

横から腕をつかまれた時、嫌だなあと思い腕を振りほどこうとしますが、なかなか振りほどこけるものではありません。とっさの場合は、無意識につかまれたら振りほどこくような、これまでの「癖」がでます。

ひとまず、落ち着いて「現実を受け止める」ことが重要。「主体性」の法則です。この状況が嫌なのは自分なので、それを解決する源は自分です。相手がつかむのが悪いとか、誰も助けてくれないとか、他人のせいにしてもこの場からは逃げられません。現実を受け止めなければ問題解決は始まらないのです。

まずは、丹田を意識して心を落ち着かせましょう。次に、「全面観察」をします。つかまれた腕以外は手も足も体も動かさず。動かせる部分の方が多いのです。相手は両手で自分の腕を掴まえているので、両手が使えません。さらに、相手の目やのど、腹、股間など急所ががら空きになります。急所は体の弱い部分であり、攻撃の「中心・本質」です。急所に当て技を加えると、相手が一瞬にしてダウンするので、その間に逃げればいいでしょう。

これまでの一連の動きは、その嫌な状況から逃げられるように手を打ち、自分の有利な状況をつくる、主体的な行動そのものです。