

## 4 両手を掴まれた場合

### 1 両手をねじるように回して振りほどく方法

方法 両手ひねり 写真21~24

掴まれた両手の指を大きく開き、合掌して両手を組んで、相手の両腕の左右どちらかの下から上向きに、素早く、ねじるように大きく回して振りほどきます。



### 2 両手を相手の顔面に突き出して振りほどく方法

方法 突き出し 写真25~27

片足をやや引くようにして腰を落とし、両手を開いて合掌した両腕を一瞬引き、相手が反発して引っ張る力を利用して勢いを付け、相手の顔(顎か鼻付近)の方に突き出して振りほどきます。



## 5 後から抱きつかれた場合

### 1 自分の両腕を前に伸ばして外す方法

方法 両腕伸ばし 写真28~29

体重をかけ、身体を沈めながら、同時に両腕を勢いよく前に伸ばして、相手がひるんだ隙に離れます。



### 2 相手の指1本を逆に曲げて外す方法

方法 ゆび曲げ 写真30~31

抱きついた相手の手の指の一本を掴み、その指の関節を逆に曲げて外します。



### 3 相手の手に<sup>か</sup>噛みついて外す方法

方法 噛みつき 写真32

身体をもがくなどして、自分の身体の前にある相手の手に顔を近づけ、力いっぱい噛みついて離します。



## 4 相手の足を踏みつけて外す方法。

方法 踏みつけ 写真 33

かかとで相手の足の甲を力一杯踏みつけて、相手がひるんだ隙に離れます。



## 5 後頭部を相手の顔に打ちつけて外す方法

方法 頭突き 写真 34~35

自分の頭を後方に振り後頭部を相手の顔面に打ち当てて、相手がひるんだ隙に離れます。



## 6 相手の腹部に肘鉄を加えて外す方法

方法 ひじ鉄 写真 36

いやいやをするようにして自分の身体を少しずらし、肘を曲げて勢いよく相手の腹部に肘鉄を加え、相手がひるんだ隙に離れます。



## 6 前から抱き付かれようとした(抱きつかれた)場合

### 1 持ち物を活用して離れる方法

方法 護身用具の活用 写真37

ハンドバック等の持ち物を護身用具として振り回して牽制し、相手がひるんだ隙に離れます。



### 2 相手の急所に打撃を与えて離れる方法

方法 <sup>すね</sup>脛や<sup>おしげ</sup>股間の足蹴り 写真38~39

相手の向こう脛や股間を靴のつま先で蹴りつけ、両手で相手を押し離し(振り解き)ます。護身術の基本は「ひっかく」、「噛みつく」、「蹴飛ばす」です。



護身術は、大人との絶対的な力の差がある子どもに、その効果を期待することはできません。しかし、いざというときに身を守るための何らかの反射的な防衛行動がとれるように、柔道・剣道・空手などを習わせる感覚で家族と一緒に継続して訓練することが大切です。

## ● おわりに ●

護身術は危険に遭遇しないような日頃の生活に心掛けることから始まります。

護身術を修得したから大丈夫とか、犯人を捕まえてやろうという考えは禁物です。

護身術は素早く逃げ、助けを呼ぶための手段です。





福岡市市民局 生活安全・危機対策部 生活安全課  
TEL 092-711-4054 FAX 092-711-4059