

いま、知っておきたい！

# 護身術

## 講座

### 実施内容

座学

自分を守る安全力  
(予防力・対処力)を  
身につける(15分)

実技

すぐに実践できる  
護身術(1時間15分)

まとめ

危険に遭わないための「護身術講座」(主催・中央大学学生部)が4月27日、多摩キャンパスCスクエアで開かれた。相手と戦うのではなく、逃げる術、かわす術の数々。受講者は得心した表情だった。



講師の武田氏(左)が相手から逃げる術を披露した。右は学生部・中嶋職員

## 「隙」をみせないこと

講師は、「安全インストラクター」の武田信彦氏(39)。学生時代から町のパトロールをしてきて、現在は安全のコツを分かりやすく伝える「安全インストラクター」として活動中。講演などで全国を回る日々だ。

この日は誰でもできる「危険に遭わないためのコツ」や「逃げるためのワザ」を披露した。

どこで何が起こるか分からない世の中。武田氏は、日ごろから歩行時に胸を張り、目線をやや高めにして「隙」を見せない姿勢となる、と強調した。良からぬ人間には声をかけにくい存在に映るという。

音楽をヘッドフォンで聴きながらの歩行や歩きスマホは、耳目に入る外部情報を自ら遮断してしまう。

会場内ホワイトボードに掲示した「よくみる」「よくきく」ことが有事の際の「予防力」となり、「にげる」「つたえる」といった『対処力』への動きをスムーズにする。

歩きスマホでいるとき、危機に直面すると、突然の対処を求められ、どぎまぎしてしまうだろう。講演を聴いた受講者は“これならできそうだ”と、一様にうなずいた。

特設フロアでの実技で受講者は、「腰の力をうまく使えば、男性の力にも負けません」と、腰の回転で相手から逃げる方法を伝授された。

逃げる方向も相手の予期しない後方へ。驚いているうちに遠くへ逃げる。前後左右への避難では、まだまだ相手の手の届く範囲内にとどまってしまう。「隙」を見つけることがポイントだ。

防犯ブザーも強力な助っ人だ。勧められたのは体から離脱できるタイプ。使い捨てと考えたい。このブザーにだけは名前と住所は書かない。

欧米には体にクリップ装着するタイプが多いそうだ。かばんに付けているのは、かばんを奪われたら宝の持ち腐れだ。

講座には男女学生16人が参加した。女子学生の一人は「何も分からなかったのですがとても参考になりました。きょう教えていただいたことを友人に話して、2人で復習します。受講の機会があったら、また参加したいです」と話していた。

◇

受講者を対象にした学生部のアンケートによると、同講座を「とてもよかった」「よかった」と評価する声が多かった。