

# 護身術



神奈川県 警視庁警察署 生活安全課

## 《護身術とは...》

“護身術”というと“痴漢撃退法”と連想をしがちですが、“痴漢撃退法”というのは、実用的、実務的なものであり、“護身術”というその語句の響きからわかるように「自分の身を守る」ということであり、その対象は、痴漢とは限りません。

日常生活において、交通事故、病氣、その他の不慮の災害等様々な災難がありますが、平素、これらの災難から身を守るための心構えが必要で、その心構えは“護身術の基本”であるといえます。

自分の身を守るために、護身術の基本を習得し、“いざ”に備えてください。

〔基本の姿勢〕



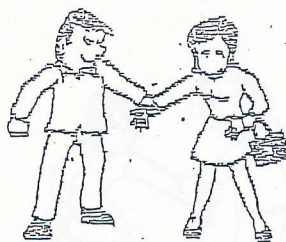
左の図は、手首を握られ、引っ張られそうになったときに瞬間的にとる基本の姿勢で、警察の遠拵術では、「カギ手」と呼ばれています。

この姿勢は、相手に引っ張られず、自分の姿勢も崩れないというひとつの守りの構えです。



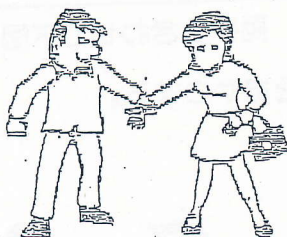
想定 1

(左手で、右手首をつかまれた場合)



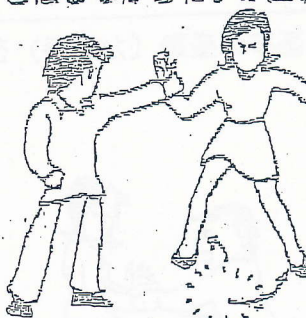
抜き方 1

① つかまれた瞬間、5本の指を力いっぱい開く。

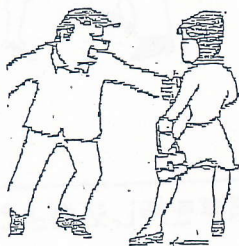


抜き方 2

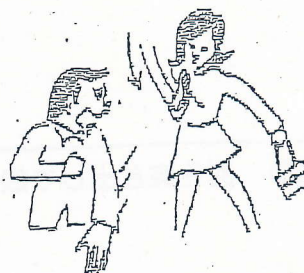
① つかまれた瞬間、下図のように体をささばきながら相手の逆横に出る。



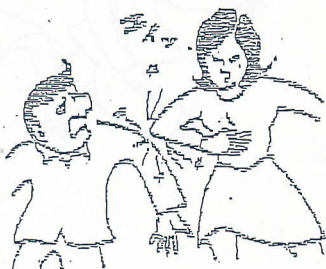
② 基本の姿勢（カギ手）をとる。



② 下図のように手刀で相手の手首を切るようにして抜く。

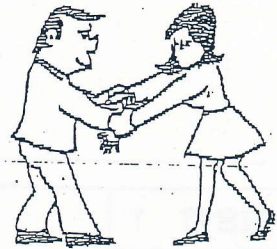
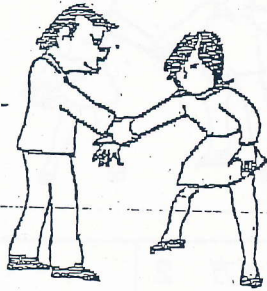


③ 肘を相手の腕に打ち当てるようにして一気に抜く。



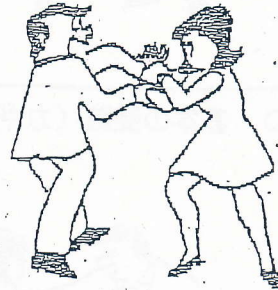
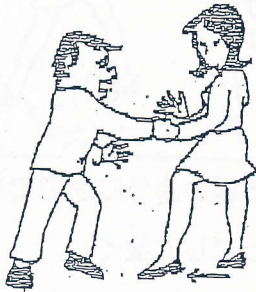
想定2 [右手で、右手首をつかまれた場合]

想定3 [両手で、両手首をつかまれた場合]



① 基本の姿勢（カギ手）をとる。

① 両手を合わせて下図のように相手の腕をあやにする。

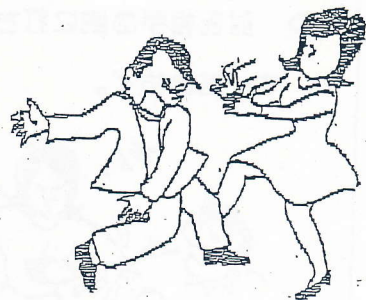


左図の手  
のつくり

左図の手  
のつくり

② 肘を突き出して抜く。

② 相手を押し込むように突き放して抜く。

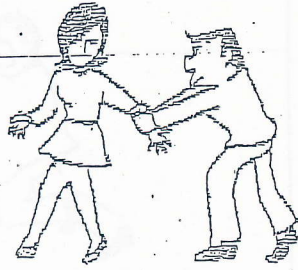


左図の手  
のつくり

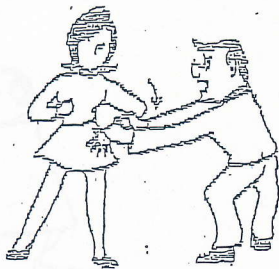


想定4

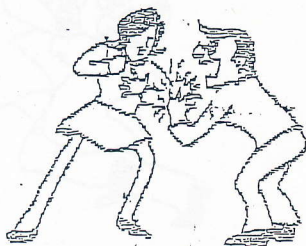
〔両手で、片手首（左）をつかまれた場合〕



① 手を開いて腰につける。



② 相手の両腕の内側に肘を突き出すようにして抜く。



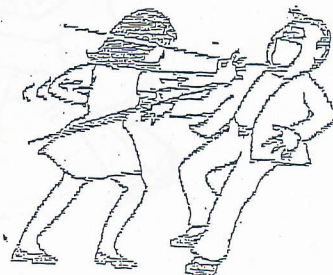
想定5 〔横から腕を組まれた場合〕



① 組まれた腕を押し、体を左回転させ...

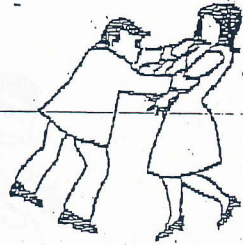


② 右手で突きながら左手を抜く。

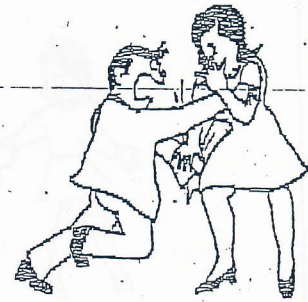


想定 6

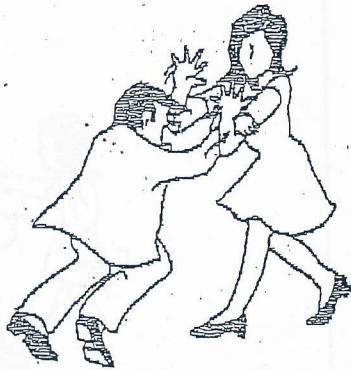
〔両手で、両腕（上腕）をつかまれた場合〕



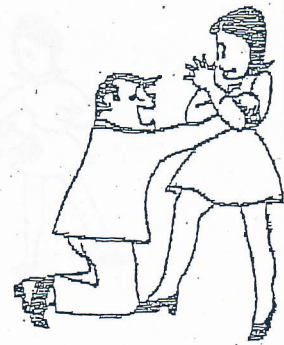
③ 右手を相手の内側から下に突くように  
抜き---



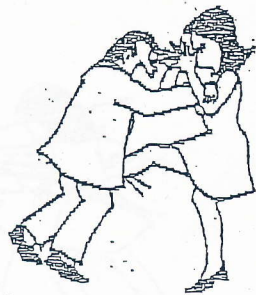
① 両肘を下図のように曲げ、相手の手  
首をきめる。



④ 下図のように右手で相手の手の甲を挿  
さえ---



② 急所を襲る。

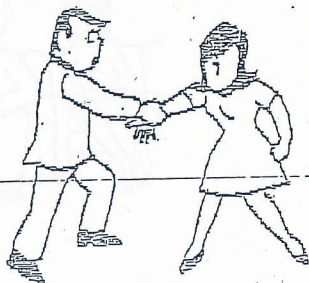


⑤ 下図のようにS字回めで制する。

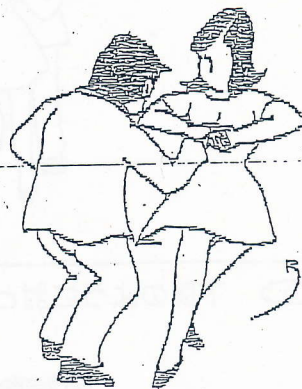


想定 7

(右手で、右手首をつかまれた場合)



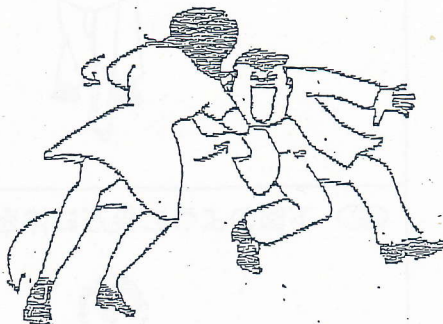
③ 外側に相手の手首を決め…



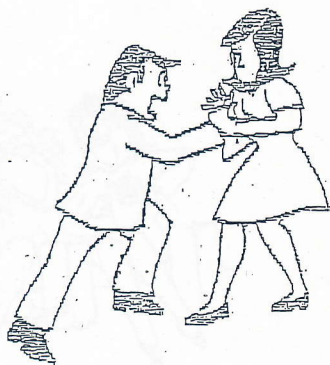
① 基本の姿勢（カギ手）をとる。



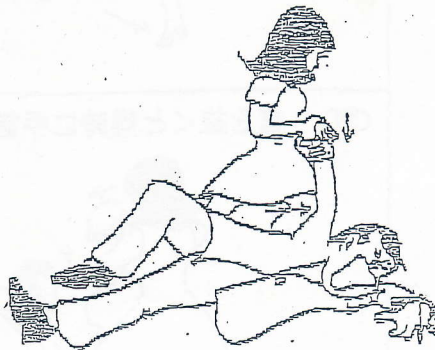
④ を回転しながら相手を倒す。



② 左手で相手の手の甲を制し…



⑤ 手首と肘をきめ制する。





想定8 (後から、首を抱えられた場合)



① 下図のように肘と手首を捻る。



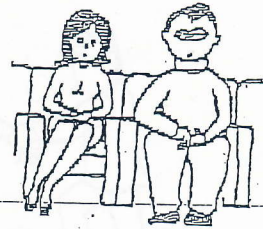
② 下図のように後方に体をまばいて抜く。



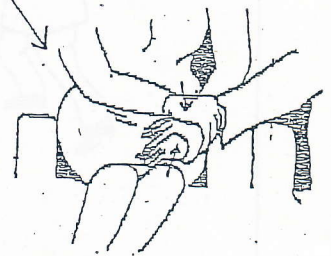
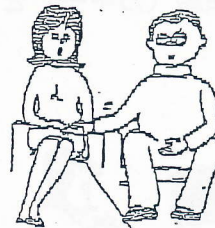
③ 首を抜くと同時に手首と肘をきめる。



想定9 (映画館等でもしも...)



①



②

