保 存 版

もしきのための護身術



北海道警察本部教養課術科指導室

はじめに

テレビやネットで毎日のように事件や事故のニュースを目にしていると思いますが、自身が被害に遭うかもしれないと考えたことはあるでしょうか。「こんな事件があるんだ、怖いな。」と思う人はたくさんいると思いますが、ほとんどの人は「でも、自分が被害に遭うはずはない。」と他人事として受け流してしまっていると思います。でも、被害に遭われた方のほとんどが言うのです。「まさか自分が。」と。

誰しも予想外の出来事に遭遇すると、パニックに陥り、思ったとおりの行動ができなくなることがあります。体力に自信のある男性でも思わぬ攻撃を受けてしまったり、逃げることができなかったりするかもしれません。老若男女、性別を問わず、誰もが被害者になる可能性があることを忘れないでください。

護身術は頭で理解しようとするよりも、何度も技の練習を繰り返して、その動きを身体に覚え込ませることが大切です。そうすれば、予想外の出来事が起きたとしも、考えるよりも先に本能的に身体が動くようになるからです。

私たちは、被害に遭って辛い思いをする方を一人でも多く減らしたいという思いを持ってこの冊子の編集に当たりました。護身術を習っていたとしても100パーセント安全というわけにはいきませんが、もしものために、この冊子を活用していただけたら幸いです。

平成30年9月3日警察本部教養課術科指導室長

北海道の犯罪状況(平成29年中)

◇ 全刑法犯

区分	件数	前年比	増 減(%)
認知件数	28, 160件	-3, 853件	-12.0%
検挙件数	12, 216件	-817件	-6.3%
検挙人員	8,712人	252人	3. 0%

◇ 重要犯罪(殺人、強盗、放火、強制性交等、略取誘拐・人身売買、強制わいせつ)

区 分	件数	前年同月比	増 減(%)
認知件数	351件	-46件	-11.6%
検挙件数	265件	-69件	-20. 7%
検挙人員	208人	-52人	-20.0%

◇ 重要窃盗犯(侵入盗、自動車盗、ひったくり、すり)

区分	件数	前年同月比	増 減(%)
認知件数	2, 579件	-768件	-22.9%
検挙件数	1,681件	-695件	-29. 3%
検挙人員	365人	-12人	-3. 2%

~ 目 次 ~

1	I	護身術訓練の心構え・・・・・・・・		 	 	 	 •	1頁	
2		主な人体の急所・・・・・・・・・・		 	 	 		2頁	
3	I	基本の動作・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		 	 	 		3 頁	
	1	1 防御技(相手の攻撃をかわす方法)		 	 	 			3 頁
	2	2 離脱技(相手の攻撃から脱出する方法	<u></u> <u> </u>	 	 	 	 	• •	4 頁
	3	3 打撃技・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		 	 	 			9 頁
4		防犯用資機材(刺股)・・・・・・・		 	 	 	 • 1	12頁	
	1	1 刺股とは・・・・・・・・・・・		 	 	 		• • • 1	12頁
	2	2 刺股による連携・・・・・・・・		 	 	 		•••1	16頁
	3	3 刺股が近くにないとき・・・・・・		 	 	 		1	18頁



1 護身術訓練の心構え

護身は心と技の組合せでなければいけません。どれだけ多くの技を習得したとしても、人から攻撃され(襲われ)やすい人であっては、いつかは被害に遭ってしまう可能性があるのです。

以下の心構えを平素から励行しましょう。

(1) 危険と思われる場所には行かない。

危険が予想される場所は、可能な限り避けて通ること。昼間は問題がなくても、夜になると危険な場所に変わることもあります。どうしても、その場所を通らなければならないときは、複数の通行人を待って通行するなど慎重な行動をしましょう。

また、イヤホンを付けて音楽を聴いたり、スマートフォンなどの操作に気をとられたりしていると、不審者が間近に迫るまで気がつかないことがあります。「**君子危うきに近寄らず」が護身 術の根本的思想です**。自身が被害者にならないために細心の注意を払い、危険を回避しましょう。

(2) 物品に対する執着心を捨てる。

たとえ相手がわいせつ目的であったとしても、ある程度は金目の物に関心を示します。身体の 安全を第一に考え、お金や物に対する執着心は捨てましょう。

たとえば、とっさに持っていた物を相手に投げつけて逃げる、走るのに不向きなハイヒールを 脱ぎ捨てて逃げるといったことです。

(3) 臆病になる。

一つや二つの技を身につけたために、過剰な自信を持って失敗してしまうことがあります。技の練習をいくら重ねたとしても、男性の体力にかなわないことも多々あります。「防犯ブザーを持つ」、「家族に帰宅時間を知らせる」など、護身術を学べば学ぶほど、より臆病になり、慎重な行動をとるように心掛けましょう。

以上の心構えを守っていたとしても、どうしても避けられない事態に遭遇するかもしれません。 その「もしものため」にこの冊子を活用してください。そして、いざというときにしっかりと声が 出せるように、大声(気合い)を出して護身術の練習をしましょう。

【北海道警察の情報発信】

□北海道警察では、不審者の出没情報や犯罪の発生情報をタイムリーに発信しています!



【ほくとくん防犯メール】

かんたん登録!

かんたん閲覧!

◎ 登録時に受信したい情報種別や地域が選べます!





http://www.mmg.police.pref.hokkaido.lg.jp/





◎ フォローして防犯情報を確認!インターネット検索でも見られます。



【Yahoo!防災速報】

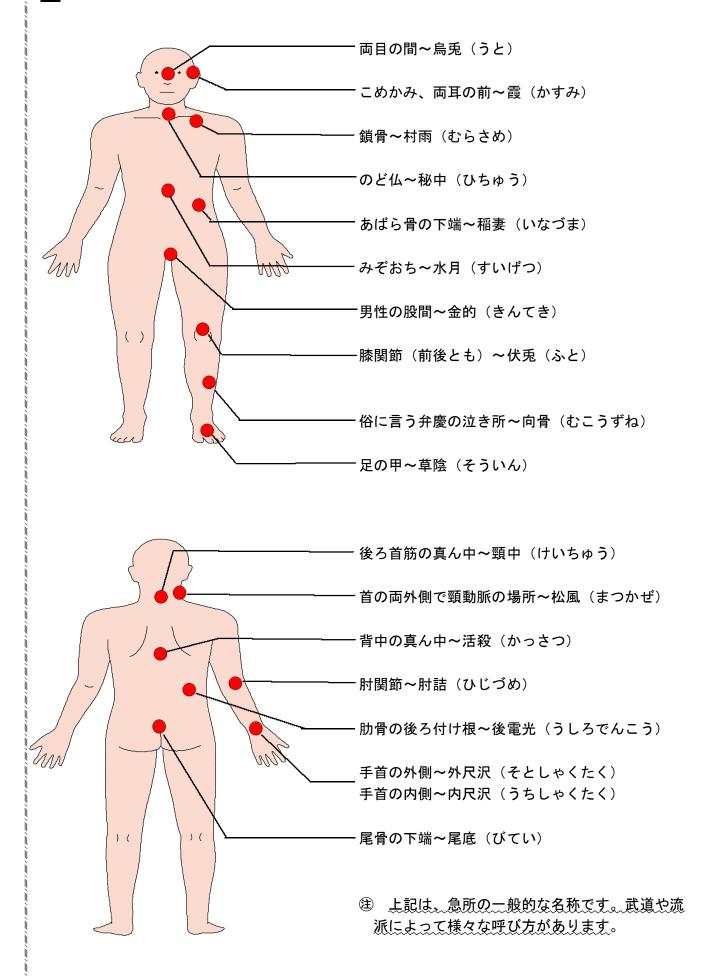
【ツイッター】

かんたんダウンロード!

◎ Yahoo!防災速報のスマートフォン用アプリをダウンロードし、 受信情報の「防犯情報」の通知をONにすると情報が受け取れます。



2 主な人体の急所(弱点)



3 基本の動作

- 1 防御技(相手の攻撃をかわす方法)
 - ◎ 相手が接近してきた場合

◇ 両手の「構え方」

- ・相手に向かって自然に両手を前に出し、肩の力を抜いて脇を締める。
- ・両手は胸の前で、指先をあごにかかるくらいの高さに上げ、手のひらを相手に向ける。
- ・両膝に余裕を持たせて、片足をやや後方に引く。
- ・構えと同時に相手に対し、「やめてください」「人を呼びますよ」などと大きな声で一喝する。





★☆☆「構え方」のねらい☆☆☆

- ① 「拒否」「NO」の意思を明確に伝える。
- ② 「顔面」「頭部」「胸部」「腹部」などの急所を防御する。
- ③「いざ」というときには素早く攻撃をさばくことができる。

◎ 相手がつかみ又は殴りかかってきた場合

◇ 前(後)に移動しての「さばき方」

- ・相手が接近し、つかみ (殴り) にきた場合は、相手の肘の外側を打ち払うようにしながら、 斜め前又は斜め後ろに移動しながらさばく。
- ・相手の攻撃をさばいた後は、相手から目を離さないようにして、素早く安全な距離をとる。

〇 「両手の構え」からの「前さばき」











〇 「両手の構え」からの「後ろさばき」











※ 相手の正面に立つと攻撃されやすくなるので、絶対に相手の懐に入らないようにする。

2 離脱技(相手の攻撃から脱出する方法)

◎ 相手に手首をつかまれた場合

◇ 両手による「腕回し」

- ・両手を合わせて、相手の足の外側(小指側)に、自分の足を大きく踏み出す。
- ・合わせた両手を相手の背中側から円を描くように回して離脱する。
- ・離脱後は、相手から目を離さないようにして、素早く安全な距離をとる。

















※ 手のひらを合わせるときは、指を組まない。

被害防止のポイント № 1

- ◆ 夜間の一人歩きは極力避け、人通りの多く明るい道を通る 女性の夜間の単独行動は被害に遭う危険性が高くなります。
- ◆ イヤホンで音楽を聴いたり、スマートフォンを操作したりしながら歩かない

犯人が背後から接近してきても気がつかない場合があります。



◇ 両手による「肘寄せ」(右(左)手で、左(右)手首をつかまれた場合)

- ・つかまれた手首の手のひらを真下に向けて両手を合わせ、相手の足の外側に自分の足を大きく 踏み出す。
- ・踏み出したつま先を軸にして体を開き、肘を相手の肘の外側に押し当てるようにして離脱する。
- ・離脱後は、相手から目を離さないようにして、素早く安全な距離をとる。













※ 手のひらを合わせるときは、指を組まない。

◇ 両手による「押し払い」(右(左)手で、右(左)手首をつかまれた場合)

- ・体を横に移動させながら、自分の胸の前でつかまれた手の手のひらを見るように返す。
- ・相手につかまれていない方の手で、相手の手首付近を外側に強く押し払って離脱する。
- ・離脱後は、相手から目を離さないようにして、素早く安全な距離をとる。













被害防止のポイント № 2

- ◆ 防犯ブザーなどの防犯グツズを携帯する いざという時に、周囲に助けを求めるために有効です。
- ◆ 玄関に入って施錠するまで周囲に十分警戒する 犯人が人目につきにくい建物や敷地内で犯行を行う場合が あります。

◇ 「袖巻き」(右(左)手で、左(右)袖又は上腕をつかまれた場合)

- ・つかまれた部位を支点として、体を相手の外側に移動させながら、相手の腕の上につかまれた 方の手のひらを乗せ、更に反対の手のひらもその上に重ねる。
- ・やや重心を落として素早く後方に下がりながら、相手の腕をはたき落とすようにして離脱する。
- ・離脱後は、相手から目を離さないようにして、素早く安全な距離をとる。













※ 上体は相手に向け、相手から目を離さない。

◇ 「合掌どり」(両手で両手首をつかまれた場合)

- ・やや後方に重心を移動させながら、相手と向かい合った体勢で両手のひらを合わせる(合掌)。
- ・重心を前方に移動させながら、合わせた両手を相手の心臓部をめがけて押し込み、離脱する。
- ・離脱後は、相手から目を離さないようにして、素早く安全な距離をとる。













※ 両手は合わせるだけで、指は組まない。

◇ 「引き抜き」(両手で片手首又は両手首をつかまれた場合)

- ・重心をやや落とし(沈み込み)ながら、相手と向かい合った体勢で両手のひらを合わせる。
- ・勢いよく後方に重心を移動しながら、両手を側頭部(耳の横)まで一気に引き抜いて離脱する。
- ・離脱後は、相手から目を離さないようにして、素早く安全な距離をとる。

〇 両手で片手首をつかまれた場合













〇 両手で両手首をつかまれた場合











◎ 相手が前方から抱きついてきた場合

◇ 「突き離し」(「前さばき」からの「突き離し」)

- ・相手が前方から接近し抱きついてきた場合は、相手の肘の外側を打ち払うようにしながら、斜め前に移動しながらさばく。
- ・さばくと同時に、両足を踏ん張りながら両腕で一気に相手の体(肩・背中等)を突き離す。
- ・相手を突き離した反動を利用し、相手から目を離さないようにして、素早く安全な距離をとる。











※ 足を思い切り踏ん張る。

◎ 相手が後方から抱きついてきた場合

◇ 「脇抜け」(腕で首を絞めてきた場合)

- ・相手の腕を両手で抱えて気道を確保する、でん部を突き出すように勢いを付けて前屈する。
- ・相手が引き戻そうとする力を利用しながら、上体を勢いよく起こし、相手の顔面を後頭部で 打ち付ける。
- ・相手がひるんだ隙に脇の下をくぐり抜けて離脱し、素早く安全な距離をとる。













※ 相手の腕を両手で抱えて気道を確保する。

◇ 「指どり固め」(脇の下から手を入れて胸を触ってきた場合)

- ・どの指でもいいので、つかみやすい相手の指を1~2本つかんで、指が反るように逆に極めたまま、相手の背中側に回り込む(脱臼させてしまうと、逆に極めた効果を失う。)。
- ・相手が向き直る前に離脱し、相手から目を離さないようにして、素早く安全な距離をとる。















※ つかみやすい指を1~2本つかむ。

3 打撃技

◎ 手技、足技

◇ 「肘打ち」(相手が後方に位置している場合)

- ・相手が近接して真後ろに位置している場合は、足を後方に引きながら、脇をこするようにして 相手のみぞおち(水月)を肘で打つ(このとき、補強のために両手を合わせてもよい。)。
- ・相手がひるんだ隙に素早く離れて、相手と安全な距離をとる。









◇ 「肘打ち」(相手が横に位置している場合)

- ・相手が右又は左横に位置している場合は、相手側に足を踏み込みながら、脇を大きく空けて相手のみぞおち(水月)を肘で打つ(このとき、補強のために両手を合わせてもよい。)。
- ・相手がひるんだ隙に素早く離れて、相手と安全な距離をとる。









◇ 「裏拳」

- ・手首のスナップを利かせて、相手の顔面を手の甲で打つ。
- ・相手がひるんだ隙に素早く離れて、相手と安全な距離をとる。







※ 拳を堅く握ると手首のスナップが利かなくなる。

◇ 「踏みつけ」(相手が前方から抱きついてきた場合)

- ・相手の足の位置を確認しながら、つま先を内側に向けて、ためらわず相手の足の甲(草陰)を 踵で踏みつける。
- ・相手がひるんだ隙に素早く離れて、相手と安全な距離をとる。









◇ 「踏みつけ」(相手が後方から抱きついてきた場合) _{₹ラレレム}

- ・相手の足の位置を確認しながら、ためらわず相手の足の甲(草陰)を踵で踏みつける。
- ・相手がひるんだがに素早く離れて、相手と安全な距離をとる。









◎ 携帯品を活用した場合

- ・柄の長い傘を逆手で持ち、そのまま後方に振りかぶる。
- ・相手の側方に大きく踏み込みながら、勢いよく傘の柄を振り下ろし相手の膝下(向 骨) を打つ。
- ・相手がひるんだ隙に素早く離れて、相手と安全な距離をとる。









◇ 「ハンドバッグ」で顔面を打つ

- ・ある程度の強度と重さのあるハンドバッグを持っている場合は、持ち手部分をつかんで遠心力 で振り回し、ハンドバッグで相手の顔面を打つ。
- ・相手がひるんだ隙に素早く離れて、相手と安全な距離をとる。









◇ 「スマートフォンなど」で手の甲を打つ

- ・相手が後方から手で口をふさいだり、胸を触ってきたりした場合は、自由になる側の手にスマートフォンなどを持ち、その角で相手の手の甲を強く打つ(又はグリグリと押し付ける。)。
- ・相手がひるんだ隙に素早く離れて、相手と安全な距離をとる。









◇ 「スマートフォンなど」で肘関節(計語)を打つ

- ・相手が後方から首に腕を巻き付けてきた場合で、手にスマートフォンなどを持っているときは、 その角で相手の肘関節を強く打つ(又はグリグリと押し付ける。)。
- ・相手がひるんだ隙に素早く離れて、相手と安全な距離をとる。









4 防犯用資機材(刺股)

1 刺股(さすまた)とは

◇ 構造・用途

刺股とは、もともと江戸時代に暴れる犯罪者を捕獲するために作られた道具です。犯罪者の動きを封じるために長い柄の先端が二股に分かれているのが特徴です。現在の刺股は、操作しやすいようアルミや強化プラスチックなどの素材で軽量かつ頑丈に作られています。2~3メートルの柄にU字型の先端が取り付けられているものが一般的です(U字型の先端の一方又は両方に「返し部」が付いたタイプもあります。)。



〇 長所

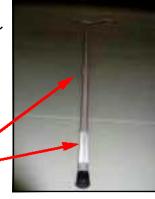
- 凶器を持っている相手に最接近することなく、動きを封じることができる。
- ・柄の長いタイプは、木刀や日本刀など長さのある凶器にも対応できる。
- ・複数人がそれぞれ刺股を持つことにより、連携して相手の動きを封じることができる。

〇 短所

- 相手にU字の先端をつかまれると逆に押し返されたり、刺股を奪われたりする可能性がある。
- ・廊下や階段などの狭い場所では、刺股自体に長さがあるため、扱いが難しくなる。
- ・相手が凶器を投げつけてくる場合には、ほぼ対処できない。
- ・刺股だけで相手を長時間にわたり押さえ込むことは基本的にできない。

◇ 構え方

- ・伸縮性の刺股の場合は、一番長い状態になるように最後まで伸ばして使用する。
- 持ち手部分(滑り止め)がある場合は、持ち手部をしっかり握る。
- ・腰をやや落として体勢を安定させ、末端部は腰から離さずに構える。
- ・相手の動向や凶器の形状により、先端部(U字部)の高さは上段・中段・下段と使い分ける。



滑り止め

〇 中段の構え





※ 末端部は腰に接着させる。



〇 上段の構え



〇 下段の構え



〇 縦の構え



※ 縦の構えは、狭い場所や相手が素手の場合などに使う。

◇ 掛け方

- ・刺股の先端部を前後、上下に素早く動かし、相手をけん制しながら接近する (このとき、できるだけ相手を壁際に追い詰める。)。
- ・タイミングをとらえ、躊躇することなく、勢いよく刺股を掛ける。
- ・腰を落として体勢を安定させ、末端部は腰から離さず、体重を掛けて相手を押さえる。
- ・単独で刺股を使う場合や腕力に自信がない場合は、無理をして相手を取り押さえるより、けん 制をうまく利用しながら、その場にいる人を逃がす時間を稼いだ方がよい。

〇 袈裟押さえ(正面からの押さえ方)

・下から押し上げるように脇から肩へ斜めに刺股を掛ける。



※ 末端部は腰に接着させる。





〇 胴押さえ(正面からの押さえ方)

・下から押し上げるように腹部に刺股を掛ける。



※ 末端部は腰に接着させる。





〇 腕押さえ(正面からの押さえ方)

・相手が凶器を振りかぶって突進してくる場合は、上腕を狙って刺股を掛ける。





※ 凶器の落下を狙って、鋭く強く。

〇 すね押さえ(正面からの押さえ方)

・相手の出足を狙って、すねに勢いよく刺股を掛ける。





※ 相手の転倒を狙って、鋭く強く。

〇 膝裏押さえ(背面からの押さえ方)

・相手の背面から膝裏を狙って、斜め下方に押し込むように刺股を掛ける。





※ 左右の足が揃っていれば、両足に掛けてもよい。

〇 片足刈り(正面からの倒し方)

・相手の正面から足首付近を狙って、刺股の「返し部」を引っ掛けて、手前に勢いよく引っ張る。





※ 手前の足をすくい上げるように。

〇 押し倒し(背面からの倒し方)

・相手が凶器を持って誰かを追い掛けているような場合、相手がバランスを崩すように斜め後ろから上半身を狙って刺股で押し倒す。







※ 斜め後ろからの方がバランスを崩しやすい。

- ●決してあきらめずに大声をあげる、防犯ベルを鳴らすなどして 周りに助けを求めるとともに、隙を見て逃げましょう!
- ●すぐに110番通報する!

【110番のかけ方】

一般電話、公衆電話、携帯電話等いずれからでも、110番通報をすることができます。 通報を受けた警察官は、次のような点について順を追って聞きますので、落ち着いて 話してください。



- 何があったのか
- ・いつあったのか
- ・とこであったのか
- (目標になる建物などがあれば教えて下さい)
- ・犯人、不審者について
- (性別、人相、服装、車両、逃走方向など)
- ・被害の状況
- ・通報者であるあなたの名前など





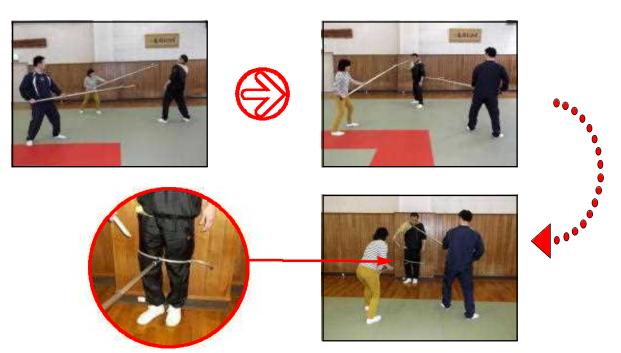
2 刺股による連携

◇ 連携による押さえ方の利点

- ・複数の刺股を使った方が、相手の動きをより封じ込めやすい (床面に倒しやすい。)。
- ・相手を倒した後、一人は凶器を排除すること、その他は相手を取り押さえることに集中できる。
- ・相手に刺股をつかまれてもすぐに別の刺股で対応できる。

〇 正面からの押さえ方(相手を壁に押しつける場合)

- ・相手を頂点とした扇形となり、けん制を使いながら連携して相手に接近する。
- ・相手の注意がどちらか一方にそれたタイミングを見逃さず、「袈裟押さえ」又は「胴押さえ」 を掛けて、そのまま相手を壁際まで押し込む。
- ・もう一方は太もも (膝上) を押さえ込む。相手の反撃に注意を払いながら、相手を壁に押しつけたまま動きを封じる。



〇 正面と背面からの押さえ方(相手をあお向けに倒す場合)

- ・相手を前後に挟み込むような隊形をとり、けん制を使いながら連携して相手に接近する。
- ・相手の正面に位置している者が「袈裟押さえ」又は「胴押さえ」を掛け、背面に位置している 者がすかさず「膝裏押さえ」を掛けて相手をあお向けに倒す。
- ・あお向けの相手に対し、できるだけ隙間をつくらないように上半身は脇の下、下半身は太もも に刺股を押し当てる。





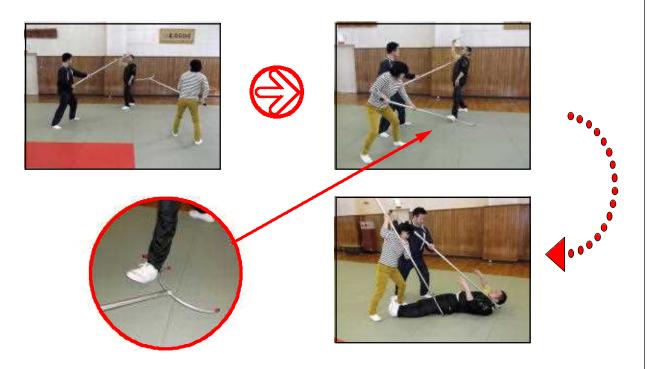






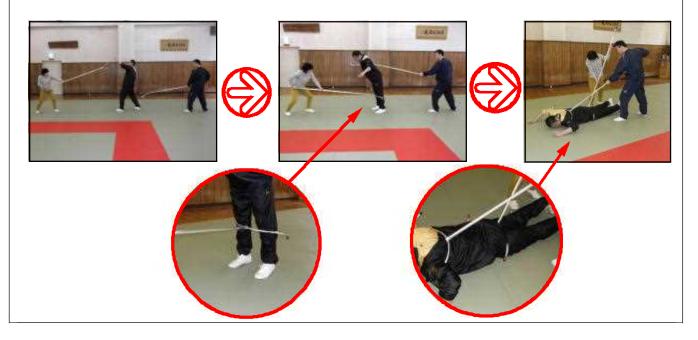
○ 正面からの押さえ方(「返し部」で相手をあお向けに倒す場合)

- ・相手を頂点とした扇形となり、けん制を使いながら連携して相手に接近する。
- ・相手の注意がどちらか一方にそれたタイミングを見逃さず、相手がのけ反るように「袈裟押さ え」又は「胴押さえ」を掛ける。
 - もう一方は、「片足刈り」を掛けて相手の足をすくい上げ、相手をあお向けに倒す。
- ・あお向けの相手に対し、できるだけ隙間をつくらないように上半身は脇の下、下半身は太もも に刺股を押し当てる。



○ 正面と背面からの押さえ方(相手をうつ伏せに倒す場合)

- ・相手を前後に挟み込むような隊形をとり、けん制を使いながら連携して相手に接近する。
- ・相手の背面に位置している者が背中側から「袈裟押さえ」又は「胴押さえ」を掛け、正面に位置している者がすかさず「すね押さえ」を掛けて相手をうつ伏せに倒す。
- ・うつ伏せの相手に対し、できるだけ隙間をつくらないように上半身は脇の下、下半身は太もも に刺股を押し当てる。



3 刺股が近くにないとき

◇ 身近な物の代用

万が一の事態が発生したとき、いつもそばに刺股があるとは限りません。そんなときこそ冷静に 周囲を確認し、身近な物を刺股の代用として時間を稼ぎ、その間にその場にいる全員が無事に避難 できるような体勢をつくります。

当然のように学校と病院では設備に違いがありますし、同じ学校でも校舎内と校舎外では、設備などの環境が全く異なります。日頃から施設内の常備品を確認しておくとともに、逆に相手に利用されたときに凶器になるような物は倉庫内に収納するなど、整理整頓に努めましょう。

以下では、一般的な刺股の代用品について、その活用方法を説明します。参考にしてください。

〇 椅子

・使い方~相手に足を向けて、けん制する。 盾にする。投げつけて逃げる。



〇 パイプ椅子

・使い方~相手に足を向けて、けん制する。 盾にする。投げつけて逃げる。



〇 モップ、除雪用スコップ

・使い方~相手に先端を向けて、けん制する。振り回して間合いをとる。打ち突き。 投げつけて逃げる。



〇 大きめのゴミ箱

・使い方~相手に底を向けて、けん制する。 投げつけて逃げる。



〇 ショッピングカート

・使い方~相手に前方を向けて動かしながら、けん制する。取り囲む。ぶつけて逃げる。







※ 以上、刺股などの使い方を説明しましたが、あくまでも避難が最優先です。対応が困難なときは、無理に取り押さえようとすることなく、タイミングをみて安全な場所に避難しましょう。

