危険から身を守る方法

～護身術について～

令和８年11月４日
川　口　警　察　署

はじめに　～護身術の意義

護身術とは、

・不法な暴力から身を守ること

・その他の危険に対して

　生命の安全を図る「術（すべ）」

はじめに　～護身術の意義

護身術の目的

・自分の身を守ること

　→　相手に対抗するためではありません

・危険な状況から脱出すること

　→　応援、逃走するまでの一時的な手段

身を守るための気構え

護身は「心」と「技」の組み合わせが大切

1　警戒心を持つ

2　危険に近寄らない

3　助けを求める

4　物品に対する執着心を捨てる

身を守るための気構え

1　警戒心を持つ

「もしかしたら襲ってくるかもしれない」という意識を持つことが何より重要です。

最悪を想定し、不安を取り除きましょう。

身を守るための気構え

2　危険に近寄らない

戦わないことに勝る安全はありません。

時には臆病になることが大切です。

身を守るための気構え

３　助けを求める

　大きな声を出し周囲に助けを求めましょう。
　助けを求めることは恥ずかしいことではありません。
　自分の命と恥ずかしさを天秤にかけたときに優先すべきはどちらでしょうか。

身を守るための気構え

4　物品に対する執着心を捨てる

仮に物を取られても取り返そうとしない。

物で済んで幸いと思い、まずは自分の身を第一に安全確保に努めましょう。

護身術～実技：間合い

1　「間合い」の理解

不意の一撃をかわすために、必要な

「間合い」＝「距離」

は、どれくらいでしょうか？

護身術～実技：間合い

1　「間合い」の理解

一般的に「約２メートル」が必要

※　２メートルは

お互いで手を伸ばした距離

護身術～実技：間合い

2　「２メートル」の理由

人が突進する速さは１秒で４メートル

→　0.1秒で40センチメートル

人の反応速度は0.4秒

→　0.4秒の間で人は1.6メートル進む

護身術～実技：構え

2　「咄嗟の構え」

肩の力を抜いて、

自然に腕を前に出し、

脇を締める。



護身術～実技：離脱技

８　「手首を掴まれたとき」の対応方法

「てこ」の原理を利用する

ポイント

・自分の肘に相手の肘をぶつけるイメージ

・反対の手でガードする

護身術～終わりに

9　事前の準備が重要

相手を知る

→　性別、年齢、体格、性格など

場所を知る

→　建物（戸建て、集合住宅）、避難経路など

護身術～終わりに

10　自らの身を守るために重要なこと

危険回避のための意識を持つこと

→　気構え、任務分担（複数人の場合）

情報共有など

護身術～終わりに

・危険を感じたら、早めに距離を取る

・戦わずに、逃げる機会を優先する

・必要に応じて周囲、警察に助けを求める