

How to SASUMATA

まさかの時に役立つ

誰でも、正しくマスターできる実戦護身術

Contents

目 次

持ち方	p3
構 え	p4～ p8
突 き	p9～p12
打ち込み	p13～p16
ステップワーク	p17～p18
ねらう部位	p19～p20
誤った使い方	p21～p24
掴まれた場合	p25～p28
基本 連続技	p29～p33
基本 練習メニュー	p34
初心の技	p35～p42
連携プレイ	p43～p44
日常生活の道具を使う	p45～p46
アーツディフェンスからの提案	p47～p49
備えネットからの提案	p50

Arts Defense

基本の持ち方

前腕の手の甲が下
後腕の手の甲が上



平行持ち

前腕の手の甲が上
後腕の手の甲が上



逆手持ち

前腕の手の甲が上
後腕の手の甲が下



中段の構えは相手に
掴まれやすく、
サスマタを取られ
キケンである。



よって上段、下段の
構えが有効である。

上段、下段の構えをとられると、
相手は間合いを瞬時に判断しに
くい。
後腕で杖の持ち幅をコントロール
されと思いがけない距離からサ
スマタが伸びて来て、孫悟空の
杖が伸びるような錯覚に陥る。

キケン



中段構え



上段構え



下段構え

構え

下段構え

サスマタの輪の部分で相手の動きをコントロールする

サスマタの輪の部分が自由に動くように力まずにフォームを作る。
絶えず回っているコマのように触れた瞬間、相手を弾き飛ばすように意識を持って構える。



上段構え

サスマタの柄の部分で相手の動きを牽制する

膝は柔らかく曲げ、前後左右斜めへと自由に動けるように体のバランスを保つ。
実戦では、美しく見える構えは必要ない。
いかに速く、自由に、相手に読まれずに動けるかである。



逆手構え

構え

サスマタの輪の部分で相手の動きをストップすると同時に後腕で打つ

相手の動きをストップさせ後腕で打ち込むが
1、2と分けて動くのではなく、一挙動で打ち込む。
そのために両腕共に柔らかく構える。



平行構え

相手の素早い動きを牽制することができる

前腕を軸にビリヤードのように後腕をスライドさせて突けるように構える。
サスマタの輪の部分を上にも構えているのは、凶器を上から叩き落すためである。
突いた後の引きを速くすることが重要。

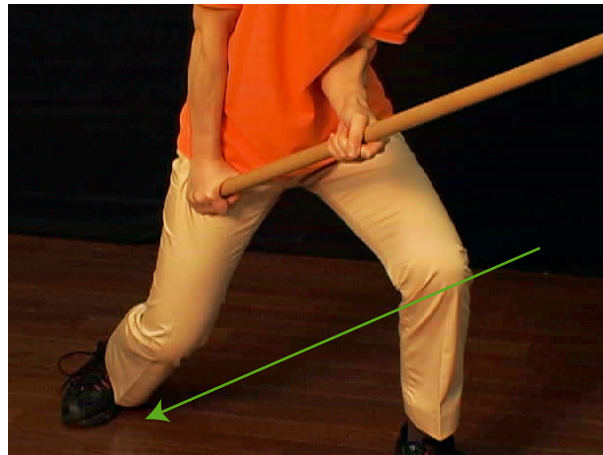


構え

ポイント

杖→腰→膝→足首→床を
一直線に！

このように持つと
相手が押せば押すほど
こちらの重心は下へと
伝わり安定します。



相手は押せば押すほど
重心が上に行きます。

すると前足は宙に浮き
前へ簡単に突進することが
出来ません。

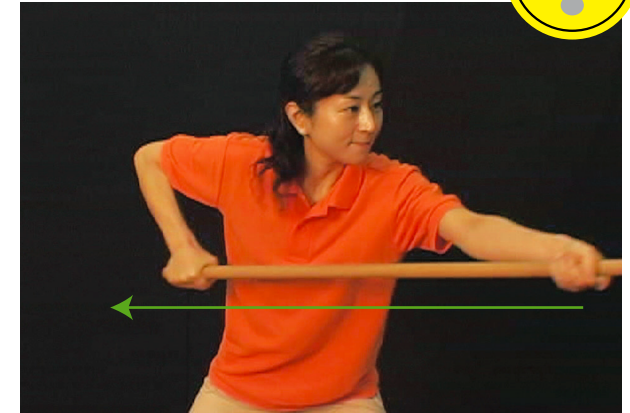
力の入らない
悪い突き方

このように脇が開いていると
重心が不安定になります。

相手が押すパワーに負けて
後ろに下がっています。
これでは次の技を出すことが
できません。

相手の突進に対して五分に受け止めると
女性のパワーでは負けてしまいます。

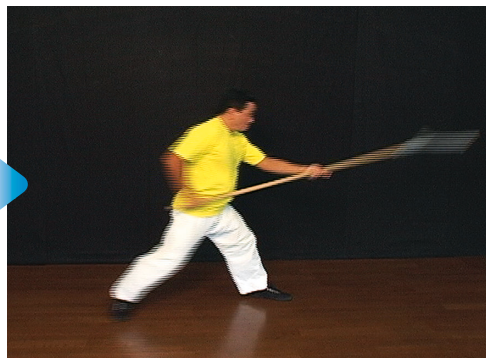
注意



ビリヤードのようにスライドさせて突く

このように持つと相手はサスマタの長さが短いと錯覚に陥る。
また、サスマタが予想外に伸びて来るので相手は掴みにくい。

実戦で速い突きとは ハエを手で捕まえるように相手に察知されずに近づきパッと捕る。
相手に「なんだろう?」と錯覚を与えることです。
物理的に速いだけではダメ!



左足を踏み出す。



強い突きで説明したように
斜め上へ突き上げる。



サスマタは2m以上伸びています。

ポイント

実戦では見て美しいフォームは無用です。

実戦で使える突きのポイントは

- 1) スピードがあること
- 2) 軌道が単調でないこと
- 3) 重くパワーがあること

ポイント

手のひら全体で握るのではなく
小指で掌を密着させると手首が
柔らかく動きます。



突きが相手に当たる瞬間に
手首と両腕を締め、体の突進力を
サスマタに伝える。



打ち込み

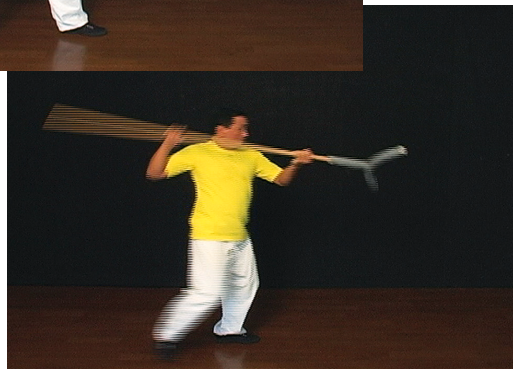
上段打ち

杖の部分を幅広く持ち上から振りかざして打つ



ポイント

杖をスライドさせて
打ち込む。
凶器を打ち落とす時に杖が
伸びるのでより安全になる。



素早く足を踏み出す。



体重をサスマタに乗せて打ち下ろす。

下段打ち

ボクシングのアップercットののように打ち上げる



素早く足を踏み出す。



相手の下へ潜り込むように鋭く打ち上げる。

打ち込み

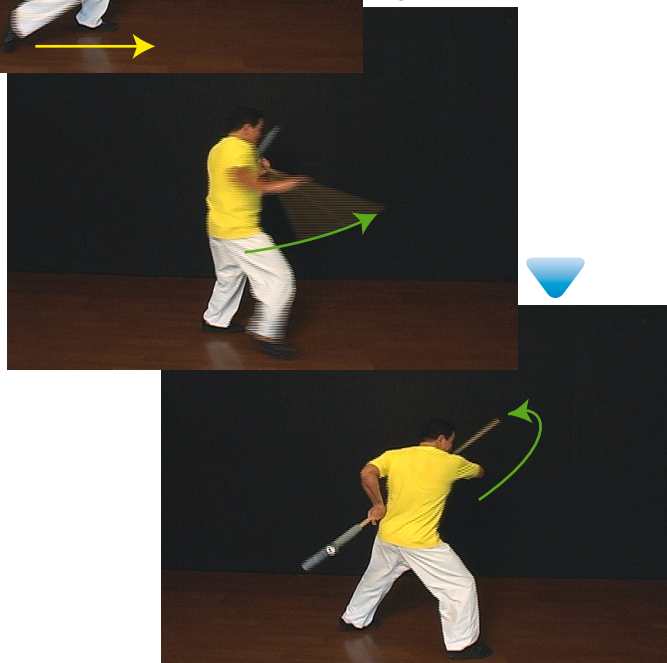
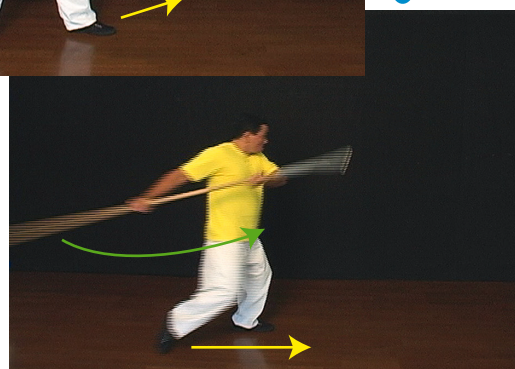
側面打ち

ボクシングのフックのように打ち込む



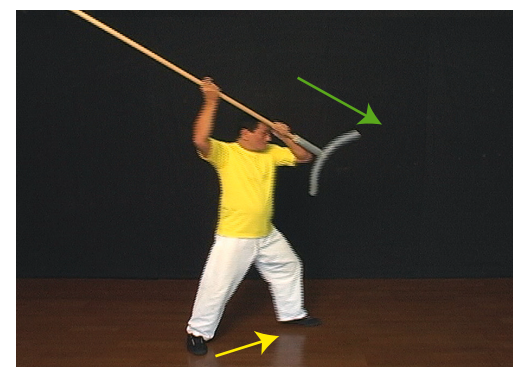
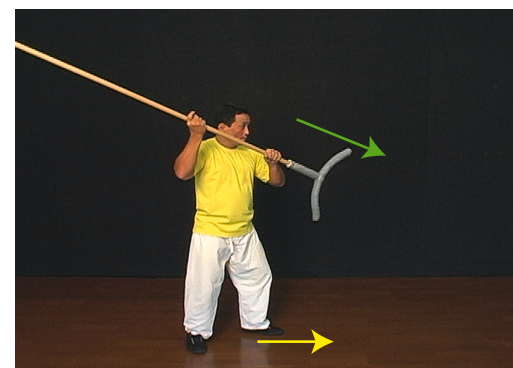
ポイント

左足を斜め前に一足分踏み込み、
右の足を前に出しながら打ち込む。
体の中心線にある急所が斜め
前に移動することで相手は正面
から突然消えたような錯覚に陥る。



逆手打ち

ボクシングのジャブのように素早く突く

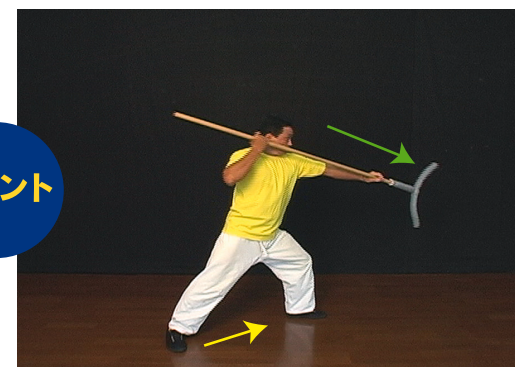


右手はあまり動かさずに
左腕を前に押し出す。

腕の動きと踏み出す足の
動きは一挙動で行う。

相手に当たる瞬間に、両手で
グッと握り締め体重を乗せると
パワーのある突きとなる。

ポイント

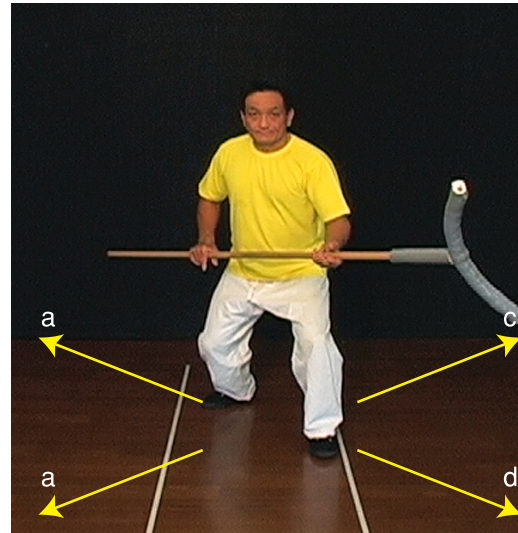


ステップワーク

有利な位置をとる

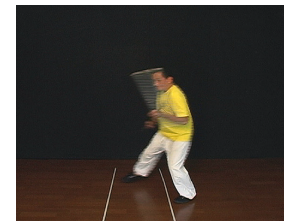
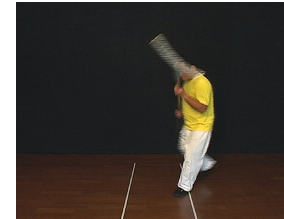
凶器から遠いポジションから技を仕掛ける

右足を斜め後ろに引く。



右足と左足を入れ替え
サイドへ。

右足を左斜め後ろに引く。

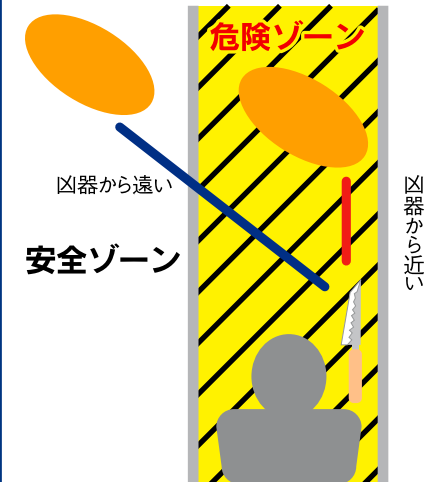


右足を120°引いて
サイドへ。

ポイント

ラインの内側は相手が
突進して来る。

キケンゾーンから闘牛士のように
ライン外へ逃げる。



効果的に相手の戦闘能力を無くす

強く突ける部位



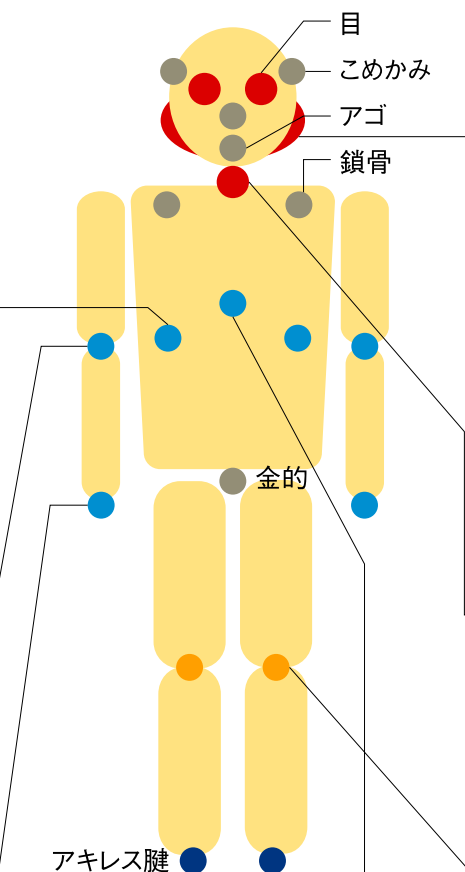
脇



肘関節



腕



アキレス腱



水月

一撃で倒せる

…最後の手段に用いる



後頭部



喉

相手を崩す部位



足関節

相手をうつ伏せにして取り押さえる場合に有効な足関節

ポイント

麻薬中毒者のように
説得できない侵入者が
刃物を持ってあばれた場合。

骨が折れても痛みを感じない
ゾンビのようなので
いくらでも突進して来ます。

一人で守っていたり
少人数で守る場合は
物理的に相手を突き飛ばし
距離を保ち、目、喉、後頭部を
狙わないと止まりません。

後で説明する
防刃ネットでグルグル巻きに
して多人数で縛り上げると
より安全に取り押さえられます。

ここからサスマタを使った
逆関節の技につながることができます。



ボディーへの押さえはキケンがたくさん



キケン



相手は左手をサスマタの輪の部分に通して隙間を作る。



壁と両足の三点が安定しているため、壁に背中が密着すればするほど相手は安定してしまう。

体を矢印の方向へスライドしながら腕を突っ張ると簡単に外れてしまい、逆転されてしまいます。

押さえ込んだサスマタはこうのように外される。

キケン



相手は左手をサスマタの輪の下から指を通して隙間を作る。



不安定になったサスマタを回転させて外す。

キケン

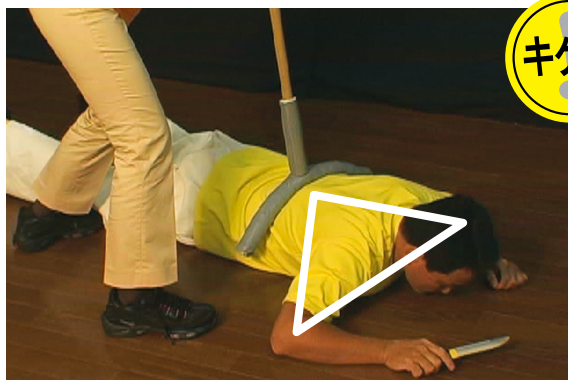


相手は左手をサスマタの輪の上から指を通して隙間を作る。



体を左方向へ動かしながら手で外すと相手は楽にサスマタから逃れることができる。

床への押さえ込みもキケンがたくさん



相手は胴体の部分と両腕の三点が安定していると自由動くことができる。

押さえ込んだサスマタはこのように外される。



体を回転させて足でスネ、ヒザを蹴り、距離を開けてサスマタを外す。

ポイント

押さえ込んだ瞬間に凶器を持つ腕を制する。

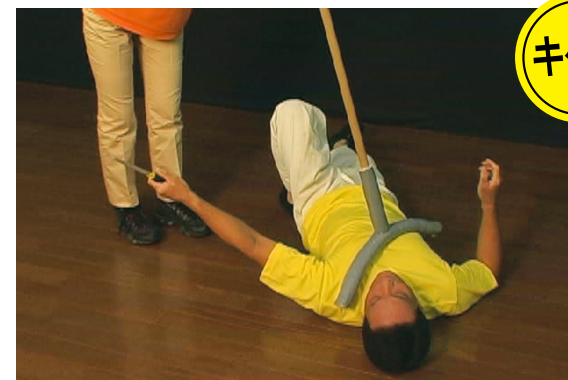


手首を制する。



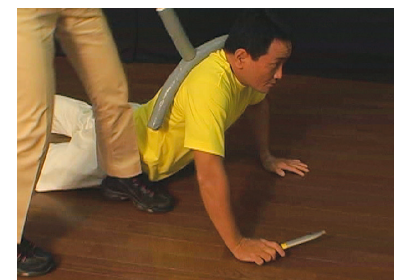
腕を制する。

仰向けは最もキケン



相手は自由に凶器を振り回せる。

押さえ込んだサスマタはこのように外される。



掴まれた場合

掴まれた場合の外し方①

サスマタの杖の部分で掴まれた場合の外し方



螺旋を描くように上へ
引き上げる。



サスマタを腰に密着
させ手で動かすの
ではなく体全体の
パワーを使って外す。

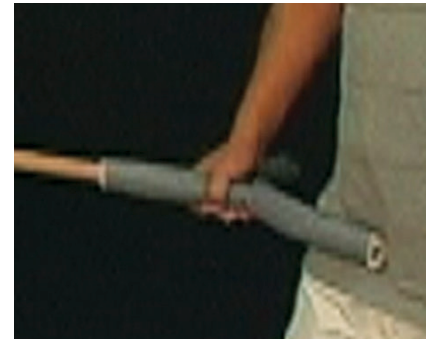


左足を後ろにすばやく
引くことで相手の腕は
脇から開くので
崩しやすくなる。



ポイント

親指と人差し指、中指が開く方向へ持って
行くと外しやすい。

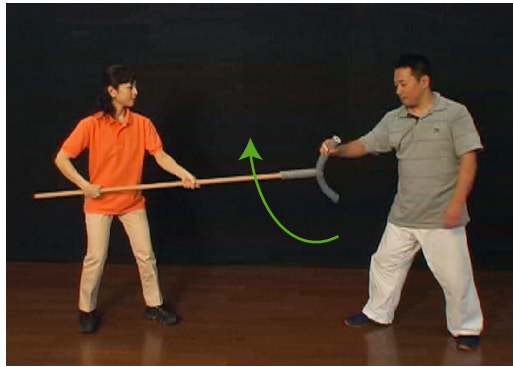


重要なのは、瞬発力とスピードです。
完全に掴まれる前に魚が跳ねるような感じで螺旋を描くと簡単に外れます。

掴まれた場合

掴まれた場合の外し方②

サスマタの輪の部分で掴まれた場合の外し方



サスマタを螺旋を描き上に持ち上げると輪の部分がクルッと回って外しやすくなります。



サスマタを腰に密着させ、手で動かすのではなく体全体のパワーを使って外す。



左足を後ろにすばやく引くことで相手の腕は脇から開くので腕を崩し易くなる。

掴まれた場合の外し方③

サスマタの輪を両手で掴まれた場合の外し方



下へ押さえるようにすると、相手は反発して上へ持ち上げようとしています。その力を利用するのです。猛スピードでひらがなの「の」字や数字の「8」の字を書くようにして回すと心理的にも相手は混乱します。



相手の注意を上を持って行き急所に蹴りを入れると相手はたまたず手を離します。スパーリングでこのようなケースになるのですが、外れる確率は非常に高いです。



蹴り足はすぐに引き、距離を取ります。この相手との距離感を武道では【間合い】と呼びますが、達人はこの間合いの使い方を極めており、優位なポジションをうまく作り出すのです。

突き～上段打ち

基本の突きから実戦的な連続動作ができるようにステップを入れて行う

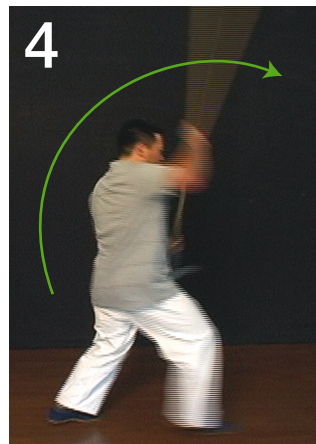
基本 連続技①



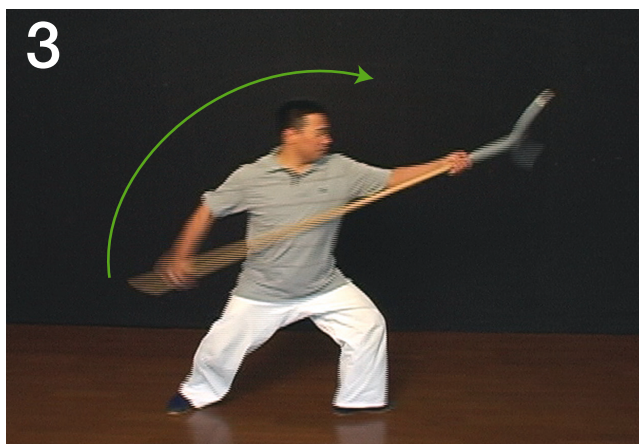
下段の構えから



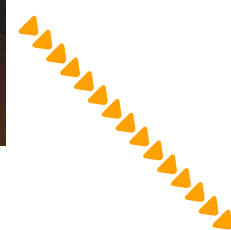
左足を踏み込み
下から突き上げる。



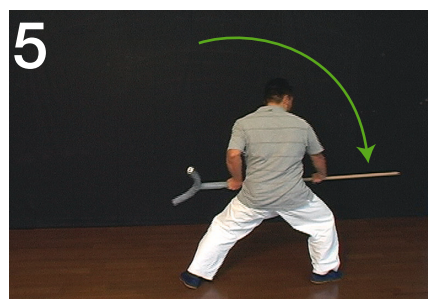
右手を上には振り上げて



右手を横に広げて



上から打ち下ろす。



突き～側面打ち

基本 連続技②



下段の構えから



左足を踏み込み
下から突き上げる。



右手を横に広げて



横から振り抜く。

突き～下段打ち

左右入れ替え、上下左右と全身の筋肉を使ってください

基本 連続技③



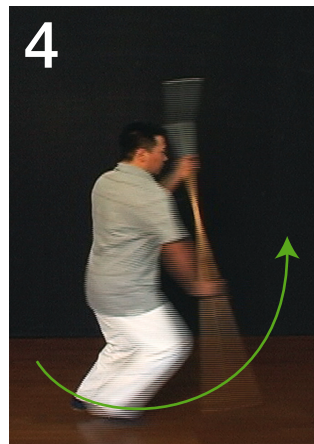
1
下段の構えから



2
左足を踏み込み
下から突き上げる。



右手を下から振り上げて

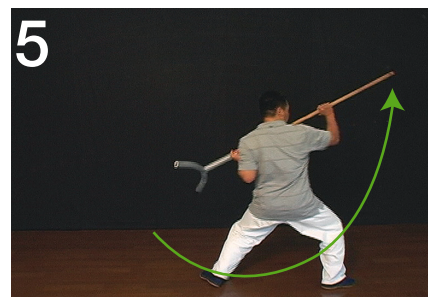
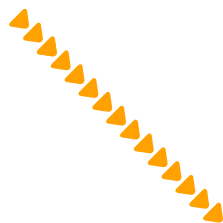


4



3

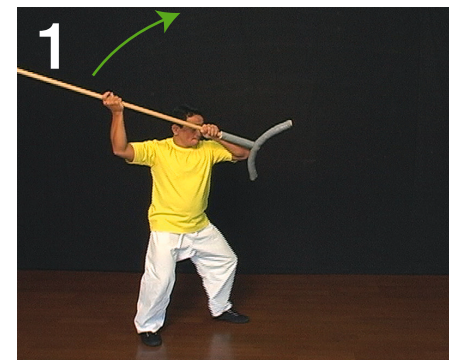
ボクシングのアップーカット
のように突き上げる。



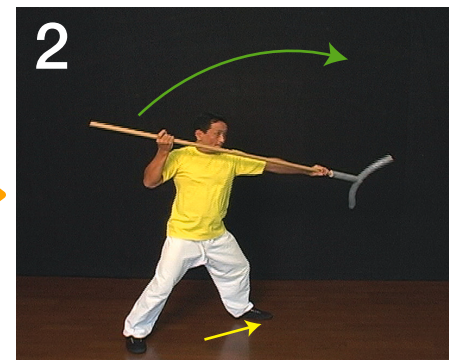
5

逆手突き～打ち下ろし

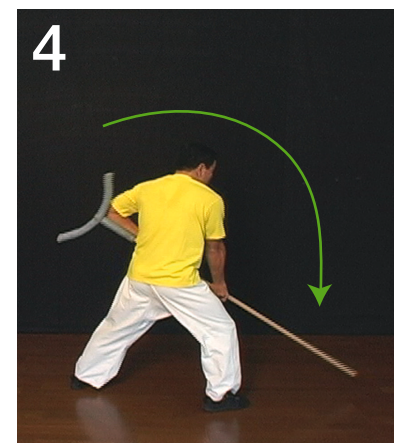
基本 連続技④



1
逆手構えから

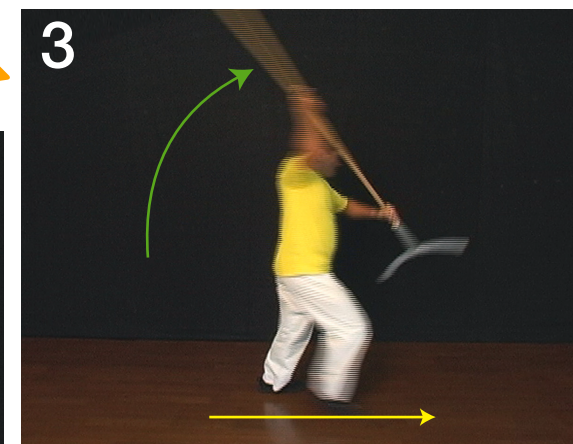


2
左足を斜め前に踏み込み
逆手突きを行う。



4

右手で打ち下ろす。



3

右足を踏み込みながら

ポイント

最初はゆっくりと正確に！

目の前の壁に何か標的になるような印し
があるならばそこを当てるように突いたり
打ち下ろすと正確にヒットさせる練習となる。

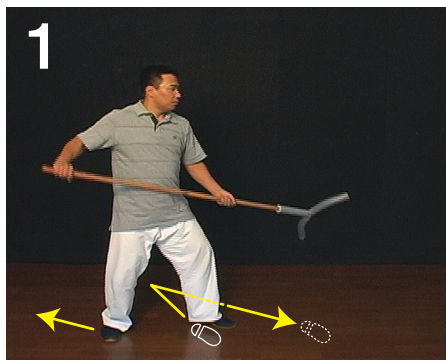
*壁を叩くのでありません。

目印として空突きします。

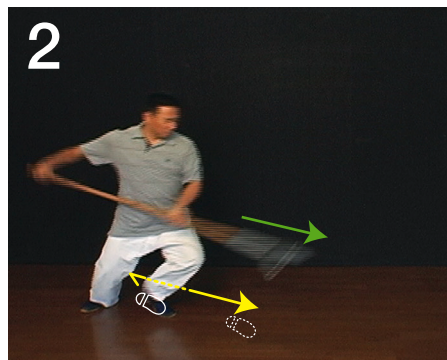
受け～突き

ステップを使って受け崩し、相手が止まったところで一挙に突く

基本 連続技⑤



下段の構えから



左足を引き足からサスマタの
輪の部分で受け受け崩す。



左足を踏み込んで
一挙突き抜く。



元に戻る。

基本 練習メニュー

1日30分・週に2回で3ヶ月すれば、技の切れ味は
よくなります。

※各種 左右入れ替えて行います。

- ☐ 突 き 軽く6本・速く10本 ……5分
- ☐ 打ち込み 軽く6本・速く10本 ……5分
- ☐ 連 続 技 軽く6本・速く10本 ……5分
- 休 憩 ……5分
- ☐ ペアーになって1つの技を交互に習得する……10分

大切な人を守らなければならない立場の人が練習しないのは、
仕事を放棄したのと同じ。

練習日を決めて実行に移せば、以外と楽なものです。

ポイント

イザという時に役立つのは、身体能力と
“大切な人を守る”という強い意識

- 1) 正確に部位を狙えるように
- 2) スピード
- 3) 柔軟性
- 4) パワーアップ
- 5) 自分の体型に技を合わせる工夫

以上を心がけてください。

初心の技①

初心の技

ステップを使って受け崩し、相手が止まったところで一挙に突く。

安定した強いフォーム（斜め下からを上）を使い相手の体制を崩す。



相手が鎌のように振り下ろす。



受けて突き崩し



スキのできた急所へ突く。



突いた後は、すぐに距離を取る。

初心の技②

受けは、サスマタの輪の部分で相手の腕が折れるぐらいのダメージを与えるつもりで強く突いてください。実戦はあまいものではありませんから、戦う気力を相手以上に持たないと技に効果がありません。

相手が素早く連続で切りつけて来ても最初の「1の攻撃」を潰してしまえば、相手は「2の攻撃」が出来ません。



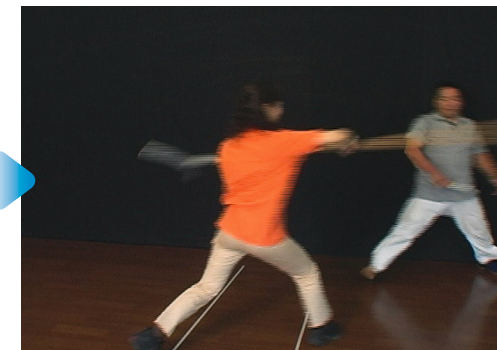
相手がバックハンドで切りつける。



受けて突き崩し。



側面打ちで急所を狙う。



打った後は、すぐに距離を取る。

初心の技③

初心の技

サスマタを返し技で動かしていると掴まれにくい。
動きが止まると体力のない女性や年配の方はキケンです。

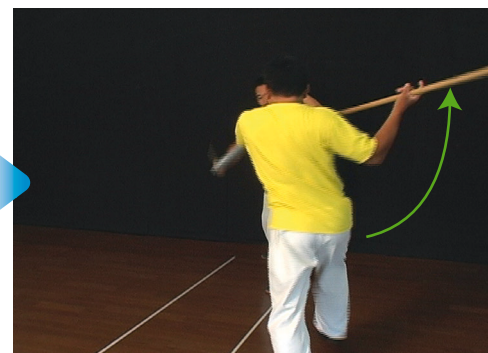
打ち下ろす時、杖に体重を乗せると、相手は、瞬時に重みで潰れます。
熟練すると想像以上の重さを相手に与え、投げ飛ばせます。



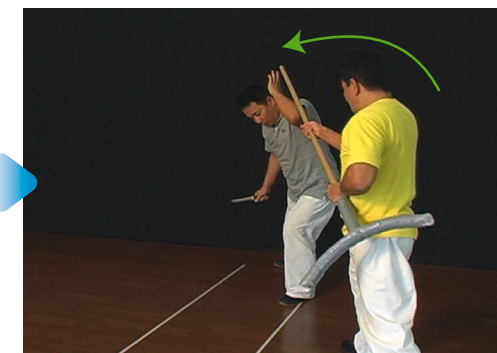
上から切りつける。



逆手突きで潰す。



凶器から遠い位置へステップし、



打ち込み決める。

初心の技④

ステップは相手の攻撃ラインの左外へ回り正面に立たない。
相手が動いてから待って受けるのでは間違いなく大怪我をします。
道具はこちらが長いのですから、こちらから攻撃してペースをリードします。

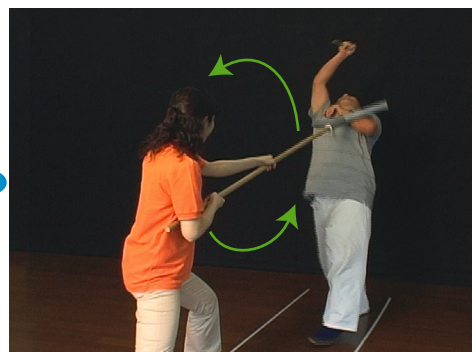
基本動作を繋ぎ合わせたように
この突きから離れながら上から打ち込むと
より安全に相手との距離を保つことができます。



打った後は、すぐに距離を取る。



切りつけに対して、



迷わず一拳に輪の部分で突く。



サスマタを回転させる。



杖の柄の部分で裏打ちで急所を狙う。

初心の技⑤

初心の技

何度も繰り返し説明しますが、見えてから動いたのでは遅いです。
見切り発進のように、こちらが先にリードしないと大怪我をします。

足関節を崩しても相手は倒れるだけ。
このスキを狙ってレバーや後頭部を連続技で攻める。

*レバー 背中の側面部より少し背骨よりで、肋骨の下にある急所。



突きに対して



強く払い飛ばす



横へステップし足関節を攻める



ここからレバーを突く

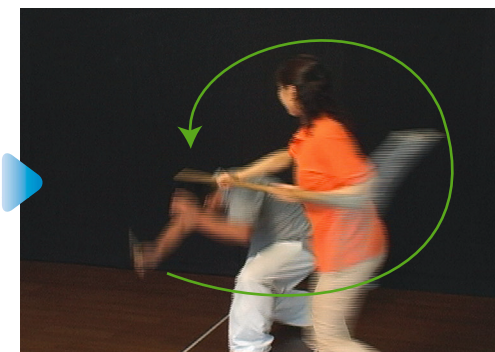
初心の技⑥

突きはもっと脇を締めて体重を乗せないと相手は崩れません。

凶器から遠い位置にステップして回ること
相手の動きが読みやすくなります。



切りつけに対して下から突き



右へステップしながら、側面打ち。



打った後は、すぐに距離を取る。

初心の技⑦

初心の技

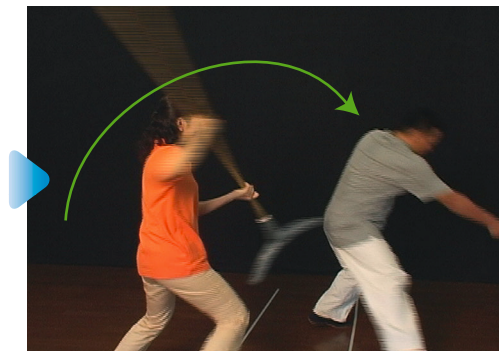
ステップは左足を横に、同時に右足を左方向へ引き寄せる。
相手の腕に対して90°(垂直)方向に力を伝えると簡単に崩せます。



突きに対して、



強く払い出す。



横へステップし、



バックから攻める。

初心の技⑧

上から叩き落す受け崩し方もあります。



ポイント

最初の突きで勝負が決まる

どの攻撃が来ても相手の首を狙い、突き飛ばすと距離が保てます。
最初の突きに効果があれば相手の連続攻撃が遅くなります。
守る側は次の技に間髪入れずに技を繰り出すことで自然と相手にサスマタを掴まれ難くなります。



連携プレイ

連携プレイ①

Aがステップを使い逆手で突きます。Bが同時に足を崩します。

Aは上から打ち落とし制します。



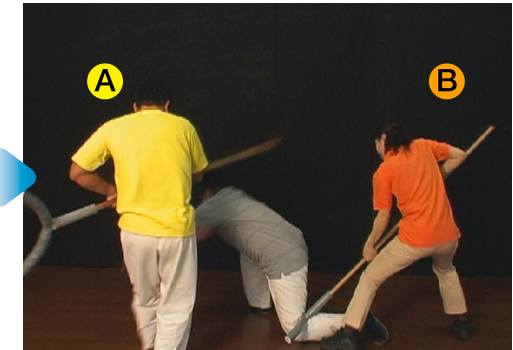
Aは、突きに対して



逆手突き、



Bが同時に横から足を崩す。



Aは連続技で打ち込む。

1人で立ち向かうよりも多人数で仕掛ければ安全度が2乗
キケン度は1/4 攻撃力は 200%

時間軸をゼロとして、
相手が二人と戦うと、一人に対する攻撃力は50%。
こちらは二人なので200%=攻撃力・安全度は2乗に！

連携プレイ②

Aがステップを使い払い落とします。

Bが同時に突きます。



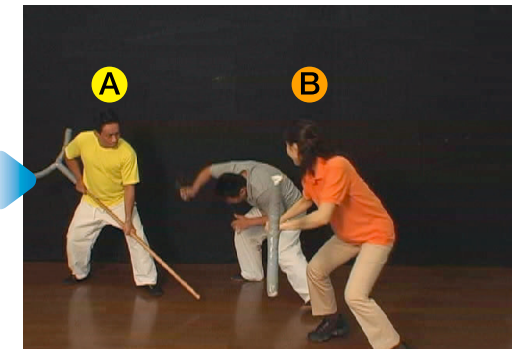
Aは、切りつけに対して



払い落とす。



Bが同時に横から突く。



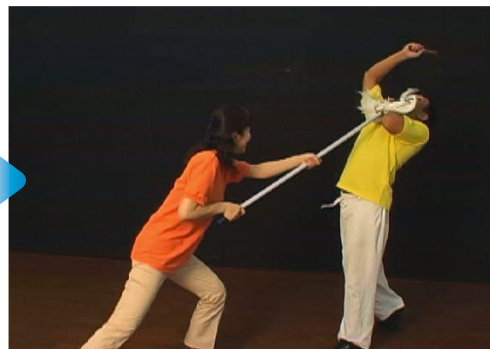
モップを使う①

日常生活の道具を使う

モップを使う③

モップを使う④

突き崩します。



腕を上から払い落とします。



柄で突きます。



他にも椅子を多人数で一斉に投げつくと有効です。

しかし、「決め」や「取り押さえ」までには至らないので反面キケンが潜んでいます。

飛び道具の弱点は、途中で軌道を変えられないこと、

投げてしまえば相手がそれを投げ返して来ます。

モップを使う②

剣道のように小手を狙います。



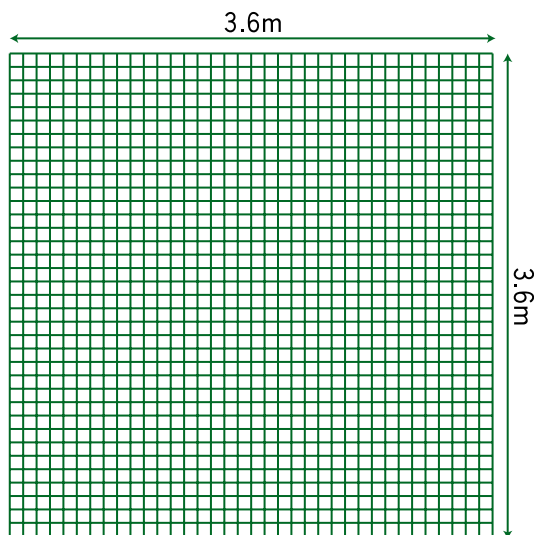
ブラシを使う①

上から叩き落します。



防刃ネットを使うとより安全で
武術の心得がなくても勢いで防げる。

ネットと体に隙間があると刃物を投げて来ても臓器は大丈夫。



様々な実験の結果、
ネットの大きさは、
縦横 3.6mで充分である。

この大きさであれば
多少の障害物(机など)が
あっても網を掛けやすい。

このようなネットがあれば
災害時で搬送する時にも
役立ちます!

ネットが壁のように見えるので、
不審者側から見ると逃げたくなると言います。

サスマタを持つ人はネットの裏から
牽制を入れます。

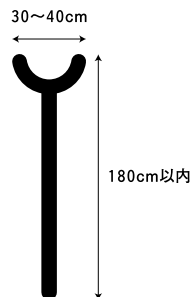


実際は防刃ネットを使用



サスマタの適切な重さ長さ

- 扱いに慣れてくれば、輪の幅は30～40cmで充分。
- 長さは、自分の身長より少し長いのが実戦的。180cmより長いとドアにぶつかったりして振り回せない。



- 重さは、できるだけ軽いものが良い。相手が凶器を持つ場合はスピードが命。
- 杖の材質は、櫟の木が良い。スライドしやすい材質であれば金属製でも良い。
- 太さは3cm程度が適切。

1分以内で状況が説明できますか？

事前に書き込んで壁に貼っておきたい電話番号

連絡方法、連絡体系を決めておく

①何があったのか？ 侵入者、どろぼう、ケンカ	
②いつ・どこで 時間、目印になる建物	
③どんな様子か？ ケガの具合など	
④犯人はどうした 人数、人相、年齢、逃走方向など	
⑤通報者の名前	
⑥電話番号	

警察	
消防署	
病院	
薬局	
セキュリティ会社	

ある学校に指導に行った時、運動場や校舎が広く、教務室まで連絡をするのに時間がかかりそうでした。

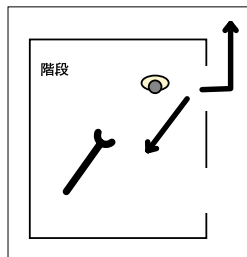
そこで何か起きた場合、先生が「ピッ(短)ピー(長)」と繰り返し笛を鳴らすと連絡班は警察にすぐに連絡を取る。護身班は現場に駆けつけて応援する。救護班は状況に対応できるようにする。という決め事を作ってみては如何ですか？と提案したところ、校長先生、教頭先生が「笛は安いものだから先生全員のネームカードと一緒に携帯させよう」ということになりました。

また、誰から連絡をもらい全体の指示を出す人は誰か？もし、その人が休みで不在の場合、第二連絡者、指示者は誰か？を記入して決めて置きましょう。

心理間合い

心理間合いとは、侵入者に対してどちらを選択しようか？と惑わす心理作戦のことです。

- ①サスマタに立ち向かう手段と
- ②逃げる手段と2つの選択を侵入者に与えると心理的な攻撃力が薄れ、実際の攻撃力も弱くなります。



また、建物の状況も考え、追い詰める方向は、人がいない方へと間合いを取る。実際は、思うようになり難いのですが、誰を守るのか？を考えてください。

