physical
FIT-
NESS

“からだ”をつかう。
＜連載＞

夜道で危険な目にあってしまったら……!?
誰でもできる、護身術入門

撮影／菅原景子　取材・文／和栗恵

TOKYO
DESTRUCTION
RUSSIAN
ANCIENT
MARTIAL
ARTS
SYSTEMA

海外に比べて治安がよいとされている日本。しかし、最近では電車内や路上など公共の場で刺傷事件が起こるなど、いつ自分が被害にあってしまうかもわかりません。さらに凶悪犯罪だけでなく、痴漢や迷惑行為による犯罪認知件数も増加傾向に。

いざというとき、自分自身を守るために、初心者でも簡単にできる護身術を学んでみませんか？
特に、仕事が終わったあと、暗い夜道を帰宅せざるを得ない方は男女を問わず、知っておくとよいでしょう。

危険を回避するために

知っておくべき「基本のキ」

「まずはスマホを見ながら歩く、イヤホンを付けて外界の音をシャットアウトする、街灯が少ない道を歩く——— こうした行為はできるだけ避けたほうがいいでしょう」

そう教えてくれたのは、「システマ東京」の代表・北川貴英（きたがわ たかひで）さんと、システマ公認インストラクターの北川文（きたがわ あや）さん夫妻。
暇な時間をつぶしたり、気分を上げるために、ついスマホを見たり音楽を聴きながら歩いてしまいがちですが、視覚・聴覚情報といった周囲の情報をシャットアウトしてしまうことは、とても危険なことだと警鐘を鳴らします。

「『歩きスマホはしない』『暗い道はできるだけ避ける』というのは前提ですが、周囲をしっかりと見て、怪しい人を判断し、避けることが何より大切です。誰かに危害を加えようとしている人は、挙動不審だったり、表情や視線がおかしかったりするもの。自分が置かれている状況をきちんと把握し、危険を避けることが自分の身を守るためには重要です」（貴英さん）

危険を避けるために「自分が不審者だったらどんな人を狙うか？」をたまに観察することも良いトレーニングです、と文さん。

「システマのクラスの中で『飲食店に入った際、どんな人を狙いますか？』と質問を投げかけることがあるのですが、おもしろいことに、皆さん同じような人を想定するんです。たとえば、動きにくそうなハイヒールやスカートを履いている女性、スマホなどに気を取られ、ぼんやりしている人。つまり、この『狙われがちな人』の特徴を避けるように意識することもポイントです」

RUSSIAN
ANCIENT
MARTIAL
ARTS
SYSTEMA
SYSTEMA TYO
INSTRUCTOR

2009年に「システマ東京」を開設した北川貴英さんは、武術のスキルを活かして、アクション俳優としても活動するほか、人気漫画『アンダーニンジャ』の技術指導を担うなど多方面で活躍中。妻の北川文さんは、女性としてアジア初の公認システマインストラクターに。

今回お二人が教えてくれるのは「システマ」を使った護身術。
「システマ」は、ロシア古来の武術を元に考案された格闘術です。“ロシアの合気道”とも呼ばれ、徹底した“脱力”で相手をいなすのが特徴。力がない女性でも挑戦しやすく、護身術としても有効です。独自のメソッドは呼吸の仕方から始まり、コンディショニングやリラクゼーション、ヒーリングなどあらゆる効果が期待できます。その人が持っている能力を強いストレス下でも発揮できるよう、体だけでなく心も育む点が、ほかの格闘技や武道とは大きく違うといいます。

「システマはすべての面で“サバイブ”する心身を養います。簡単にいえば、強くプレッシャーがかかったときにこそ、リラックスできるスキルを身に着けることができるんです。
『あがり症な自分をなんとかしたい』『仕事でプレッシャーがかかるタイミングでもきちんと対応できるようになりたい』そう考えている方にもおすすめですよ」（貴英さん）

筋力がなくても大丈夫！
護身術を実践してみよう

さっそく、覚えておくだけで、初心者でも簡単に実践できる護身術を北川夫妻にレクチャーしていただきます。その前に、心構えとして知っておいた方がいいことがあるそうです。

「思いがけないことが起こった際、恐怖感、焦燥感でフリーズしてしまう方もいらっしゃるかと思います。そうしたときは、意識して呼吸をするようにしてください。吸って、吐いて、吸って、吐いて……と繰り返すことで、心が落ち着いてきます。落ち着いたら、どうしたら逃げられるかを考えましょう。

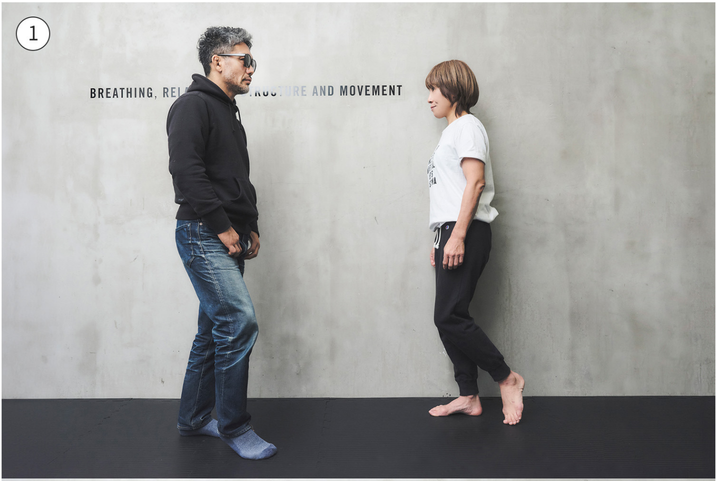
また、文部科学省が行った元犯罪者の心情を分析調査した研究結果があるのですが、それによると、犯罪者は『ターゲットを20m追いかけても追いつけなければあきらめる』というデータがあるそうです。これから教える護身術とともに、危ない人がいたらまずは猛ダッシュで20m以上逃げること。また、とっさに20m走れるだけの体力を日頃からつけておきましょう。

なお、走っても逃げ切れないような状況下では、大声を出す（または防犯ブザーを鳴らす）ことで、犯罪者のやる気をそぐことができます。いざというときは呼吸をして心を落ち着け、猛ダッシュで逃げるか大声を出して助けを呼びましょう！

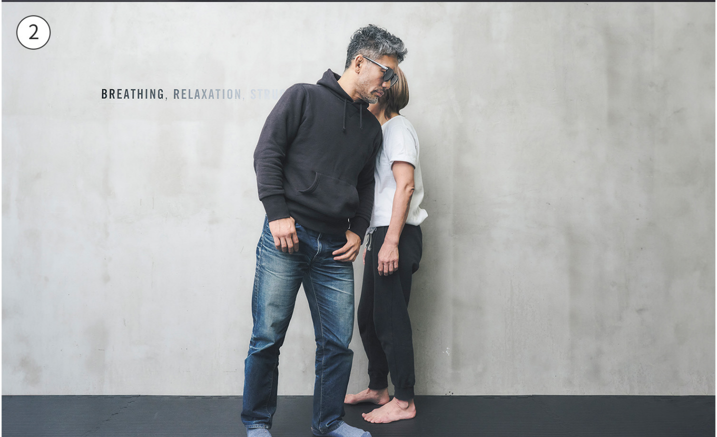
防犯ブザーはいざというときに焦って使えないこともあるので、使い方を把握して、頭の中でシュミレーションしておきましょう」（貴英さん）

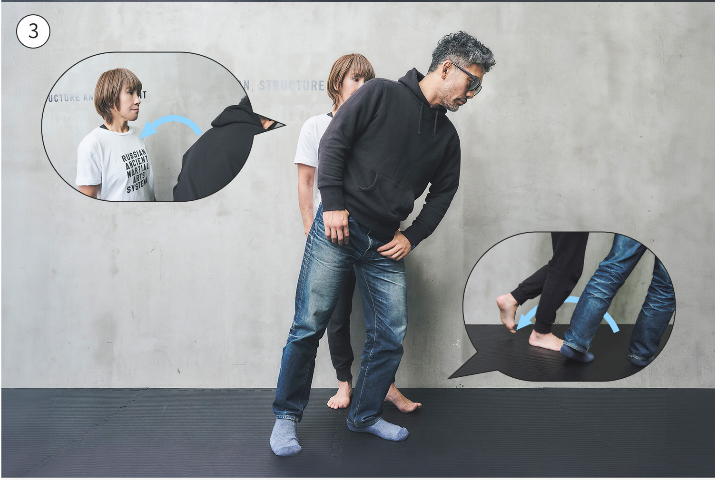
駅でぶつかられそうになったら……

①



②





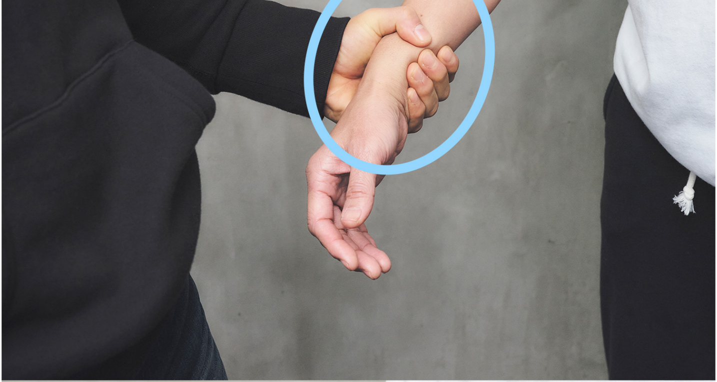
近年増えているのが、駅や街中でわざと体当たりしてくる人。
迷惑なことに、ただぶつかるだけでなく、足を蹴ってきたり、後頭部を殴りつけたりする事例も。
運悪く遭遇してしまったときは、どのように対処すればいいのでしょうか。

①人込みでは、スマホに目をやらず、周囲をよく見る。まっすぐ自分に向かってくる相手がいたらまずは早めに避ける

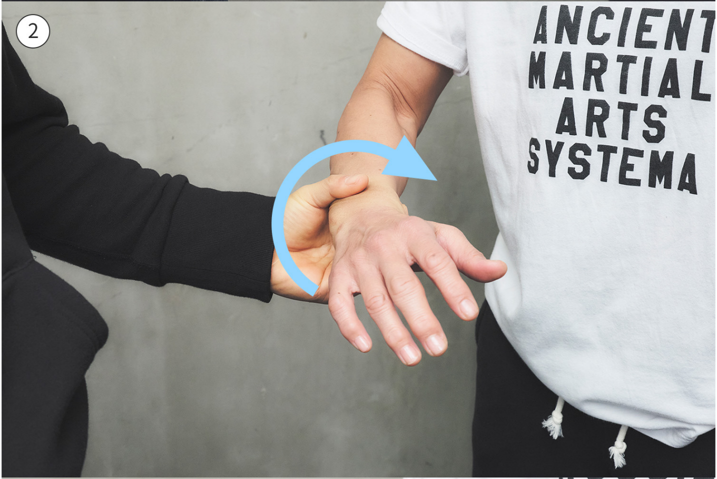
②それでもぶつかろうとしてくるようであれば、わざとである可能性大

③相手がぶつかってこようとした瞬間に、外側の足を軸にし、くるりと体を回転してかわし、速やかに逃げる

手を掴まれたら……



2



3

ANCIEN
MARTIA
ARTS
SYSTEMA

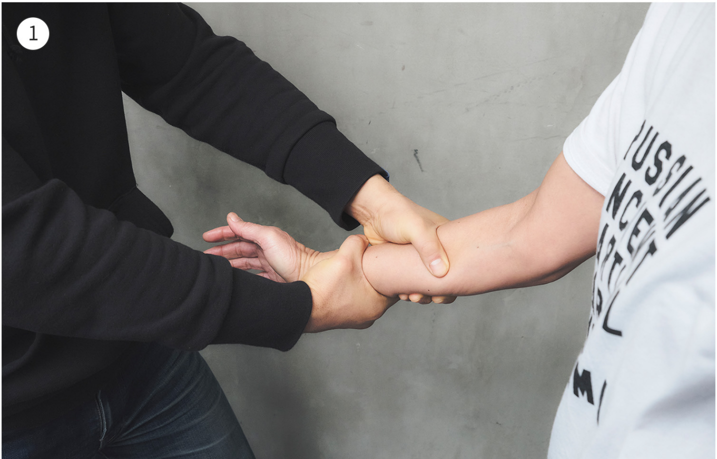
しつこい客引きや酔っぱらい、痴漢などに腕を掴まれ、逃げられなくなったときに有効なのが、こちらの護身術。はじめに、片手で腕を掴まれたときの対処法から教えていただきました。

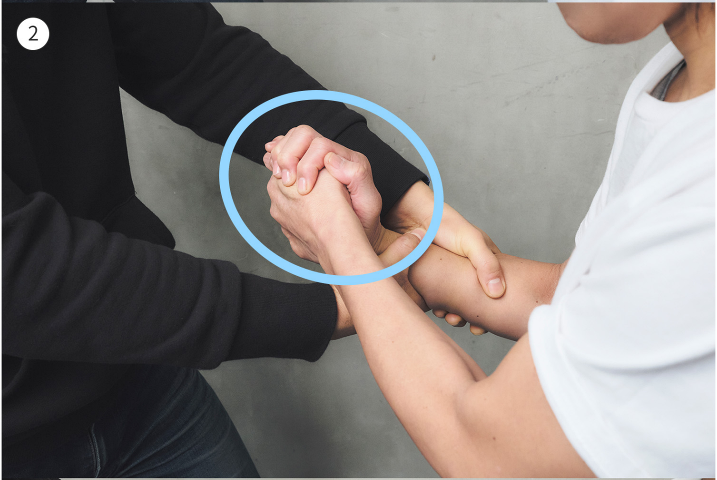
①相手が手首を掴んできたら、まずは呼吸をして心を落ち着ける。落ち着いたら相手の手の向きをよく見て、親指とその他の指の隙間がある部分を確認

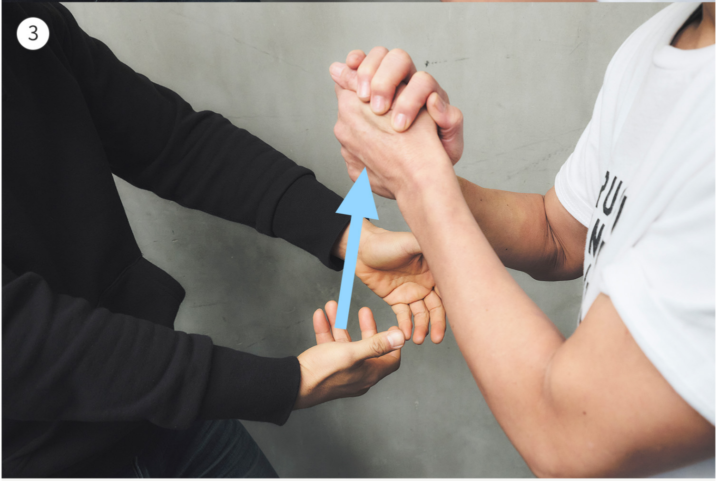
②手のひらを開き、腕の力を抜く（このとき腕に力を入れてしまうと、相手が力んでさらに強く掴まれてしまうため）。①で確認した隙間に手首の横の部分が当たるよう、自身の腕をグルッとひねる

③ひねることで相手の力がゆるむので、力を込めて腕を指と指の隙間の方向へ引き抜く。相手の手が外れた瞬間を見計らい、走って逃げる

両手で掴まれた場合……







両手で腕を掴まれた場合は、こちらの方法が有効。

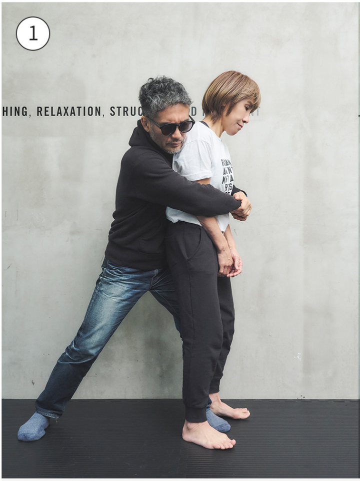
①まずは呼吸をして心を落ち着かせる。腕から力を抜き、両足を開いてふんばる

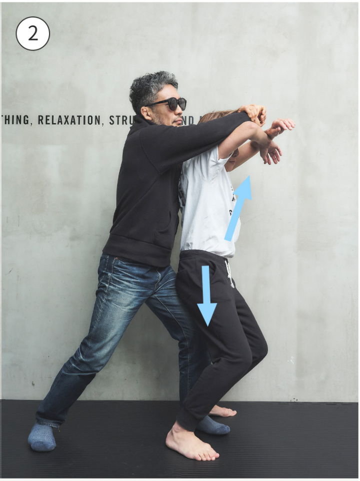
②自由になっている手と、掴まれている手を重ねるようにして素早く握る

③②の状態で思いっきり腕を振り上げる。このとき、腕の力だけで振り上げようとせず、上半身すべてを使って振り上げるようにすると、力がうまく入り逃げやすくなる。相手の手が離れたら、走

って逃げる

後ろから抱きつかれたら……





痴漢や変質者に後ろから抱きつかれたときの対処法は「とっても簡単です！」と文さん。さっそく教えていただきましょう。

①写真のように背後から抱きつかれたら、まずは呼吸をし、心を落ち着ける。踏ん張れるよう、足を肩幅くらいに開く

②プルオーバーの服を脱ぐようなイメージで、腕をクロスして強く引き上げる。腕を上げると同時に腰を落とすと相手の拘束が解けるので、走って逃げる。
もしも相手の体が大きく、体ごと持ち上げられてしまった場合は、足をバタバタと大きく動かして相手のバランスを崩し、足が地についたらそのまま走って逃げる

※スマホを手に持っている状態で抱き着かれたときは、スマホを相手の指や関節に打ち付けるようにしても OK。痛みで相手がひるんだら、①～②の要領で逃げましょう。
※いずれの場合も、相手を捕まえようとして追いかけるのはNG。反撃される可能性があるので、一目散に逃げましょう（そのあと、警察への通報はお忘れなく）。

どんなときも呼吸を忘れず冷静に
それが最大の防御になる

SYSTEMA TYO
INSTRUCTOR
RUSSIAN ANCIENT MARTIAL ARTS SYSTEMA

「システマでは、“サバイブ”、つまり生き延びることを何よりの目標にしています。健康で動ける体と、ストレスに打ち勝つ心を育むことが最大の防御であると思います」（文さん）

そのために大切なのは、脳内でのイメージトレーニング。常に周囲を見て、『こんなときはどうするか』『こんなことをされたらどう返すか』を考えておくのがおすすめ。ご自身の行動のどこかに隙がないか、自身を見直すことも大切です。

「いざというときのことをイメージしておく、そうすることで何かあった際も冷静に対応できるかもしれません。それだけでもサバイブする確率が上がりますよ！ ぜひ心掛けてみてくださいね」（貴英さん）

INFORMATION

システマ東京

原宿ＨＱ、白山BASEの２ヶ所と、オンラインでのレッスンを実施。実は女性の方が体が柔軟でストレスに強いため、男性より「システマに向いている」との説も。心を強くしたい、心身ともに健康になりたい方は、試してみて。

HP　https://www.systematokyo.com/

YouTube チャンネル　https://www.youtube.com/@TOKYOSYSTEMA