

The art of self-defense

ワンポイント護身術



大声を出すか防犯ブザー
を鳴らして逃げる



足を踏んで逃げる



噛んで逃げる



鼻を打って逃げる



肘寄せで腕を振り払って逃げる



護身術は、自分で自分の
身を守る」ことで、危険から逃
れ、被害を受けずに、被害を
最小限に食い止めるための
手段です。