



Principles of krav maga

クラブマガの原則

KRAVMAGAの原則

- 脅威の排除
- 防御と反撃を同時に行う(もしくは防御から攻撃への素早い転換)
- 自然反応を利用した動き
- 急所等の弱い部分への攻撃
- 付近にある物の利用

脅威の排除

-Eliminate the threat-

Krav Magaの主な目標は、可能な限り速やかに脅威を排除することにある。

できるだけ速く攻撃者をコントロールし、無力化することで受けるダメージを最小限に抑えられる。

差し迫った危機の中では、ルール、厳格な規律、武道の礼儀は役に立たず、攻撃から生き残るためには何でもしなければならない。

防御と攻撃を同時に行う ①

-Counter Attack-

多くの武道では、攻撃と防御が別々の動作システムとなっている。

この場合、一旦防御の動作に入ると、そのサイクルから抜け出すことが難しくなり、攻撃者の動きを止めることが困難となる。

Krav Magaでは、防御と攻撃を同時に行う(もしくは防御から攻撃への素早い転換)システムがあり、Krav Magaのあらゆるテクニックに共通している。

防御と攻撃を同時に行う ②

攻撃者はアタック(攻撃)を一度で終わらせることなく、何度も繰り返しアタックをしかけてくる。※セカンドアタック

防御と同時にカウンターアタックを攻撃者に対して行うことにより物理的、神経学的にセカンドアタックの動きを制限または遮断できる。

物 理 的 ...パワー、スピード、体重を制御できる

神経学的...脳から体への伝達を遮断できる

条件反射を利用 ①

-Natural Response-

Krav Magaのテクニックは、人間が咄嗟の場合にとる動き、条件反射をもとに作られたものが多く、覚えやすく忘れにくいという特徴がある。条件反射には、状況により脅威が特定する前にとる動きも多くある。

- ・熱い鍋掴んでしまった
- ・ガラスの破片を踏んでしまった
- ・耳元に昆虫が飛んできた

※条件反射＝ナチュラルレスポンス

条件反射を利用 ②

- 実際に攻撃を受けた場合に人間がとる条件反射の例 -

- ・首を絞められた時に、攻撃者の手を掴み剥がそうとする
- ・パンチ、刃物等の凶器で襲われた時に咄嗟に手を前に出す(または掴む)
- ・腹部や鼠蹊部を蹴られそうになった時に、手で抑える
- ・手首を掴んで捕まえようとしている攻撃者の手を払う

条件反射を利用 ③

-条件反射と無条件反射-

条件反射・・・経験や訓練によって後天的に身につく反射行動。

無条件反射・・・人間に備わっている先天的な反射行動。

急所等の弱い部分への攻撃①

-Vital Point-

バイタルポイント

急所-これらは、痛みを感じやすく、物理的な衝撃に対して最も脆弱な場所である。これらの場所を外部から正確に打ったり、握ったり、締める等すると、人は耐え難い痛みを引き起こしたり、意識を奪ったり死をもたらすこともある。

Krav Maga では、「最小限の努力」で「最大のダメージ」の原則を採用している。これは、できる限り迅速に最悪の状況を終わらせることを目的としているからである。そのため、どんなに体格差のある襲撃者にも、ダメージを与えることのできるバイタルポイントへの攻撃を最優先に行う。

急所等の弱い部分への攻撃②

人間の体には100以上のバイタルポイントがあるといわれているが、その全てを把握し、危機的状況の中で正確に攻撃することは難しく現実的ではない。セルフディフェンスの範囲内であれば、10～20ヶ所程度のバイタルポイントを知っていて、打つことができれば十分である。ただし、動いている人間に対して無意識かつ正確に打つには、十分なトレーニングが必要となる。

急所等の弱い部分への攻撃③

Primary Vital Point & Secondary Vital Point

プライマリーバイタルポイント	セカンダリーバイタルポイント
プライマリーバイタルポイントは、命に係わる急所であり、深刻な脅威がある場合を除いては攻撃することを推奨しない。	セカンダリーバイタルポイントは、脅威がそれほど深刻なものではない場合に攻撃する急所として適している。
目、鼻、耳、喉、首、頭部、鼠蹊部	膝、脛、足、指、皮膚、髪

Vital Point

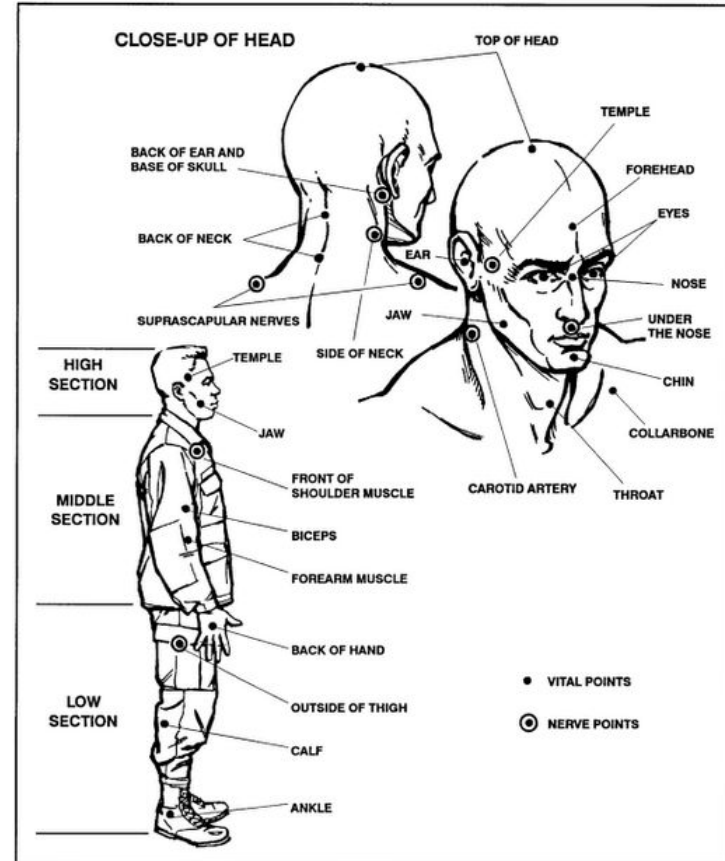
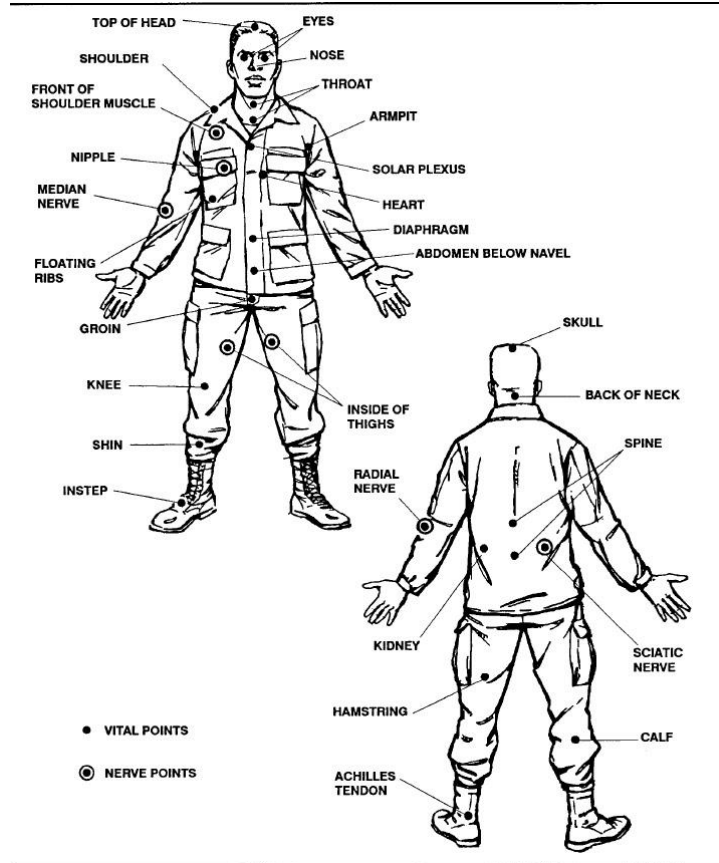


Figure 4-1. Vital targets.

急所等の弱い部分への攻撃④

-プライマリーバイタルポイント-

ポイント	攻撃方法	効果	リスク
目	叩く、突く、擦る	視界の遮断	失明
鼻	叩く・つまむ	出血による呼吸困難 視界の遮断	骨折
耳	叩く(カップ)	平行感覚を失う	鼓膜破裂
喉	叩く・突く	呼吸困難	甲状軟骨破壊による窒息
後頭部	叩く・蹴る	脳震盪	意識喪失・死亡

急所等の弱い部分への攻撃⑤

-プライマリーバイタルポイント-

ポイント	攻撃方法	効果	リスク
側頭部	叩く、蹴る	脳震盪	意識喪失・死亡
顎	叩く・蹴る	脳震盪	意識喪失・死亡
鼻唇溝	叩く・蹴る	呼吸困難	重度の外傷
金的	叩く・蹴る	呼吸困難	死亡

急所等の弱い部分への攻撃⑥

-セカンダリーバイタルポイント-

ポイント	攻撃方法	効果	リスク
手の甲	叩く	痛み	打撲・骨折
足の甲	踏む	痛み	打撲・骨折
膝	蹴る	痛み	打撲・骨折
脛	蹴る	痛み	打撲・骨折

急所等の弱い部分への攻撃⑦

-セカンダリーバイタルポイント-

ポイント	攻撃方法	効果	リスク
指	曲げる	痛み	打撲・骨折
髪	引っ張る	痛み	打撲・骨折
皮膚	引っ掻く	痛み	打撲・骨折

-低脅威-

- ・リストグラブ
- ・シャツグラブ
- ・肩を押おれる

Secondary Vital Point

-高脅威-

- ・ヘアグラブ
- ・チョーク
- ・ナイフ等

Primary Vital Point

付近にある物の利用①

- Use common objects -

Krav Magaではもともと徒手格闘術のみならず、ナイフ、銃器等の武器の保持、使用を含む軍事的な近接格闘術として開発されたが、民間のニーズに合わせたテクニックに変更され普及している。

通常、ナイフや銃器を所持しない民間人には、付近にある物を使い、戦い、護るための方法論がある。

※物を使い防衛または攻撃をする時の共通点は、**手の延長としての使用**である

付近にある物の利用②

- Similar to sticks -

-スティックと同類のオブジェクト-

折れた枝、モップ、ほうき、ボトル、杖、傘等に近い物。

長さを利用し、攻撃者が近づく前に安全な距離を。頭部、喉、鎖骨、肘、膝、



付近にある物の利用③

- Similar to shield -

- シールドと同類のオブジェクト -

バッグ、椅子、本、ボードまたはそれに近い物。

手や腕で攻撃からブロックする時は、盾になりえる
を直接受けないようにすることが重
だけであり、攻撃

者がこれにより衝



撃
なる

付近にある物の利用④

- Similar to knife -

- ナイフと同類のオブジェクト -

ナイフ、ハサミ、ドライバー、ペン、フォークまたは
らはミドルレンジ(手の届く距離) で使用し、
で保護されてい ない部分を攻撃する。
致命的な外傷を与える可能性が高いため、十分な知識
グが必要である。



これ
は服

ピン

付近にある物の利⑤

- Similar to Rock -

- 岩石と同類のオブジェクト -

石や小さな岩、ビリヤードボール、携帯電話、灰皿、
に近い物。これらの物は2つの使用方

- ・離れた距離から攻撃者へ投げつける
用として使用する

※オブジェクトと標的の間に指を挟まないようにする



付近にある物の利⑤

- Similar to Small objects -

- 小物と同類のオブジェクト -

鍵、小銭、時計、ライター、食べ物等またはそれに近い
顔を標的として投げつけることで、襲撃者
り、反撃もしくは逃げるため
コーヒー、
つけることにより襲撃者に衝撃をあたえ、視界も奪うこ

物。襲撃者の
の注意をそらす。これによ
の時間を作り出すことができる。また、水、
ペットボトルのまま投げ
とができる。



付近にある物の利⑥

- Similar to Rope -

- ロープと同類のオブジェクト -

鍵、小銭、時計、ライター、食べ物等またはそれに近い顔を標的として投げつけることで、襲撃者り、反撃もしくは逃げるため
コーヒー、アルコール等の液体もカップやペットボトルのまま投げつけることにより襲撃者に衝撃をあたえ、視界も奪うこ

物。襲撃者の注意をそらす。これにより時間を作り出すことができる。また、水、とができる。

