、飛ばされる等の恐れのある物は撤去・移動する。
- ・利用者、来場者が被害にあう恐れがあるようなら、事業開催または施設供用の中止を求め、周知をする。

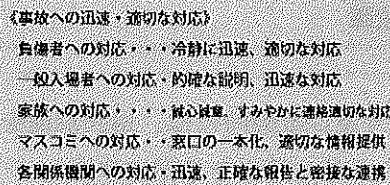
二次対応

- ・適時施設内を見回り、被害の状態を十分に把握する。特にハザードマップに記載されたポイントは、重要点検箇所として注意を払う。
- ・故障、損傷、浸水、積雪等があれば直ちに復旧作業へと取りかかり、早期の供用開始を目指す。

エ) 施設設備の異常・故障

- ・設備の異常信号及び故障時には、巡回点検を行っている技術者が緊急対応に向かい、施設内の不具合箇所を早期に掌握して一次対応と併せ事務局に連絡する。

事故が発生した場合は、その状態に応じて、迅速・適切な対応を行います。



※ 近隣の医療機関の診療時間、休診日等の情報を把握し、館内に掲示します。

※ 休日、夜間の指定救急医療機関を館内掲示します。

③不審者等対応

- ・不審者対応マニュアル（別紙9）に基づき、利用者に知らせ、避難させる。また、不審者（または暴漢）を刺激しないよう、警察に連絡する。対応するときは、必ず2名以上のスタッフで行うことを徹底する。
- ・不審物については、安易に手を触れたり撤去をしたりしない。



④蘇生法・応急手当の実施と対応

ア) 事故者の救護

事故発生の通報を受けた場合、すぐに現地へ急行し、被害者の救護にあたると共に救急車の要請を行うなど、被害者の救護を最優先に対応します。

また、状況に応じては警察への連絡を行います。

個人情報保護の観点から、状況に応じて消防署を通じ、搬送先の病院名と被害者の名前を確認する等の対応をとります。



イ) 速やかな対応と事故報告

被害者の救護を迅速に指示するとともに、館長への事故発生の一報及び処理後の報告を行い、状況に応じて館長から対応方法の指示を受け、速やかに適切な対応を行います。

ウ) 二重事故防止措置

事故発生現場においては、度重なる事故が発生しないように、施設の立ち入り禁止、入場制限などの対応を行い、再発防止措置を講じます。

【武道館及び敷地内での事故等に対する応急手当】

館内での怪我の多くは、捻挫・打撲・肉離れ等が多く、「R I C E処置」を施せるようにします。

Rest（安静）－スポーツ活動の停止
Ice（アイシング）－患部の冷却
Compression（圧迫）－患部の圧迫
Elevation（挙上）－患部の挙上

エ) 事故の再発防止

事故が発生した場合、迅速に事故状況の把握及び記録をとるとともに、事故原因を明確にします。

また、必要に応じて施設の緊急総点検を実施するなど再発防止に努めます。

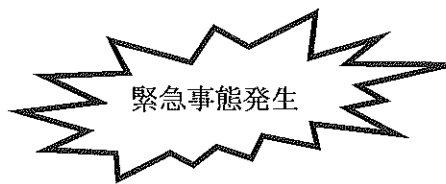
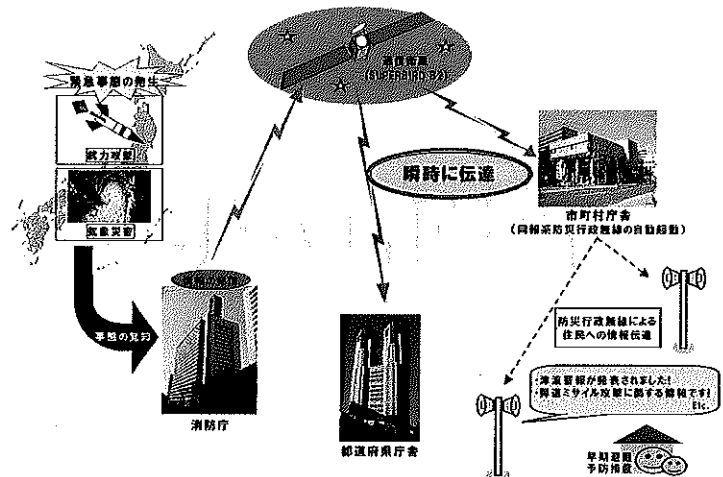
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12

緊急時

⑤ Jアラートシステムを活用した緊急体制

全国瞬時警報システム、通称：J-ALERT（Jアラート：ジェイアラート）は、通信衛星と市町村の同報系防災行政無線や有線放送電話を利用し、緊急情報を住民へ瞬時に伝達するシステムです。

対処に時間的余裕がない大規模な自然災害や弾道ミサイル攻撃等についての情報を、「国から住民まで直接瞬時に」伝達することができる J-ALERT の最大の特長を活かし、緊急情報を受信した場合は、速やかに利用者の安全を確保し最善の対応をとります。



Jアラート受信

緊急情報内容を確認

利用者に不安を与えないよう
安全に避難誘導

利用者の安全を確保

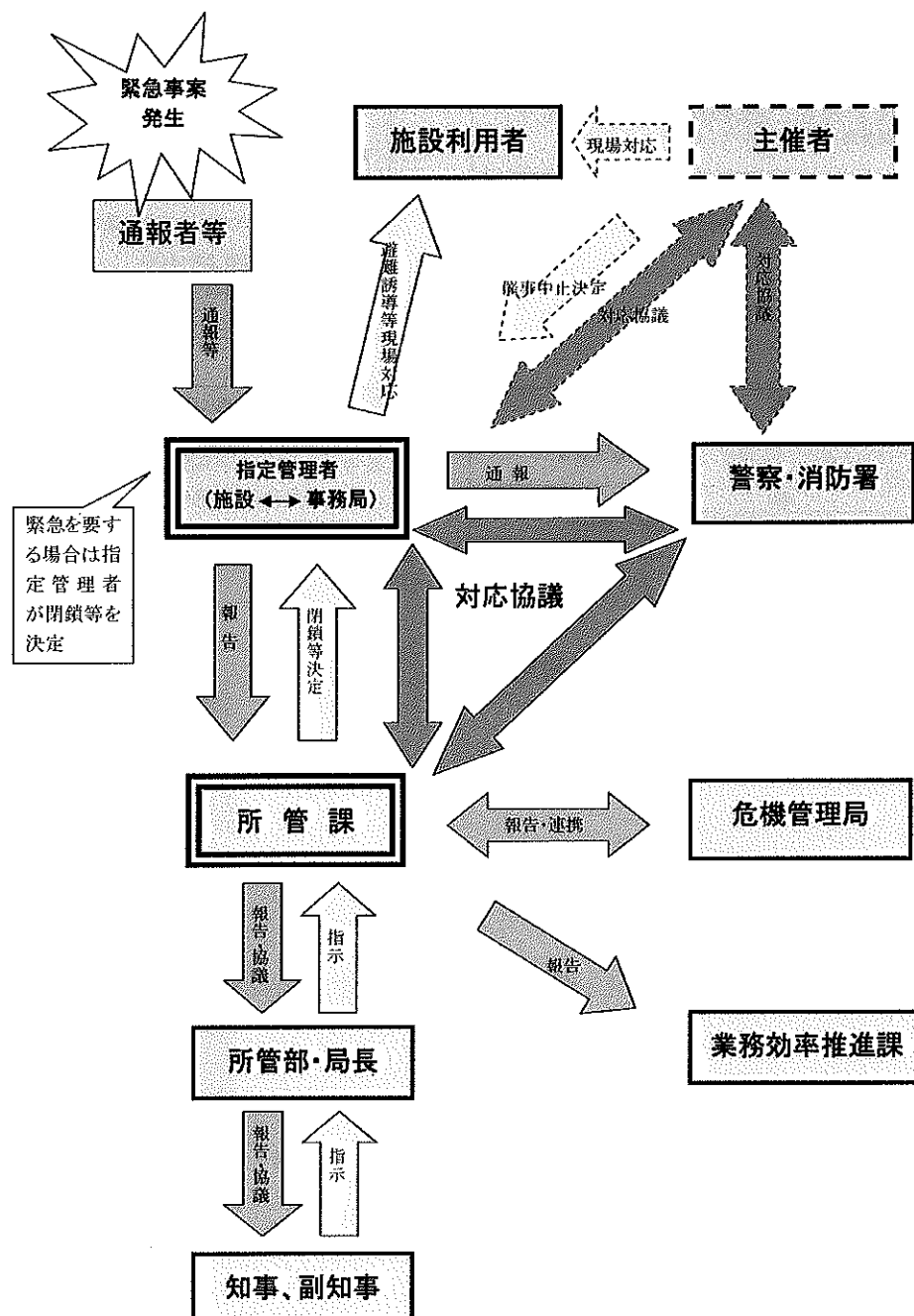
伝達される緊急情報

- 地震情報(6種類)
- 津波情報(3種類)
- 火山情報(3種類)
- 気象情報(2種類)
- 有事関連情報(4種類)

⑥爆破物等脅迫事案発生時の通報連絡体制

爆破物等脅迫事案が発生した場合、「爆破物脅迫事案対策マニュアル」（別紙１０）に基づき“利用者の安全”を第一優先としつつ、図のような体制・行動に移行します。利用者の生命の危機に瀕するような場合には、より迅速に、最良な状況判断をしり、所管課や警察・消防署そして主催者と協議し安全を確保することに全力を尽くします。

爆破物等脅迫事案発生時の通報連絡体制



爆破物等脅迫事案対策マニュアル

(公財)鳥取県体育協会 鳥取県立武道館

爆破物等脅迫事案対策が発生した際には、鳥取県・警察・消防署等と連携を取り、施設利用者の生命・身体・財産の安全を図ることを最優先とし、次のとおり対応する。

① 爆破物等脅迫事案が発生した場合、体育協会事務局に報告。

② 警察に通報及び鳥取県(鳥取県教育委員会)に報告するとともに、関係機関と協議しながら入館者の生命にかかわる事案と思われる場合には、入館者を安全な場所に避難誘導等を行い、不審な物がいないか館内を捜索する。

※報道機関へ速やかに周知

・米子警察署 110 33-0110
・鳥取県 スポーツ健康教育課 26-7919(平日) 担当(土・日)

③ 鳥取県(鳥取県教育委員会)、警察、大会主催者、指定管理者等で利用の可否について協議。

大会等の開催が困難な場合

④ 大会の開催が困難と判断した場合、大会等の中止を決定し、大会主催者等が利用者へその旨を周知する。

⑤ 館内の閉鎖等について鳥取県(鳥取県教育委員会)、警察と協議の上決定する。(緊急の場合は、指定管理者が閉鎖等決定する。)
鳥取県(鳥取県教育委員会)、警察について、それぞれの関係先に報告する。

⑥ 地域住民等へ、爆破物等脅迫事案が発生した旨を報告。
(米子市、近隣施設へ報告。)

・米子市(防災安全課) 23-5337
・加茂公民館 29-5313
・弓ヶ浜公園管理事務室 48-1517
・陸上自衛隊米子駐屯地 29-2161
・米子ゴルフ場 29-4444
・レストランキャリー 30-0356

⑦ 警察等の捜索により安全を確認できた場合、鳥取県(鳥取県教育委員会)と協議のもと利用を再開する。

⑧ 利用再開後も必要に応じ、鳥取県(鳥取県教育委員会)、警察と連携して利用状況を把握する。

大会等の開催が可能な場合

④ 大会の開催が可能と判断した場合、大会主催者等が利用者へその旨を周知し、大会を再開する。

⑤ 地域住民等へ、爆破物等脅迫事案が発生した旨を報告。
(米子市、公民館、近隣のお店等へ報告。)
鳥取県(鳥取県教育委員会)、警察について、それぞれの関係先に報告する。

・米子市(防災安全課) 23-5337
・加茂公民館 29-5313 弓ヶ浜公園管理事務室 48-1517
・陸上自衛隊米子駐屯地 29-2161
・米子ゴルフ場 29-4444
・レストランキャリー 30-0356

⑥ 利用再開後も必要に応じ、鳥取県(鳥取県教育委員会)、警察と連携して利用状況を把握する。

※ 事案発生から利用再開まで一部終始をその都度鳥取県に報告する。

※ 爆破物等脅迫事案発生時の通報連絡体制(別紙1)

・鳥取県や事務局、警察等と連絡をとり、対応します。

・利用者や近隣住民の安全を第一とし、最善の処置をします。



⑦PM_{2.5}に関する注意喚起

PM_{2.5}が高濃度となった場合等、来館者に注意喚起をします。大気中の微小粒子状物質濃度が、国が示した注意喚起のための暫定指針値を超過した場合等に、県民の健康被害を未然に防止するため、警戒情報等を発信し、注意喚起を行います。

ア) 情報発信機関

鳥取県生活環境部水・大気環境課

イ) 注意喚起の基準

・日平均値の予想

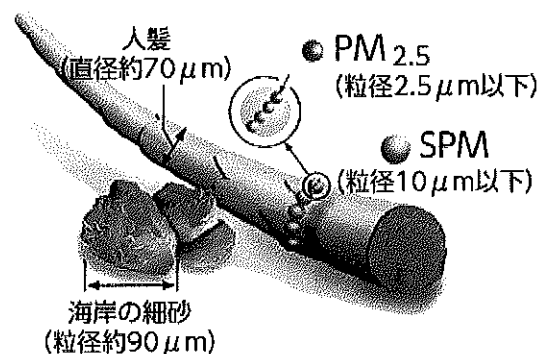
午前9時の一時間値から予想した当日の日平均値が、国の注意喚起のための暫定指針値等を超えると予想される場合、注意喚起を行います。

区分	予想される 日平均値	判断基準 (午前9時の一時間値)	測定局
1 情報提供	35超 (環境基準)	35超	鳥取保健所局
2 警戒情報	70超 (国暫定指針値)	85超	鳥取保健所局又は米子保健所局

単位：マイクログラム／立方メートル

環境基準：人の健康の適切な保護を図るために維持されることが望ましい水準

国暫定指針値：健康影響が出現する可能性が高くなると予測される暫定的な水準。

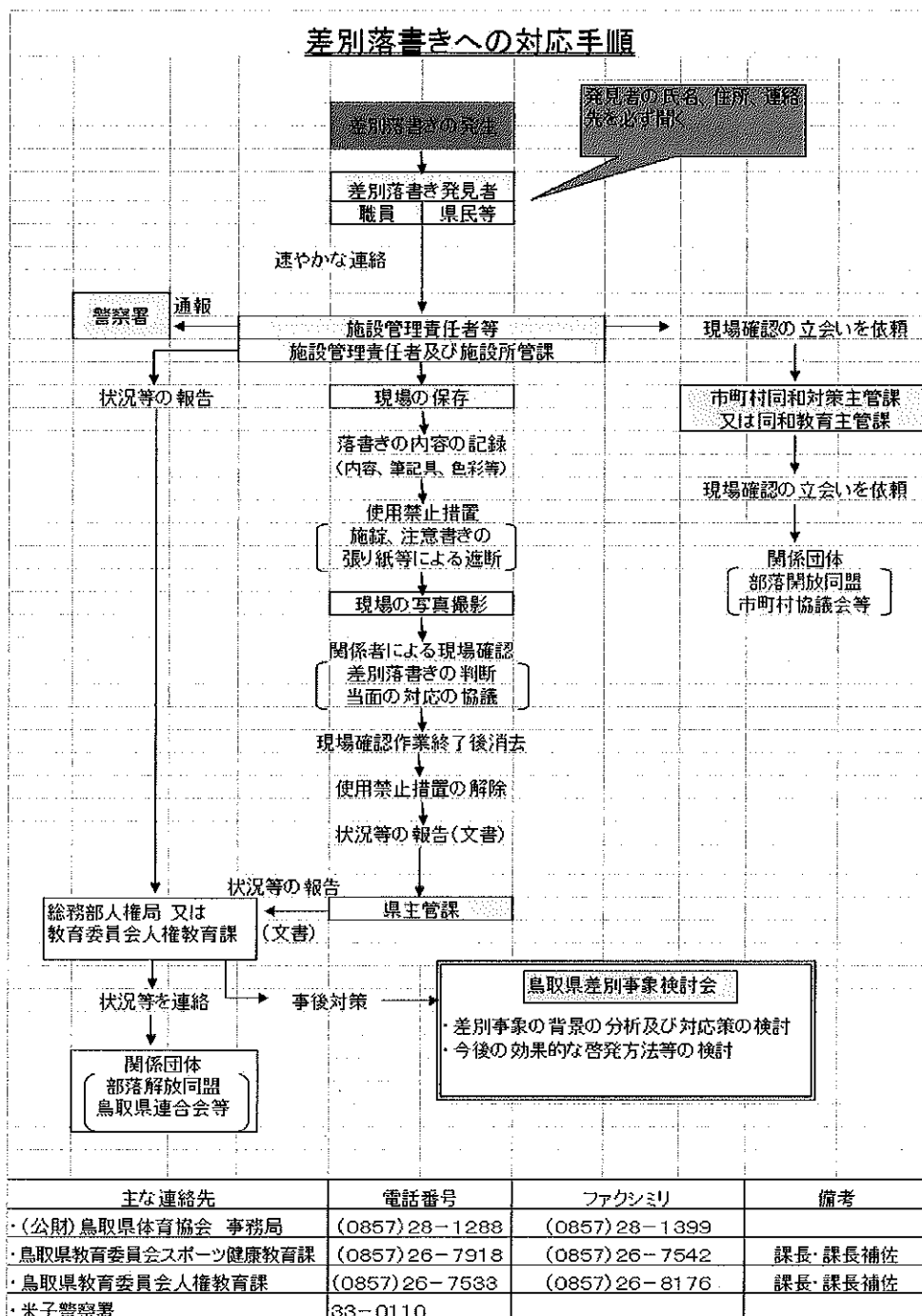


出典：米国EPA

⑧差別落書きの対応

差別落書きは、人の心を傷つけるとともに、新たな差別意識を植え付けたり、差別意識を助長するなどその影響は大きいものがあります。

このような差別落書きを根絶するため、「差別落書き対応マニュアル」（別紙8）に基づき、差別落書きの未然防止するとともに、適切な対応をすることにより、人権が尊重される社会づくりを目指します。



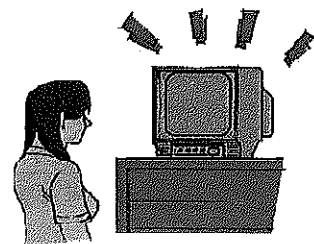
差別落書き等に係る記録表			
発生日時	年 月 日 時 分	発生場所	
発見者氏名 (通報者)		対応した職員 氏 名	
住 所			
電話番号			
○落書き等内容・筆記具・色彩など			
○現 場 写 真			
○備 考			
鳥 取 県 立 武 道 館 館 長 印			

1
 2
 3
 4
 5
 6
 7
 8
 9
 10
 11
 12
 緊急時

⑨新型インフルエンザのパンデミック（大流行）対応

ア）新型インフルエンザの情報を集める

- ・保健所やその他の公的機関、経営者団体等から新型インフルエンザのパンデミック（大流行）状態についての最新情報を集めます。
- ・新型インフルエンザに関連する情報を鳥取県と鳥取県体育協会と共有し、安全衛生委員会を設置し必要な対策を検討します。



イ）行動計画を作成する

- ・新型インフルエンザの流行から利用者と職員を守るため、鳥取県的意思（方針）を示します。
- ・利用者・職員を守るため、人と人の接触の機会をできる限り減らす仕事手順、個人の衛生習慣、必要な医療サービスなどについて具体的な対策を作成します。

ウ）職場での人と人が接する機会を減らす

- ・家でできる仕事であれば、家でできるような体制を作り、職員に指示します。
- ・ドアの取手、水道の蛇口、スイッチ、コピー機、その他、常に多くの人が触れる箇所を消毒し、清潔にします。



エ）個人の感染予防策の教育・訓練

- ・すべての職員が注意深く手を洗うことを会社の習慣として確立します。
- ・不織布（ふしょくふ）製マスクなどの感染防護具を準備して職場や外出先での、職員のマスク着用を推奨します。
- ・咳やくしゃみをするときは、ハンカチや不織布製マスクで口や鼻を覆います（咳エチケット）。
- ・必要に応じてマスクを着用します。マスクは顔にフィットさせ、顔とマスクとの間に空気漏れがないようにします。

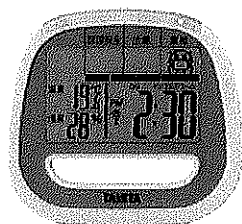


オ）病気の職員をサポートする

自宅にいる病気の従業員やその家族をサポートするため、電話やインターネットを通じ定期的に連絡をとります。

カ）インフルエンザ感染防止目安温湿度計の設置

環境による感染対策の目安をお知らせする「季節性インフルエンザ感染防止目安温湿度計」を館内に設置することで、利用者にインフルエンザ感染対策に役立てて頂きます。

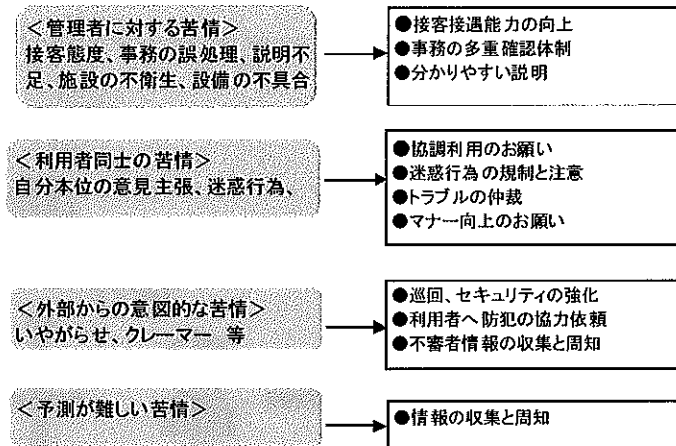


感染対策 目安	絶対湿度	ウイルス感染 環境	主な感染対策	ウイルス 生存率
警戒	7g 以下	ウイルス感染しやすい環境	加湿機などで湿度を上げたり、湿度調節が必要	20%
注意	11g 以下	ウイルス感染に注意が必要な環境	温度・湿度の変化（下降）に注意	5%
ほぼ安全	17g 以下	ウイルスが生存しにくい環境	適度な湿度・温度を保つ	ほぼ 0%

「季節性インフルエンザの流行と絶対湿度」
資料提供：佐倉市 庄内町小沢町地区 院長 庄司真先生

(3) 利用者の苦情等トラブルの未然防止と対処方法

苦情の多くは日ごろからの注意やお客様とのコミュニケーションによって防ぐことができますと考えられます。特に、私たち管理者の怠慢など不誠実と指摘される苦情は、起こしてはならないことで、マニュアルの作成や研修の強化で、防止します。



起こり得る苦情

防止策

① 苦情、トラブルの未然防止策

ア) 職員の教育の徹底

利用者に気持ちよく利用していただくよう、職員に次のことを徹底します。

- ・いつも笑顔でさわやかな対応と清潔な身だしなみ。
- ・明朗、活発な挨拶と丁寧な言葉遣い。
- ・心配りのある利用者の立場に立った対応(電話、窓口業務等)。
- ・専門的な知識、技術の研鑽。

イ) 定期的な施設、設備・備品の点検と巡回の実施

- ・日頃から設備、備品の点検を行い、必要な時にいつでも安全な器具を提供します。
- ・定時巡回を充実し、危険箇所、改善を要する箇所等は改善等の措置をします。

ウ) 利用者の声等への適切な対応

- ・利用者からの意見が苦情やトラブルに変わらないように常に利用者の意見に耳を傾け、可能なものは直ちに改善するとともに、困難なものはその旨と説明し、理解を得る等、速やかな対応を図ります。

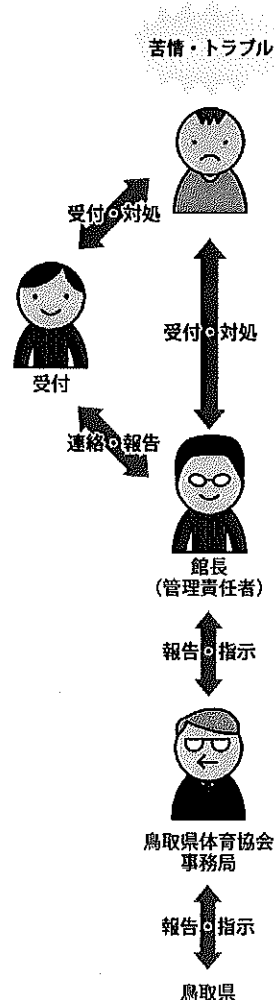
- ・職員で苦情を共有し、統一した対応によりトラブルの拡大を防止するとともに、他の施設へも情報を提供し、同種苦情の未然防止に努めます。
- ・利用者からの意見は、必要に応じ体育協会に報告し対応します。

②苦情、トラブルに対する対処方法

ア) 苦情の受付

- ・苦情内容は最後までよく聞き、「いつ、どこで、誰が、何を、なぜ、どうした」等具体的に状況を確認します。
- ・利用者に迷惑をかけた場合はまずお詫び（言い訳はしない）し、その上で説明します。
- ・利用者と論議をするのではなく、冷静に理解を得るように努めます。

苦情処理簿の作成



イ) 処理

- ・処理は迅速に行い、時間を要すると判断した場合、処理見通しを説明し了解を得ます。
- ・処理が済み次第必ず苦情をいただいた方に結果を伝えます。
- ・寄せられた苦情については、内容、処理結果を館内に掲示します。また、主なものについては、体育協会ホームページでも掲示します。
- ・寄せられた苦情は精査し、内容によっては県に報告し、必要に応じ県の指示を受けて対応します。

ウ) 原因の究明及び苦情処理報告書の作成

- ・必ず原因究明を行い、再発防止に努めます。
- ・他施設の苦情、トラブルも参考にします。
- ・苦情処理簿を作成し、管理運営に生かします。(職員全員に処理の統一を徹底)

6 個人情報保護等への対応

(1) 個人情報の保護への対応

鳥取県体育協会は、鳥取県に準じた個人情報保護規程（別紙6）を制定し、個人情報の取得、管理について具体的に定めるとともに、定期的なチェック体制を整えています。

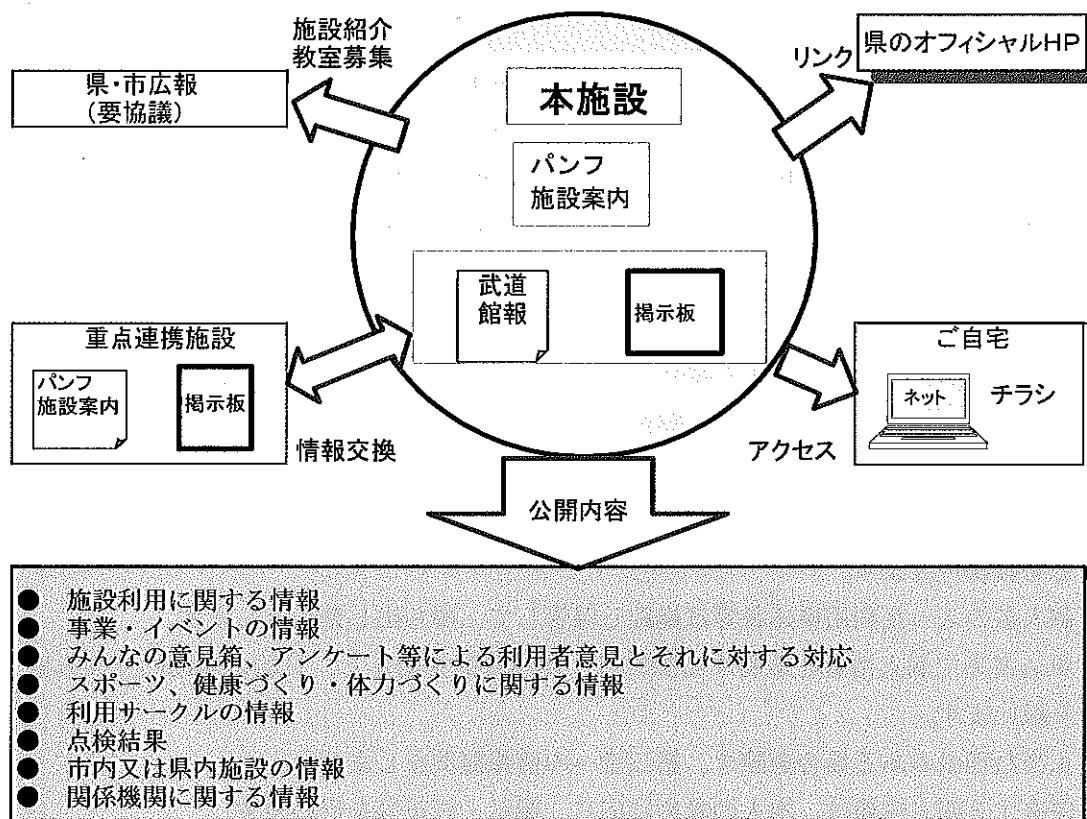
- ・また、職員一人一人が規程の内容について十分認識するよう研修を行います。
- ・個人情報保護方針（プライバシーポリシー）を館内に掲示し、利用者等に周知するとともに、独自のホームページでも公表します。
- ・個人情報の取り扱いについては館長を責任者とし、情報の漏えい、滅失、破損、改ざん等の防止に関する事務を統括します。
- ・個人情報保護の研修を実施し、職員に対して守秘義務を徹底させます。
- ・職員名簿・拾得物記録・参加者名簿・事故記録簿等、個人の情報が記載されている書類は、施錠のできる書庫等に保管し、使用する際には作業責任者の許可を得ることを義務付けます。
- ・個人名の入った利用申込書等は施錠し保管して、持ち出し禁止とします。
- ・申込書等で個人情報を取得する際には、使用目的を明示し、目的の範囲内でのみ取り扱います。
- ・正当な理由のある場合を除き、第三者への情報提供をしません。
- ・保有する個人情報は、本人の求めに応じ、開示・訂正等を行います。
- ・個人情報は保管期限を定め、期限を経過したものは速やかにシュレッダー等で粉砕した後に廃棄します。
- ・定期的に監査を行い、個人情報の保護が適正に行われるかチェックします。

(2) 情報の公開への対応

公益財団法人鳥取県体育協会は、鳥取県情報公開条例に準じた情報公開規程（別紙7）を制定し（平成12年9月）、保有する情報の公開に関して必要な事項を定め、積極的に情報を公開します。

情報公開を行うための措置

- ・情報の開示請求については、「(公財)鳥取県体育協会情報公開規程」に従った対応を講じます。また、県民の公文書の開示を請求する権利を十分に尊重するとともに、個人情報のみだりに公にされることのないよう最大限の配慮をし、手続を進めます。
- ・利用サービスの向上と安心のために、積極的に情報発信情報の公開は、問い合わせに応じて行うばかりでなく、県民の皆様の「利用サービスの向上」「安心」の観点から、指定管理者の裁量で公開しても支障のない内容は、日ごろから積極的にホームページなどにより情報提供を実施します。



より効果的な広報を行っていくために、県内に発信するもの、地域に対して発信するもの、利用客に発信するものに位置づけて実施します。

県内に発信

オリジナルHP → 県体協のHPや他関連施設のHP等とリンク
 マスメディア → 新聞、テレビ、雑誌等へ投げかけ

地域に対して発信

チラシ配付 → スポーツ教室、イベントなどの情報を保育園や学校、地域公民館などに配布

利用者に発信

ポスター・チラシ → 子どもからお年寄りまでが見て解る情報

7 武道（スポーツ）の普及振興

（１）武道（スポーツ）の普及振興の考え方

本県武道の拠点施設として、施設の特性と職員の専門性を生かすことと併せ、今まで培ってきた関係武道団体等との連携・協力により県内における武道の振興を図ります。

武道教室を始めとして、以下の事業に積極的に取り組んでいくことにより武道の普及に努めます。

（２）武道の普及振興に係る事業

①武道教室の充実

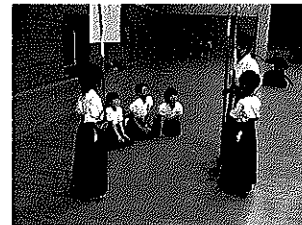
武道の称号受有者・有段者である職員の専門性を生かして武道教室を実施します。

対応できない競技は県連盟との連携を生かし、優秀な指導者の派遣を受けます。

（ア）武道教室目的

武道の振興をはかると共に、忍耐・勇気・礼節を育み、体力・技術力・精神力の向上を目指すことを目的に行います。

（イ）教室内容



種 目	対 象（コース）	定 員 （1期につき）	期数	回数	指導者 （武道有資格）
柔道	幼児（年中・年長） ・小学生（未経験者）	10 名	4	10	山岡 士朗 （柔道 五段、 日体協公認コーチ）
	小学生（経験者）	20 名	4	10	
	中学生～一般	20 名	4	10	
剣道	幼児（年長）～小学生 （初心者）	5 名	4	10	上田 大輔 （剣道 四段）
	小学生（経験者）	15 名	4	10	
	中学生（経験者）	20 名	4	10	
弓道	学生・一般 （未経験者A）	15 名	4	10	本田 洋平 （弓道 錬士五段、 日体協公認指導員）
	中学生～一般 （未経験者B）	20 名	4	10	
	中学生～一般 （経験者）	20 名	4	10	
空手道	幼児（年長）・小学生 （未経験者）	20 名	4	10	連盟派遣
	小学生・中学生 （経験者）	20 名	4	10	
	一般	10 名	4	10	
なぎなた	幼児（年長）～一般	20 名	4	10	連盟派遣

種 目	対 象 (コース)	定 員 (1期につき)	期数	回数	指導者 (武道有資格)
銃剣道	小学生～一般	20 名	4	10	瀬尾 憲次 (銃剣道範士八段、 日体協公認上級指導員)
相撲	幼児 (年長) ～一般	10 名	4	10	連盟派遣
合 計 (4 期)		延べ定員 980 名	延べ教室数 600 教室		

(ウ) 武道教室料金 (1 期間につき)

対 象	料 金
児童または小・中学生	1,000 円
高等学校の生徒	1,500 円
学生または一般	2,000 円



(エ) スポーツ安全保険 (任意加入)

教室 (教室送迎含む) で万が一ケガを負った場合、医療費の助成を受けることができるスポーツ安全保険への加入をお願いしています。

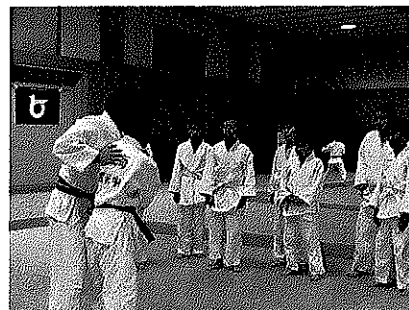
(オ) スポーツ安全保険加入料金 (平成 25 年度現在※保険料改定による変動があります)

対 象	料 金
児童または小・中学生	800 円
高等学校の生徒・学生または一般	1,850 円

■ 柔道教室 ■

1 競技特性 (ルール等)

- ・相手との直接的な格闘を課題とする対人的技能を中核としている。
- ・相手の攻撃や防御の動きをかわしながら、相手を制していく個人的な対人技能である。
- ・一定の規則に従って互いに対人技能を競い合うことで、相手を尊重し、公正な態度で安全に競技することが求められる。
- ・対人的な格闘技であり、複雑な全身運動を必要とする。(全身の鍛錬に適する)
- ・今日の柔道は、近代スポーツとして行われ普及しているが、その成立・発展の過程から「武道」としての文化的特性を含んでいる。



2 競技の魅力

- ・柔道を通じ、柔道を支える二大原理、「精力善用」と「自他共栄」。「精力善用」の「精力」とは「心と体」のこと、「善用」とは「最善活用」の略で「最も効率的に使う」ということ。「自他共栄」とは、文字通り「自分と他人が共に栄える」を実践すること。
- ・全身を用いた運動であり、心身の発育・発達に役立つこと。
- ・共通の仲間ができ、生涯を通じて取り組める。
- ・様々な運動を通じてバランス感覚を養う。
- ・受身を身に付け、日常生活でもケガをしない体をつくる。

3 教室の目的

- ・受身を身に付けケガをしない体をつくる。
- ・同じ目標を持ち、練習に取り組むことでお互いのコミュニケーションをとる。
- ・練習を通じチャレンジする気持ちを養う。
- ・相手だけでなく、自分に負けない心を養う。
- ・いろいろな動きを取り入れることで体の柔軟性を高める。
- ・相手を尊重し、お互いの心技体を高める。

4 教室内容（練習方法等）

- ・あいさつ・礼ができるように練習をする。
- ・集団での行動ができるように練習をする。
- ・いろいろな運動を行い柔軟性と体力を養う。
- ・受身を練習し、体を守る練習をする。
- ・柔道の稽古を通じて相手と自分自身に負けない気持ちを育てる。
- ・集団行動ができるように指導。
- ・自主性を養い、自ら取り組んでいく。

5 安全対策（危険防止策）

- ・畳隙間や破れた部分がないかチェック。
- ・練習中にお互いが当たらないよう注意する。
- ・投げられた時に頭部を打たないよう受身の徹底。
- ・相手を投げた時に安全に投げられるよう指導。
- ・各自が周囲に気を配り練習をするように指導。
- ・各自が相手を投げる時に安全に投げるように指導。
- ・相手を尊重する気持ちを持たせケガをさせないように指導。
- ・ケガが起きた場合、迅速に対応するため救急用具を近くに用意。
- ・体格差や実力を考慮し練習を行う。
- ・小さな危険が大きな事故に繋がらないよう、早めに対策をとる。
- ・危険な技をかけないように指導。
- ・熱中症にならないよう適度な休憩と水分補給をとる。
- ・健康状態をチェックし顔色や疲労度に気を配る。
- ・爪等で相手にケガをさせないようにチェック。
- ・ケガ、事故が生じた場合は、適切に処置する。

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

普及振興

1

2

3

4

5

6

7

8

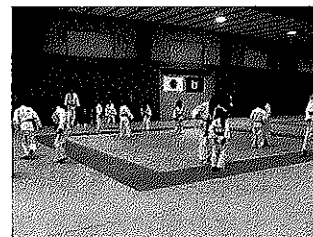
9

10

11

12

普及振興



●未経験者コース

(1) 対 象 幼児 (年中・年長)・小学生

(2) 定 員 10名

(3) 主な練習内容

- ・礼法
- ・受身
- ・回転運動
- ・立ち技の入り方
- ・寝技の押さえ方



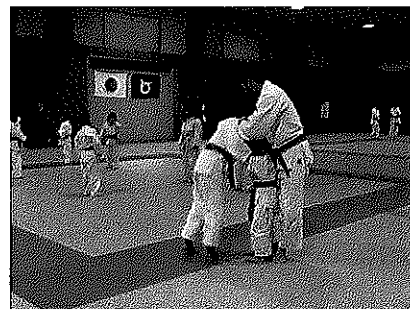
●経験者コース

(1) 対 象 小学生

(2) 定 員 20名

(3) 主な練習内容

- ・礼法
- ・受身
- ・回転運動
- ・打込 (立技)
- ・投込 (立技)
- ・乱取 (立技)
- ・寝技の入り方
- ・乱取 (寝技)



●中学生～一般コース

(1) 対 象 中学生～一般

(2) 定 員 20名

(3) 主な練習内容

- ・礼法
- ・受身
- ・回転運動
- ・打込 (立技)
- ・投込 (立技)
- ・乱取 (立技)
- ・寝技の入り方
- ・乱取 (寝技)