

ワンポイント護身術

護身術は、相手を倒すためのものではなく、隙をついて相手から逃げるためのものです。もしもの時は、次の方法を参考にして、大きな声を出して逃げましょう。



相手が近づいてきたら...

相手の攻撃をかわすのに最低限取ってもらいたい距離が間合い（まあい）です。

向かい合った二人が互いに腕を伸ばして当たらない距離（約1.5m）を確認しましょう。



正面から片手をつかまれたら...

①大きな声を出し、つかまれた手の五指を開く



②膝を曲げて相手の体勢を崩し、自らの体勢を逃げやすくする



③つかまれた手のひらに反対の手の平を合わせて、手首をかえす



④小指側の側面部を押し当てて切り離し、すぐに逃げる



ワンポイント護身術



後ろから片手をつかまれたら…

- ①後ろから手をつかまれたら、大きな声を出し、膝を曲げて相手の体勢を崩し、自らの体勢を逃げやすくする



- ②つかまれた手のひらに反対の手のひらを合わせる



**切り離して
相手の手が離れたら
すぐ逃げる！**

- ③ひじを相手のひじに当てるように曲げて切り離す



ワンポイント護身術



正面から両手をつかまれたら…

- ①大きな声を出し、膝を曲げて相手の体勢を崩すとともに、逃げやすくする ②押むように手を合わせる



- ③抜きやすいように片足を引いて、合わせた手を上げる



背後から臀部を触られたら…

- ①相手の指を一本だけつかむ ②つかんだ指を反対に反らす



ワンポイント護身術



背後から抱きつかれたら...

方法①

背後から抱きつかれたら、大きな声を出し、お尻を相手の腹に当てると同時に両手を上げる



方法②

★踏みつけ

かかとで相手のつま先を踏みつける



方法③

★かみつき

①両手で相手の腕をつかみ気道を確保する



②かみつく



ワンポイント護身術



そのほかの方法

★バッグを使用する方法

相手の顔面を狙ってたたく



★急所を攻撃して相手がひるんだ隙に逃げる

急所

こめかみ

みけん

みぞおち

のどぼとけ

金的



ワンポイントアドバイス

～とっさの時、大きな声を出せますか～

突然、抱きつかれたりすると、驚きのあまり息を止めてしまうことがあります。酸欠状態ではパニックになり、冷静な行動ができません。

しかし、大きな声を出すことで、その後、息を吸うという動作がともなうため、自然に酸素を取り入れられ、逃げる動作につながることができます。

★いざという時のために、普段から「大きな声」を出す練習をしましょう。

たすけて



自分だけは被害にあわない！この場所は大丈夫！
という例外意識を持つてはダメです。

日頃から、「自分の身は自分で守る」という意識を持って、周囲への警戒心を忘れず、隙を見せるような行動をしないように注意しましょう！