

護身術

あなたの身の安全のために



福岡市市民局

知っておこう簡単な護身術

● はじめに ●

犯罪者からの人身被害は、何ごとにも優先して防がなければなりません。危険に直面したときに自分の身を守るのは自分一人です。ですから、いざというときに自分の身の安全を守るための最低限の行動は必要です。

ここで紹介する護身術は、襲いかかってきた相手と対決する術ではなく、簡単な手法(技)により相手から離れて素早く逃げる方法です。

《護身術の心得 7ヶ条》

1 危険に近寄らないのが護身術の原点です。

常に安全について考え、危険な時間、場所等避けるなど、犯罪や危険と遭遇しない生活を心掛けることが護身術の第一歩です。

2 実戦的な訓練を心掛けましょう。

犯罪者に常識・規範意識などルールはありません。九死に一生を得るような真剣勝負で訓練しないと実戦では通用しません。

3 毅然とした態度で機先を制し、相手の犯行意欲を断念させましょう。

いたずらに刺激しない限り、力強い説得も護身術の一つです。パニック状態で感情が先走りした行動は危険です。

4 間合い、体さばき、素早さが技の効果を引き出します。

第一撃をかわす安全距離は、1.5m位です。相手との距離を保ち、体をさばきながら、素早く、力強く、“エイッ”と気合いを交えて技をかけることで護身術の効果を上げることができます。

5 格闘精神は大げがのもとです。

いきなり攻撃的な技をかけるのは格闘であり、護身術ではありません。毅然とした精神力で、効果的な技を身に付け、逃げることに専念しましょう。

6 強い精神力で危機から脱出しよう。

男性と女性や子どもとの力の差は決定的なものがあります。直面している危機から脱出するには、強い精神力こそが思い切った行動を生み出す原動力になります。

7 身近な護身用具と使用方法を身に付けておきましょう。

携帯しているカバン・傘・履き物、また建物内であれば椅子や掃除用具、そして道路や公園にある木枝・看板など周辺には護身用具として使える色々な物があります。身近な物の活用で、相手を一瞬ひるませて逃げるのも技の一つです。

護身術の技

1 「間合い」と「構え」

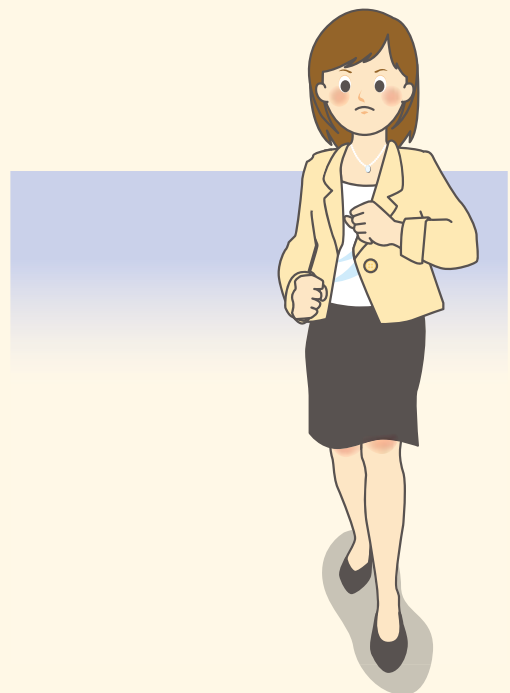
1 間合い

武術は相手との間合いが大切です。
相手が近づいてきたときに、第一撃をかわす安全距離は約1.5mです。相手が前から近づいてきたら、後ずさって、その距離を保ちながら「何ですか」等と声をかけて機先を制することが大切です。



2 構え

技をかけるときは自分の体を安定させるため、両足を肩幅くらいに開き、利き腕側の足を半歩出して、両膝にゆとりをもたせ安定したポジションをつくれます。



2 片手を片手で掴まれた場合^{つか}

1 手刀をつくり、掴んできた相手の手首に巻き付けて離す方法

掴まれた手の指を大きく開くと手首が広がり、振りほどきやすくなります。

方法① 内回し 写真02~04

左手を右手(右手を左手)で掴まれた場合、掴まれた手の指を大きく開き、親指をそらすようにして、相手の手首の下の方から勢いよく巻き付け、相手の右側(左側)に体をさばきながら親指を内側に回して切り離します。



方法② 内回しの補助 写真05~07

内回しの効果を上げるために、もう一方の手で技をかけた自分の手の親指を相手の腕越しに握り、両手の力で手前の方に素早く引きつけて切り離します。



方法③ 外回し 写真08~12

掴まれた手の指を大きく開き、小指に力を入れて、相手の手首の上から小指を回り込ませるようにして巻き付け、手刀で相手の腕を押し切るようにして離します(相手の手は小指の方からほどけるようにして離れます)。

- ・左手を右手(右手を左手)で掴まれた場合(写真08~10)
このとき、相手のふところに自分の身が入ると抱きつかれる格好になりますので注意が必要です。



- ・左手を左手(右手を右手)で掴まれた場合(写真11~12)



2 掴まれた手の肘を、掴んでいる相手の肘に勢いよく押し当てて、腕で押し離す方法

方法 肘当て 写真13~16

左手を右手(右手を左手)で掴まれた場合、掴まれた手の指を大きく開き、相手の横に並ぶようにしながら、掴まれた手の腕を直角に曲げて、自分の肘を相手の肘に勢いよく打ち当てて離します。



3 片方の手を両手で掴まれた場合

1 自分のもう片方の手を添えて、両手で回して振りほどく方法

方法 両手回し 写真17~20

両足を肩幅に広げて安定した姿勢から、掴まれた手にもう一方の手を添え、しっかり握って、力いっぱい、素早く、右回しか左回して逆手をとるようにして振り切ります。

