

# 女性のための護身術

～ 間合い・離脱技 ～



兵庫県警察本部

生活安全企画課 犯罪抑止対策室

(監修:教養課 術科指導係)

はじめに・・

---

## 「護身術とは」

- 護身術は、相手を攻撃することが目的ではなく、  
**「危険な状態から脱出し、  
自分の身を守ること」**  
が目的です。



## 「基本的な考え方」

- 被害に遭わないためには、
  - ・ **暗く、人通りの少ない場所は避けること**
- 被害に遭いそうになったら、まずは
  - ・ **逃げること** ・ **大声を出すこと**が大切です。



このテキストでは、万が一、危険な状態に遭遇した際に、  
**被害防止のヒント**  
となるように、想定に基づいた護身術を紹介します。

# 基本の間合いについて

- 「間合い」とは、  
**相手の行為等をかわすのに、必要とされる距離**  
のことです。
- 最適な間合いは、**一般的に約2メートル**とされています。



**ポイント!!**

※ **2メートルの距離**が必要な理由…

- 通常、人が逃げようと思い、行動に移るまでには、**約0.4秒**かかる  
と言われています。
- また、相手が**0.1秒間**に進む距離は、**約40センチ**と言われています。

よって、**人の反応時間 0.4秒**の間に相手が進む距離は、  
**40センチ × 0.4(秒) → 1.6メートル**  
となりますので、余裕を持った  
**約 2メートル**の距離が必要  
とされています。

常に**約2メートル**の距離を意識し、いつでも  
逃げられる様に、**心の準備**をしておきましょう。



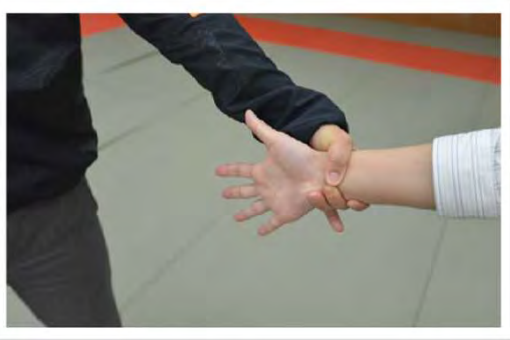
# 離脱技

## 想定 1

### 正面から片手を掴まれた場合①



① 手を掴まれたら、大きな声を出すと共に、5指を開く



② 手の平を下に向ける



③ 反対側の手と握手をする様に両手を組む



**ポイント!!**



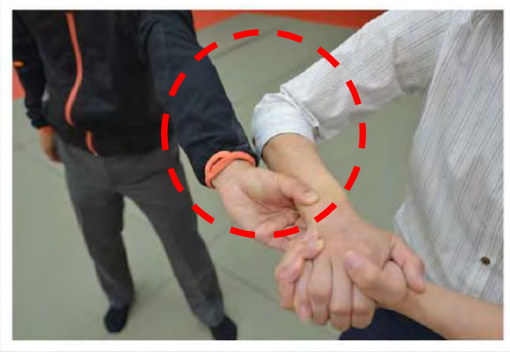
悪い例

（上から相手に掴まれると手が離れにくい）



良い例

（上から相手に掴まれても、片手は自由に離すことができる）



④ 自分の肘を、相手の肘にぶつける様にして、組んだ両手を引きつける

⑤ 相手の手が離れたら、その場からすぐに逃げる



## 想定 2

### 正面から片手を掴まれた場合② (交差する形で掴まれた場合)



- ① 手を掴まれたら、大きな声を出すと共に、**5指を開く**      ② **反対側の手と握手をする様に両手を組む**



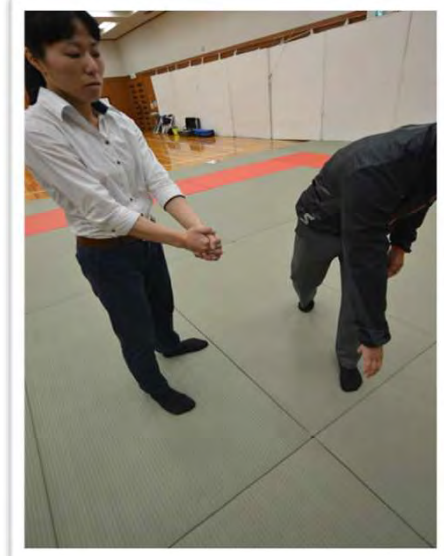
- ③ **組んだ両手を胸の前まで引きつける**

- ※ **相手の手がねじれ、力が抜けます**



- ④ **相手の手首に押し込むように振り下ろす**  
※ **相手の手がひっくり返る様に**

- ⑤ **相手の手が離れたら、その場からすぐに逃げる**

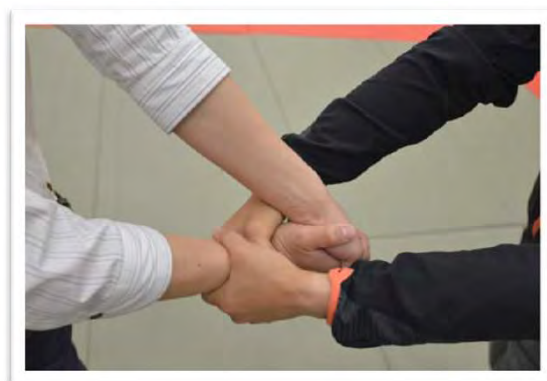
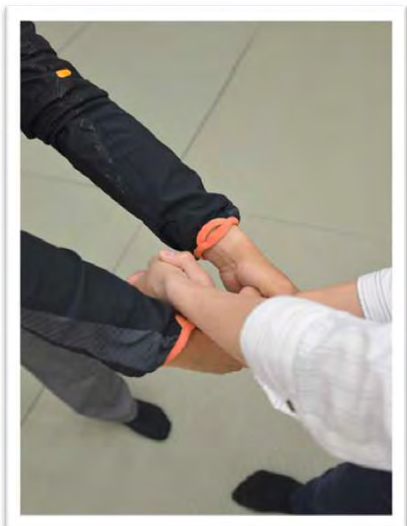


## 想定 3

### 正面から両手で片手を掴まれた場合



- ① 手を掴まれたら、大きな声を出すと共に、相手の手の上から、反対側の手と握手をする様に両手を組む



※ 反対側から見た状況

**ポイント!!**



- ② 自分の肘を支点にして、組んだ両手を自分の体の方へ引き上げる



- ③ 相手の手が離れたら、その場からすぐに逃げる

# 想定 4

## 正面から両手を掴まれた場合



① 手を掴まれたら、大きな声を出すと共に、両手の手の平を合わせる



② 相手が引く力を利用する様に、肘を支点にして振り上げる



③ 相手の手が離れたら、その場からすぐに逃げる

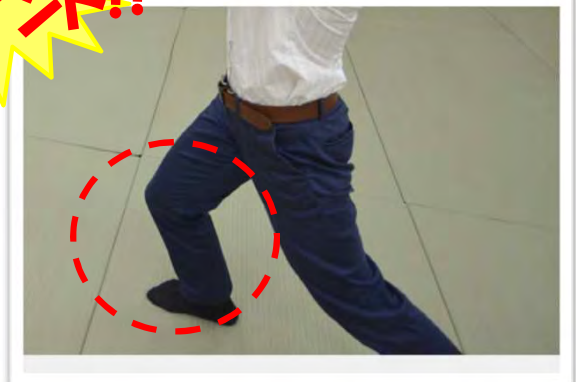


**ポイント!!**



※ 相手の手の関節が反る形になり、力が入りにくくなっています

**ポイント!!**



※ 手を振り上げる時は、勇気を出して、相手側に一步踏み込む

# 想定 5

## 背後から抱きつかれた場合



① 背後から抱きつかれたら、大きな声を出すと共に、かかとで相手のつま先を踏みつける



② 更に、踏みつけで相手がひるまない場合は、相手のすね(急所)をかかとで蹴りつける



③ 相手がひるんで力が抜けたら、体を左か右にずらす



④ 相手の下腹部(急所)に向けて、腕・拳を思いきり振り下ろす



⑤ 相手が離れたら、その場からすぐに逃げる



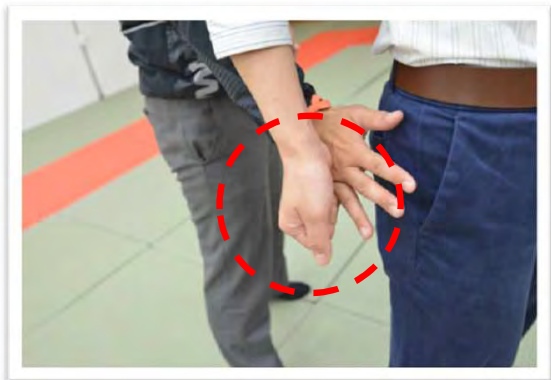


## 想定 6

### 背後から体を触られた場合



① 背後から体を触られたら、大きな声を出すと共に、握める指を1本握む(力の弱い小指が有効)



② 握んだ指を反対方向に反らせる



## 想定 7

### 背後から首に腕を回された場合



① 相手の手に噛みつく



② 相手の顔に向かって頭突きする



## 想定 8

### 正面から首を絞められた場合



① 首を絞められたら、片方の手を大きく上げる



② 上げた手と反対方向に、体全体をひねる



## 想定 9

### 背後から首を絞められた場合



① 首を絞められたら、片方の手を大きく上げる

② 上げた手を中心に、振り返る様に、体全体をひねる



# こんな逃げ方も

## カバン等を使う

① 相手が近づいて来たら、大声を出す



② 持っているカバン等を振り回す



③ カバン等を振り回し、相手の手や、顔をはたき、すきを見て逃げる



## 傘を使う

① 相手が近づいて来たら、大声を出す



② 相手の顔(目線)をめがけて傘を開く

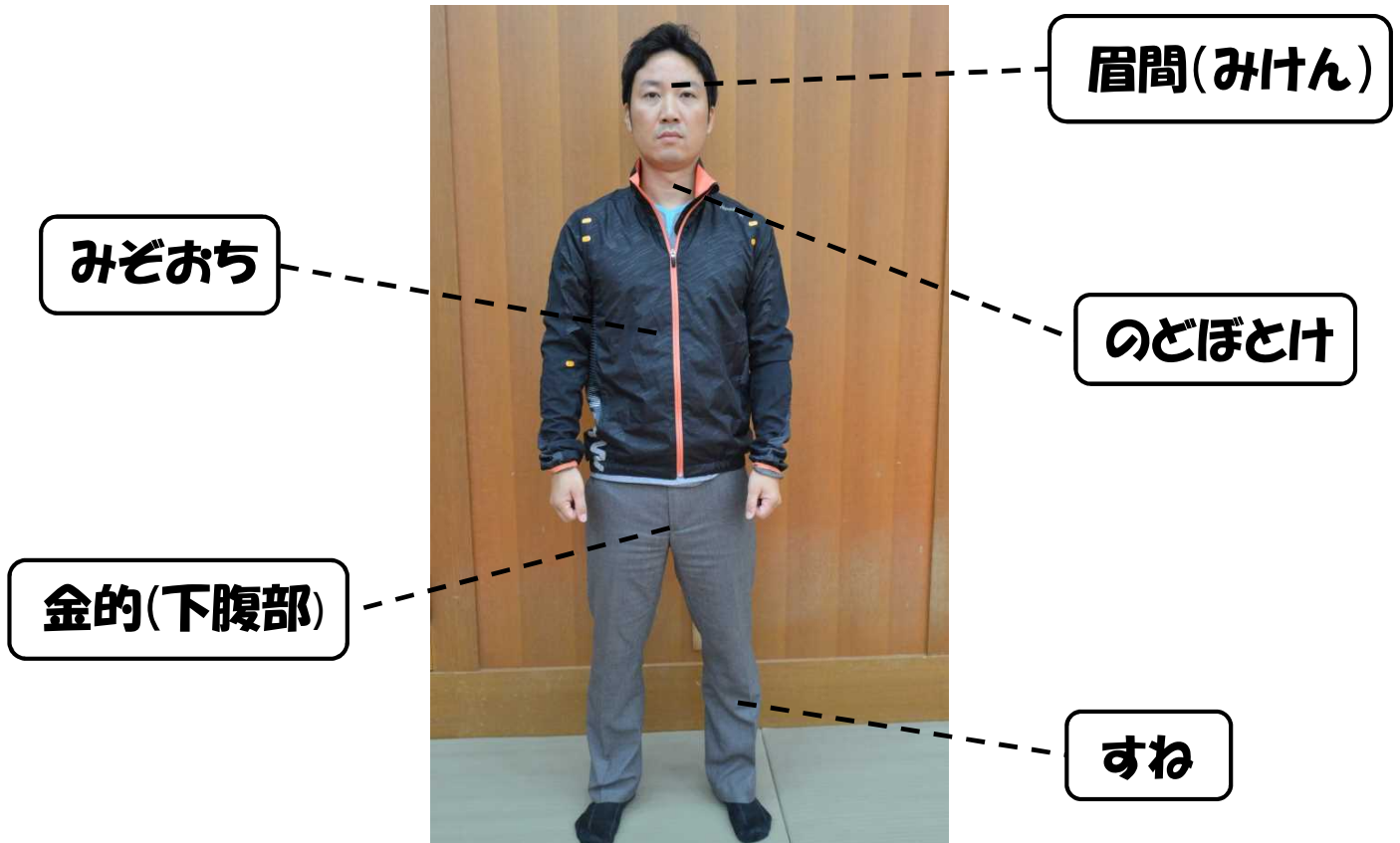


③ 相手がひるめば、すきを見て逃げる

## 資料

## 急所について

---



## おわりに・・・

---

危険な目に遭わないためには、日頃から、

- 人通りの少ない時間帯・場所での一人歩きは避ける
- 歩きながらの携帯電話や音楽プレーヤーの使用はやめる
- 時々後ろを振り返るなど、周囲を警戒する
- 危険を感じたときは、防犯ブザーを使ったり、110番通報する

などを心掛けることが大切です。

護身術は、身の危険を回避できそうにない時の「最後の手段」と考えましょう。