

澤田伸大「ガードリテンション解体新書」
Nobuhiro Swada "Guard Retention Anatomy"

総論

1. 2種のテクニック解釈(垂直思考と水平思考)
2. パスガードの3要素
3. 信号理論
4. フレームとムーブ、判断

ムーブ論

5. ムーブの2分類(アングルチェンジとスクート)
6. アングルチェンジを理解する①(一点支持状態と二点支持状態)
7. アングルチェンジを理解する②(アングルチェンジの公式)

各種ムーブ

8. ムーブ1 クロスガード(スタンディング)
9. ムーブ2 ロックチェアムーブ
10. ムーブ3 キックターン
11. ムーブ4 クロスガード(ニーリング)・レッグバインド
12. ムーブ5 ショルダーゲットアップ式インバート
13. ムーブ6 ペンデュラム式インバート
14. ムーブ7 骨盤のアングルチェンジを伴うクロスガード
15. ムーブ8 フロントロール
16. ムーブ9 シットバック
17. ムーブ10 シットイングガード
18. ムーブ11 ヒップスクート
19. ムーブ12 エビ

ムーブドリル

20. ドリル1 クロスガード(スタンディング)・ロックチェアムーブ
21. ドリル2 クロスガード(ニーリング)・レッグバインド
22. ドリル3 キックターン
23. ドリル4 インバート(ショルダーゲットアップ式・ペンデュラム式)
24. ドリル5 フロントロール・シットバック

フレーム論

- 25. フレームの役割
- 26. ブルーゾーンにおけるフレームの役割
- 27. イエローゾーンにおけるフレームの役割
- 28. レッドゾーンにおけるフレームの役割
- 29. ブルーゾーン(ガードリテンションのゴール)
- 30. イエローゾーン(ニーラインを先に失うパターン / 肩でパスガードを2種に分類する)
- 31. イエローゾーン(ボディコントロールを先に失うパターン)
- 32. レッドゾーン(ニーラインとボディコントロールを失うパターン / ブリッジ+エビで距離を取る)

その他のガードリテンションを向上させる理論

- 33. EKゾーン(肘と膝の間のゾーン)
- 34. 蹴り返しについての意識
- 35. 「エビでガードに戻す」という表現の功罪
- 36. パスガードの3分類(アウトサイド型・インサイド型・バックサイド型)

各種パスディフェンス＝ムーブ論とフレーム論の融合

- 37. ブルファイターパスディフェンス
- 38. ショルダードライブパスディフェンス
- 39. オーバーアンダーパスディフェンス
- 40. クロスグリップパスディフェンス
- 41. ロングステップパスディフェンス
- 42. レッグウィーブパスディフェンス
- 43. ニースルーパス(ニアサイド)ディフェンス
- 44. クロスニースルーパスディフェンス
- 45. スマッシュパスディフェンス
- 46. スタッキングパスディフェンス
- 47. レッグドラッグパスディフェンス
- 48. サイドコントロールエスケープ(エルボーエスケープ・クロスガード)

判断論

- 49. 「判断」の3フェーズ(認知→分析→決断)