

護身術とは

護身術とは、襲撃者から自身または第三者の身体、生命、財産を護るための技術をいい、一般的には体術を護身術と定義していることが多いが、実際には襲撃されないようにするための防犯的要素も加えられている。

護身術は空手、柔道、柔術、剣道、ボクシング、ムエタイ等の武道や格闘技とは根本的に違い、「反則」や「禁じ手」等の「ルール」が一切ない。武道や格闘技が行う試合は競技であり、定められたルールの中で行われ、安全に配慮されたものであるが、護身術は競技ではないため、急所攻撃から物を使った攻撃まで、生還するために必要なあらゆる手段を講じる。