

愛媛県武道館で平成 24 年 5 月 19 日（土）に護身術講座「アラサー&アラフォー女性編」を開催しました。

30代から40代の女性を主な対象にした講座です。

まず始めに、柔道の受身を基本とした、安全な転び方の練習をしました。ご家庭でも、家族の方に広めていただきたい護身術です。



次に、「手首を掴まれた時の逃げ方」「後ろから口を塞がれた時の逃げ方」など、実践的な護身術の練習をしました。



柔道や空手道など武道を基本とした、「か弱い女性でも簡単に出来る護身術」になっておりますので、繰り返し練習し、身につけていただきたいと思います。