

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。