

護身術の紹介



- 相手を倒すのではなく、自分の身を守るもの。
- その場から逃げ出すための方法。



ARのつかいかた

1 スマホ無料アプリ「あるぞうくん」をダウンロード!

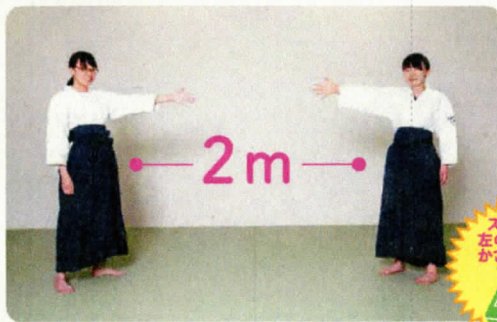
2 「あるぞうくん」を起動し、右の専用QRコードを読み込んでね!



3 マーク付きの写真やイラストにスマホをかざして、動画を見てね!

※一部のスマートフォン・タブレットではご覧いただけない場合があります。予めご了承ください。

とっさの時に逃げられるよう 間合いをとる!



とっさの時に逃げるのに必要な距離は、約2メートル、これを「間合い」と呼びます。間合いに入らないためには、他人の気配を感じながら、「知らぬ間」をつくらないように行動することが大切です。

手首をつかまれたら?



相手に手首をつかまれた時の護身術を紹介しよう。



手を合わせて組み、相手の足の外側に大きく足を踏み出します。



相手の手の下から組んだ手を弧を描くように内側に回しながら、後ろ足を進めます。



体を開きながら離れたら、全力で逃げます。

後ろから羽交い締め にされたら?



相手に後ろから羽交い締めされたときの護身術を紹介しよう。



上体を沈め重心を落とします。

両手で相手の腕を引き下げ、アゴを引いて息が出来るように気遣いを確保します。



しっかりと腕をつかんだまま、顔の下をくぐり抜けます。



ぐくったら相手の胸を押し込んで、すばやく逃げます。