

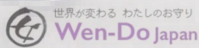
世界が変わる わたしのお守り

女性のための護身プログラム

Wen-Do(ウェンドー)です

今日はありがとうございます！

Wen-Do マスターインストラクター  
福多 唯(ふくだ ゆい)



(C) Yui Fukuda

## 今日のWen-Doウェビナーについて

- ・公開動画にはない、**非公開の内容中心！**
- ・具体的には、『**実技**』、『**急所知識の整理**』など。
- ・このウェビナーは**ワークショップ**です。
- ・**全身でご覧いただくときとすごく楽しいです♪**  
できる範囲で、その場で動作しながらご覧ください。
- ・メモ時間は実技動画の後でとります。



(C) Yui Fukuda

女性が、暴力のない人生を送れるように

うえん どう  
**Wen-Do**  
(women)  
女 道



(C) Yui Fukuda

Wen-Doは1972.カナダ生まれ  
カナダでの女性の護身法では最古

2002年に日本人講師誕生

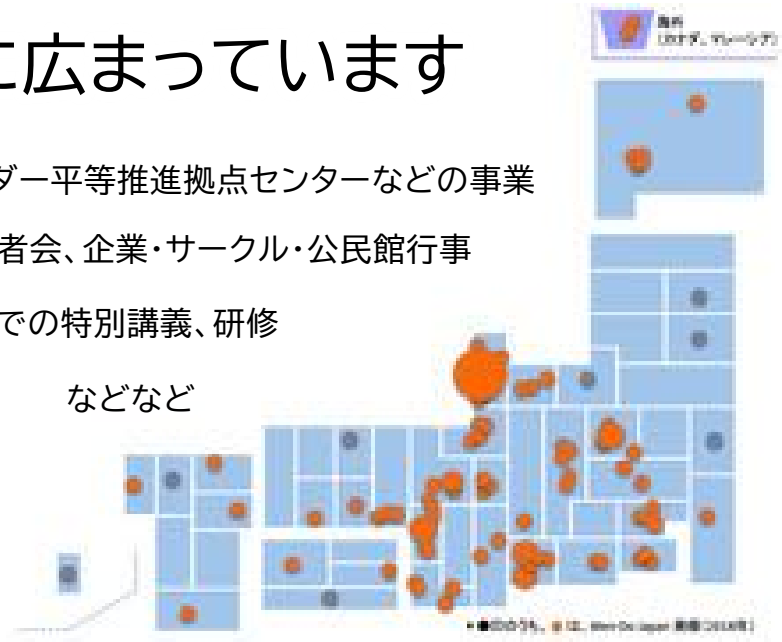


(C) Yui Fukuda

## 全国各地に広まっています

- ・自治体やジェンダー平等推進拠点センターなどの事業
- ・市民団体や保護者会、企業・サークル・公民館行事
- ・学校や大学などでの特別講義、研修

などなど



(C) Yui Fukuda



## Wen-Doの 目的



(C) Yui Fukuda

## ロゴの丸(○)にみる、3つの目的



1. ○=安心、安全  
女性(社会的弱者)が安心して  
安全な人生を送れるように！
2. ○=輪、つながりと連帯  
女性同士でつながり、支え合う
3. ○=境界線意識で自分や人を護る

THIS IS WHAT A FEMINIST LOOKS LIKE.



(C) Yui Fukuda



## Wen-Doの できたきっかけ



(C) Yui Fukuda

## キティ・ジェノヴィーズさん事件

- ・1964年 N.Y.で、キティさんが暴行され死にいたる事件は『傍観者効果』が提唱されるきっかけとなった
- ・(W)の創設メンバー  
「女性に対する懲罰的言動や法制度等も要改善！」  
女性の連帯を重視してのプログラム普及

## 他者の心理(傍観者効果)をふまえた護身の知恵

- ・「いいかげんにして」『誰っ?!』『人違いです!』  
→不審/危険人物として周りに認知してもらう
- ・「誰か〜!」 救助は「あなた」と全身で要請
- ・「助けて〜!」 リクエストするなら具体的に
  - ・ 警察へ連絡を! 人を呼んで!
  - ・ (逃げた攻撃者を指して) 見て!!

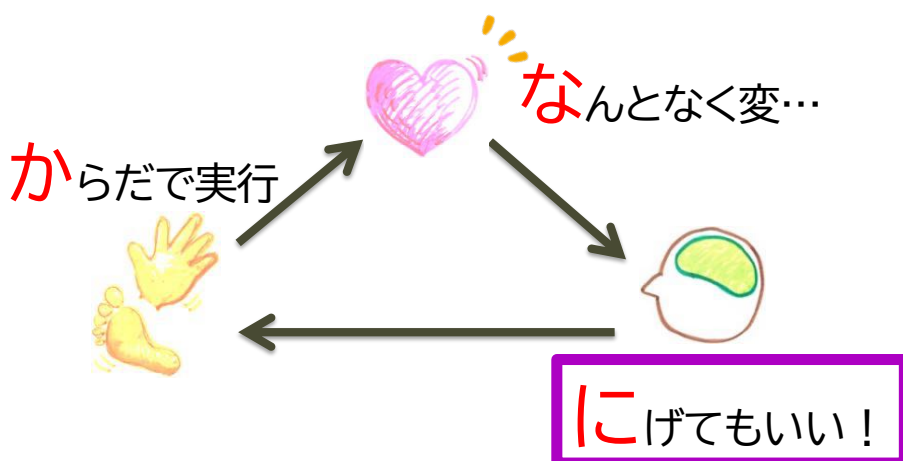


# 動作で自分を まもるには？



(C) Yui Fukuda

## 逃げてもいい！を行動化



(C) Yui Fukuda

---

ここまでの講義部分は以下の動画に詳細あり

**【女性の護身】**

- ・ピンチで光るところと体の使い方  
(Wen-Doの基本レクチャー)
- ・今日から私にできること  
(心配な場面を見かけたら第3者としてできること)

ほか

動画一覧ページ



---

護身の動作は主に2種

離 脱



正当防衛(抵抗)としての  
反撃、ブロック



## Wen-Doの基礎実技

- ・手を使う方法(抵抗)
- ・脚での方法(抵抗)
- ・ひじでの方法(抵抗)
- ・手を掴まれたら(離脱)
- ・首に手をかけられたら(離脱)

- ・相手の攻撃をかわす(ブロック)
- ・肩に手をかけられたら(ターン)

- ・凶器を持つ相手への対応
  - ・概要
  - ・口頭対応
  - ・物を使う護身について
  - ・身体動作での防御
- ・寝室への侵入者対応
  - ・概要、口頭対応、物を活用
- ・組み伏せられた体制での護身
  - ・概要
  - ・距離や姿勢での各種方法
- ・加害者が複数のとき

ほか

## 実技のポイント

### 1. 体のどこ？

- ・『相手の体のどこ？(急所)』に対して
- ・『自分の、痛くないところ』を使う

### 2. 動作のイメージは？(特徴、注意点)

- ・「～のイメージで」／「～みたいに」
- ・「注意したいのは…」





たくさんの実技をしますが、  
全てを覚える必要はありません。

あなたのお守りとしての  
『お気に入りに』を見つけてください



(C) Yui Fukuda



手での護身



(C) Yui Fukuda

## Wen-Do 入門手技 6種 おさらい

『\_\_\_\_\_パンチ』



- ・相手のどこに？  
→ \_\_\_\_\_
- ・自分のどこを？  
→ \_\_\_\_\_

... **グーの手系** ...

『ジ\_\_\_\_\_チ』



- ・動作のコツは？

→ \_\_\_\_\_



『\_\_\_\_\_ハンド』



- ・相手のどこに？  
→ \_\_\_\_\_

... **平手、スマッシュ系** ...

『イン\_\_\_\_\_』



- ・相手のどこに？  
→ \_\_\_\_\_



(C) Yui Fukuda

『\_\_\_\_\_の爪』

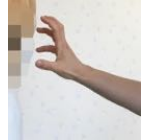
- ・自分の手をどのように？

→ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- ・どんな効果？

→ \_\_\_\_\_



... **「出してすぐ引く」動作** ...

『ウエン\_\_\_\_\_』



- ・相手のどこに？

→ \_\_\_\_\_



脚 = キック



ひじ



(C) Yui Fukuda

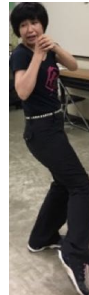
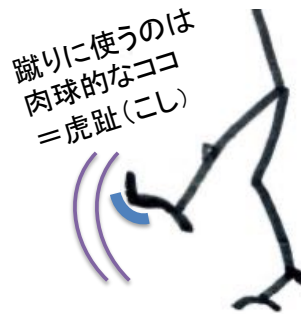
## キック おさらい

■前キックも後キックも、バランスを崩さないように **4動作**で

スネの高さにあげて(1)

▶ スナップを効かせて  
前に出して戻し(2、3)

▶ 床に下ろす(4)



\* 後蹴りに使うのはかかと!

(C) Yui Fukuda



そしてすぐに  
逃げます!  
が

しばらくは相手に  
背中を見せません

相手の様子を  
確認しながら後ずさり、  
距離を取ったらダッシュ

## ひじ おさらい

■以下について思い出せる範囲でおさらい・メモをどうぞ

●横へのひじ打ち

・どんなとき?(相手がどこにいる?)

・動作のイメージは

・相手のどこに? 自分のどこを?

●後ろへのひじ打ち

・どんなとき?(相手がどこにいる?)

・動作のイメージ、特徴は

・相手のどこに? 自分のどこを?



(C) Yui Fukuda



## 急所の整理



(C) Yui Fukuda

## 急所

そこにダメージを受けると、  
普段通りですらいられなくなる場所



©Wen-Do Japan Yui Fukuda

---

## Wen-Doで急所に関してまず覚えるべき2つ



0. 「ソフト」or「ハード」
1. 「体のどこ？」
2. やられるとどうなる？

©Wen-Do Japan Yui Fukuda

---

## 記入用:主な急所(ソフトWen-Do)



- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤
- ⑥
- ⑦
- ★

©Wen-Do Japan Yui Fukuda



手をつかまれた際の外し方

## リストリリース



(C) Yui Fukuda

## 手をつかまれた際の外し方 おさらい

■ 以下について思い出せる範囲でおさらい・メモをどうぞ

● 片手vs片手  
・どんな動作？

● (相手)両手vs(自分)片手  
・どんな動作？

● 両手vs両手  
・どんな動作？

・ポイントや特徴

・ポイントや特徴

・ポイントや特徴

### ● ペア練習での注意点

1 相手と距離を保つ

2 相手には  
「軽く」と依頼する

3 声出しや動作は  
相手に予告をしてから



(C) Yui Fukuda



## 首にかけられた手の外し方 チョークリリース



(C) Yui Fukuda

## 首にかけられた手の外し方 おさらい

■ 以下について思い出せる範囲でおさらい・メモをどうぞ

● 前方の相手からの場合

・相手の両腕に対して私の腕を…

● 後方の相手からの場合

・まず足を…

そして手は…

・ポイントや特徴(イメージ)

・ポイントや特徴(イメージ)



(C) Yui Fukuda

## 前から首にかけられた手の外し方

■『前から』は動画やブログでも公開中。友人やお仲間にもどうぞ

動画 (You tube『ピンチで光る...』内)

ブログ (文字と写真)

首にかけられた手を外す (動画)



### ●ペア練習での注意点

1 相手と距離を保つ

2 相手には  
「軽く」と依頼する

3 声出しや動作は  
相手に予告をしてから



(C) Yui Fukuda



## 体験者の声



(C) Yui Fukuda





とても分かりやすく、短い時間でエッセンスを  
伝えてくれて、T-9しかたし、「手には力があふ」という  
気持ちの変化 ~~もたらした~~ もたらして下さったと



(C) Yui Fukuda



女性の目や言葉の方が同じである女性に対して傷つけることに対しては  
抑えた気持ちを持つことと「心からあなただけ...」と書ける気持ちの存在  
は心から今日 話で少し束縛しました。自分も責める立場ではなく同じ方  
性からこの理解し、思っせりの気持ちを持つ方に創りたいと思います



(C) Yui Fukuda



実際にはおみごとの大切さを改めて感じました。  
声を上げるの意味、力を伝える感じ。

意外なことが多すぎて視野が広がりました。実用する機会はなくとも  
人生が変わると思います。



(C) Yui Fukuda



Be yourself, Be strong, Be happy!

いつかまた、『ハッ！』とご一緒しましょう



(C) Yui Fukuda



ありがとうございました



(C) Yui Fukuda



ご連絡は うえん どう じゃぱん **Wen-Do Japan** へ

wendo Japan



info@wendo-japan.com



(C) Yui Fukuda