Distributed by the Aikido Sangenkai: http://www.aikidosangenkai.org

大和流
護身術教要

日本婦人

於東京

竹鄰宗孝

既婦人に最適切なる
武道教育を施さんとする
試企圖に満腔の賛意を
以て其実行を期す　丁亥四月
海軍大臣　加藤寛治

公爵 德川慶光

[illegible]

[illegible]

保護者

張 喜 彦

孤獨感

尚武

海軍中將四等勳章

柔剛毅備

歸仕完來

登右孝廉校長

所部事

婦人護身術を推奨す

由来日本は武道を尊ぶ國であるにも不拘
男子のみ多く行はれ女子に余り行はれざ
るは遺憾でならなかつた　近頃新に
婦人のための護身術を創始せられ
大いに世に行はんとせらるゝこと國家
社會の為満腔の敬意と賛意を表し
てやまざるものである

忍術甲賀流中興
薬師寺殺倒流拳法宗家　藤田西湖

序

戰はずして勝は武の本旨であるが如き如き如きまでに不拘牙にふれずして人のるは拂ひはねばならぬ

今回鈴木安吉今各流の武術を參考として獨特なる婦人護身術を創始し以て世界天下に婦女子に普及せんと企圖せる向に時局に適せる誠に以て於今平和の保持の為慶賀に堪へぬ次第である　茲に謹業を敬意と祝辭を以て巻頭に於て祝賀の言を捧げる次第である

昭和丁亥二月

神道自彊流柔道家元
大日本柔道[illegible]
会長　小西康祐

緒言

近来日本に於て武道に対する覚醒は誠に喜ばしい現象でございます　外国では日本の武士道に非常に憧れを持て居りまして　サムライ、ハラキリ、ケンジュツ　ジュウジュツ、といふ風に尊敬が一種の恐怖にさへなつてゐます　滞欧中私が武芸の型を見せました時「日本では婦人もサムライであるからあんなに國が強いんだなあ」と、嘆息してゐました　然るに翻て見れば実際は日本の婦人間に於ては一向に武道の研究など顧られてゐない　毎日の紙上にも、到る處に強盗法を知らない婦人が悲劇が報道されてゐます　此の文明の今日に於てすら「女子は弱き者よ」の一言に殺されるの有様を目撃せざるをえない実に心

の到りでございます　今や世界各國人の目が日本の一挙一動に注視されてゐるこの一部のスポーツ女性を除く外一般女性の弱さ脆弱なさをどうして外国人に見せることが出来ませうとうにかして日本婦人の強いところを彼等に認識させてやらねばならぬと痛感するのでございます　そこで最も時代に即した特殊の護身術を一般女性に公開したいとの念願からこの編纂に当つた次第でございます

昭和十二年　二月

著者

鈴木富治子

目次

(1) 劇場映画館等にて不良に襲はれた場合
A 腰かけてゐて隣人に左手で右手を上からつかまれた時……一―二
B 腰かけてゐて隣人に腕をくまれた時……三―四
C 腰かけてゐて横へ来て首へ手をかけられた時……五―六
(2) スリ等に襲はれた場合
A ハンドバッグをとりに来た時……七―十二
B 後から来て懐中物をとらんとする時……十三―十五
(3) 座敷に於ける場合
A 裁縫してゐる時……十六―十八

B 対座して時横面を打つて来た時……十九―二十

C 座つてゐる肩をとりに来た時……二十一―二十三

D 座つてゐる後から来た時……二十四―二十七

(4) 盗賊等に捕はれた場合

A 刀棒等打つて来た時……二十八―三十二

B 短刀をもつて来た時……三十三―四十一

(5) 酔漢暴漢等に襲はれた一敵の場合

A 首にからみて来た時……四十二―五十六

B 抱きつかれ

(前)……五十七―六十三

(後)……六十四―七十九

C 腕をくだ時……七十八——八十一

D 後襟をとられた時……八十二——九十一

E 手を掴た時（片手）……九十二——百十四

〃 （前）……百十五——百三十八

〃 （後）……百三十九——百三十四

其の他……百三十五——百四十一

袖を持たれた時……百八十四―百九十
J
胸を持たれた時……百九十一―百九十八
腕を持って打って来た時……百九十九―二百十九
基本の型……二百二十一―二百三十四

(八)

A

劇場映画館等にて不良に襲はれたる場合

腰かけて居て隣の人が左手で右手を上からつかんだ時

左の拳で敵の手か甲の薬指の筋を打つ
（敵が手をはなしたらつかまれてゐた手
で敵の面を打つ）

B

腰かけてゐる時隣人に腕をくまれた時

くまれた手を胸につけて自分も相手の手をかゝへて一方の手で敵の手を上からおさへて上体を後にまわす

C

イ 腰かけてゐる時横へ来て首へ手をかけられた時

左肘で当身をあて立ちあがって面を打つ

2

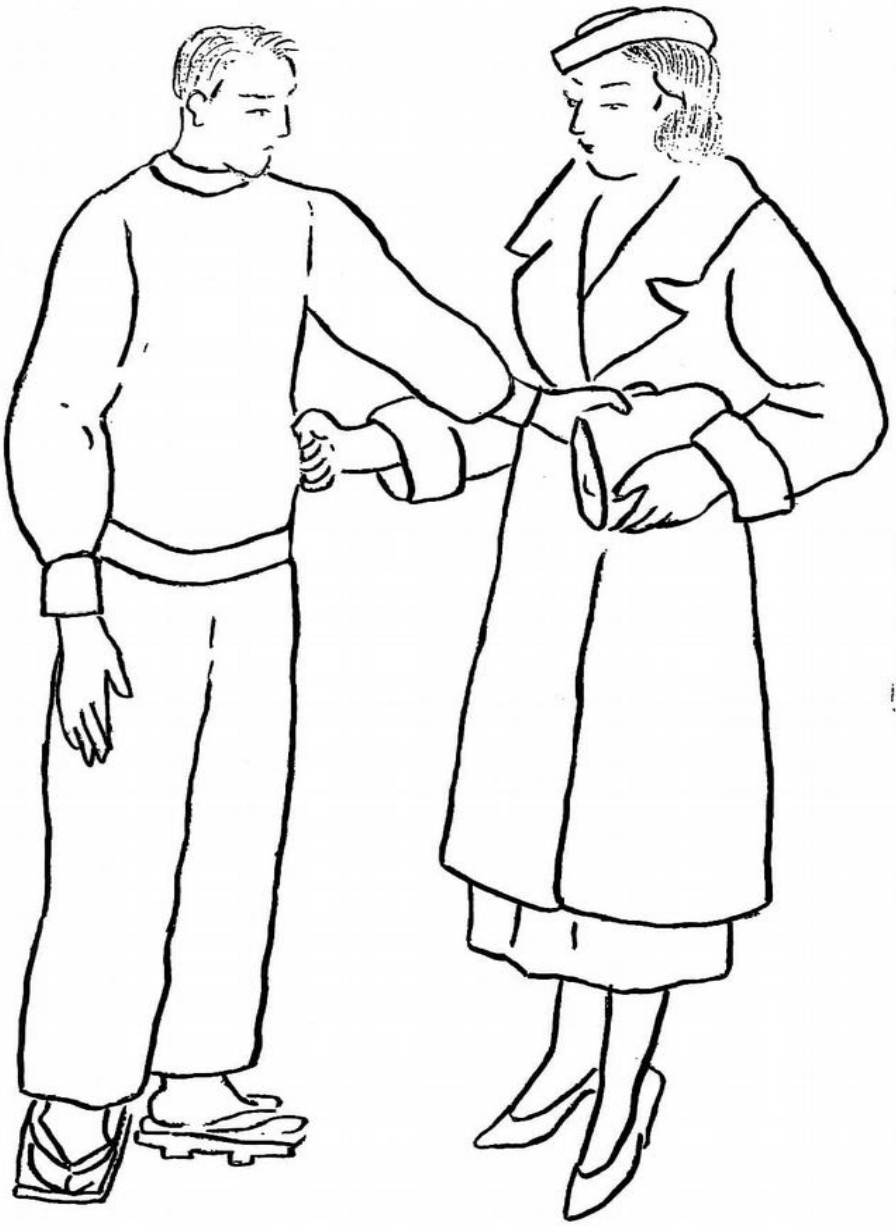
A イ

ハンドバッグを取りに來た時

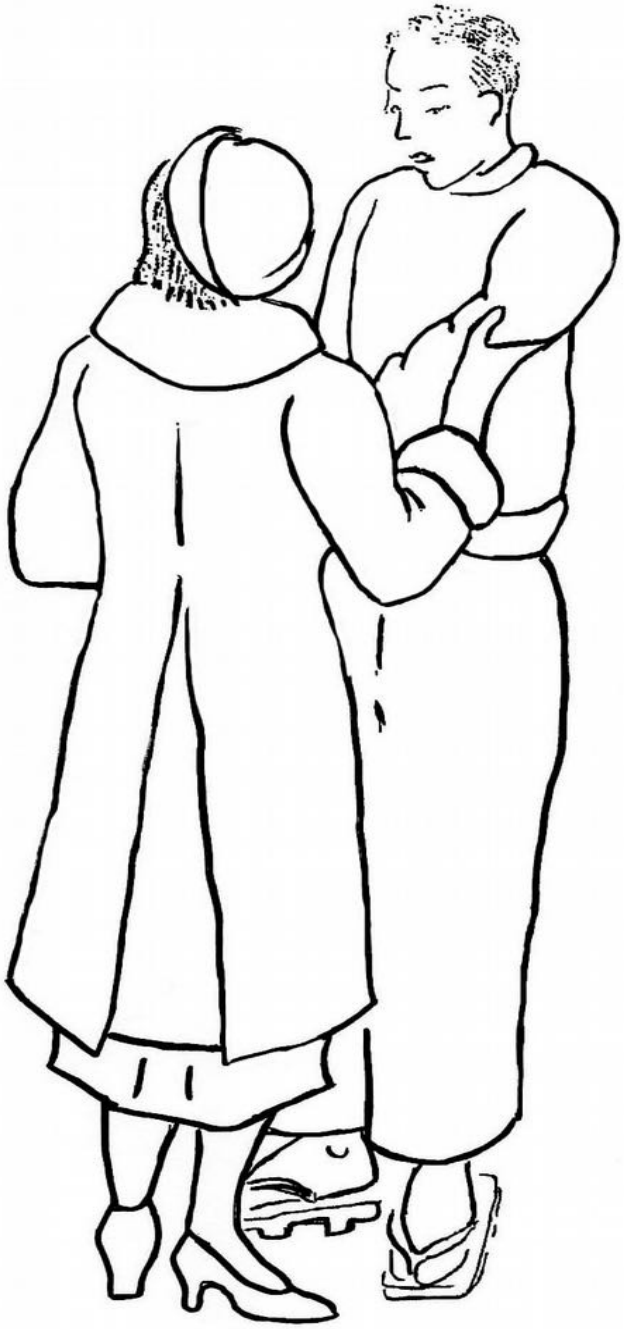
右手で敵の右手をおさへ敵の手を上に向ける様にしてとり
左手で手首もつて右足引き紅梅の手をかける

口　後からとりに來た時

ふりむきざまに左手で胴を突く



八　前の或は横からとりたる時



右手で敵の胴をつき、肘関節をおさえる

B

後から來て懷中物をとらんとする時

左手で敵の右手をつかみ右手で肘関節を押し上げて同時に右膝たつて進み

敵の右手の下をくゞり前へ押し倒す

(3

座敷に於りし場合

A 裁縫してゐる時

イ 後から来て両肩を持ち引かれた時

引かれるまゝに倒れ一方の
手で敵の面を打つ

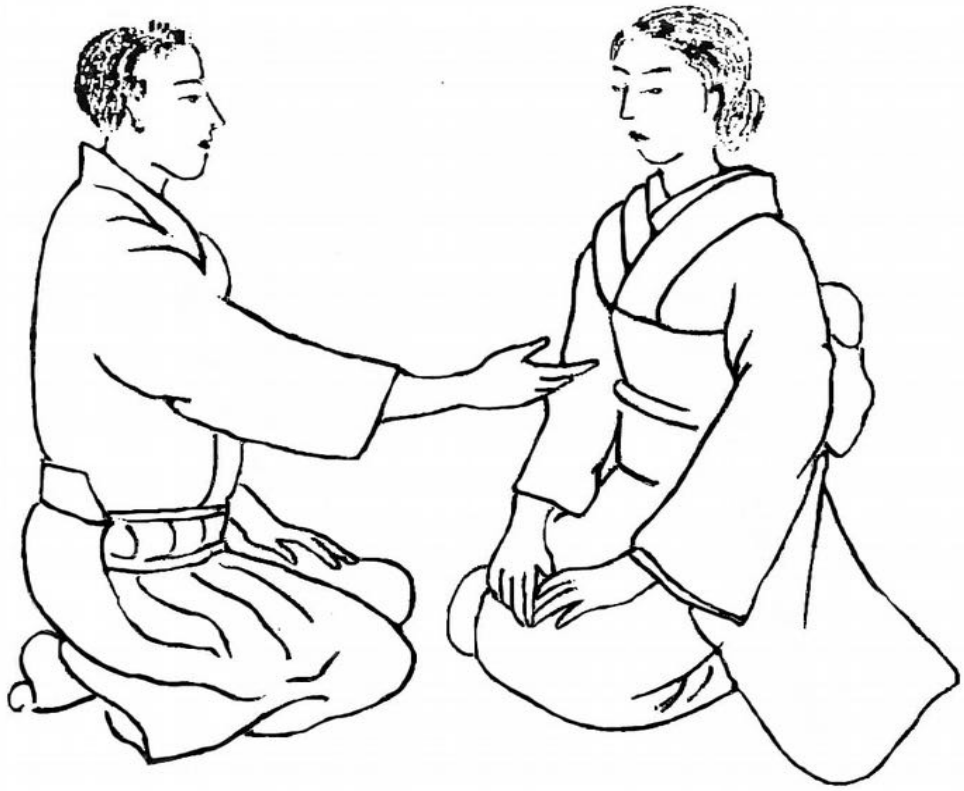
口

拳或は武器（へらの如きもの）
で敵の足の甲の眞中を突く

B

対座してゐる時、お手で横面をなぐつて

来た時



左足大きく前左へ進みながら左手で敵の右手首を
切りおろし右手で左肩を切って前へ押し倒す

イ C座っている時　右横から親指を外に向けて
手をとりに来た時

右手をつかまれたまゝのはし先で敵の左手を下から取り眞直に
敵の左肩に向けて突き上げる様にして丸だって振りかぶりながら左横へ切り
おろす

ロ　親指を内に向けてつかんだ時

引かれる前に右手を出し右脇を敵の左足の後へ進め右肘を敵のまにあて左手で足首を掴んで押し倒す

八

座つてゐる時前から来て肩をつかんで引いた時

一方の手で敵の足首を握り

一方の手で足の甲を打つ

1)

座ってゐる時 後から来て両肩
をつかんだ時

右手で敵の面を打ち。

かゝすまで足の甲を打つ

14 強盗に襲はれた場合

A イ 刀棒で打って来た時

切って来る時右足進んで敵の左へ抜ぐ

左手で柄を上からつかみ右手で敵の左手首をつかんで右手をかける

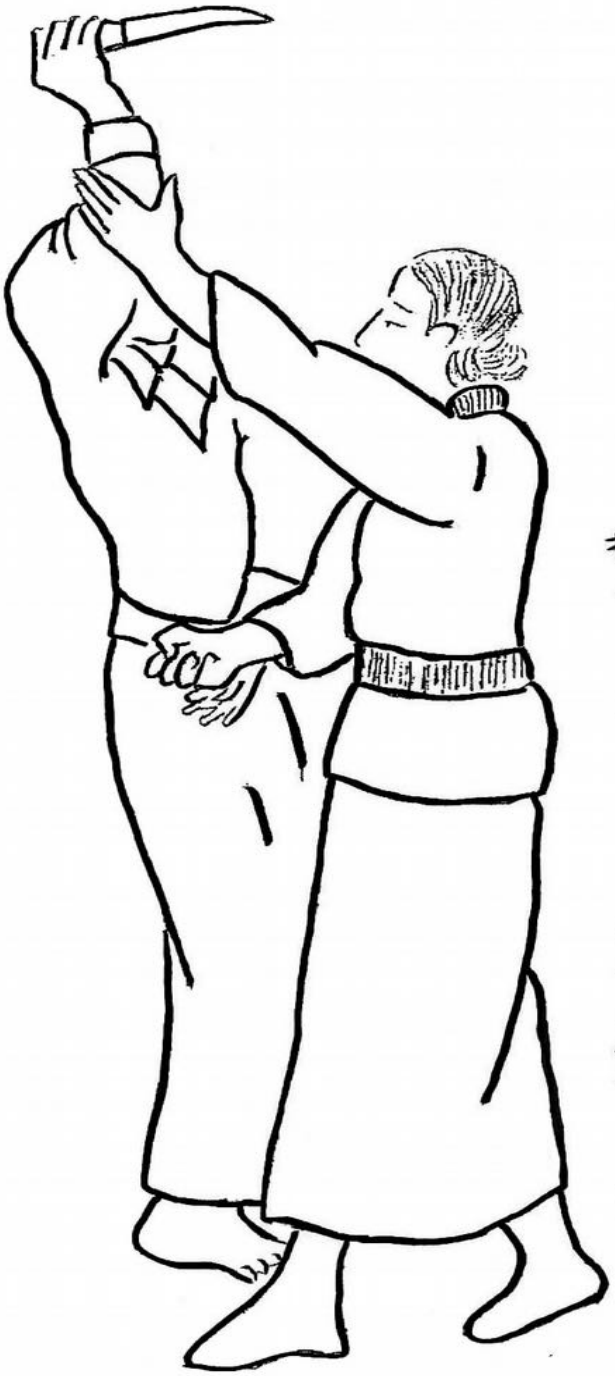
口左足進んで敵の右側へ轉じた時は

左手を敵の両手の間へ入れて
柄をつかみ手前へ引きよせる

B

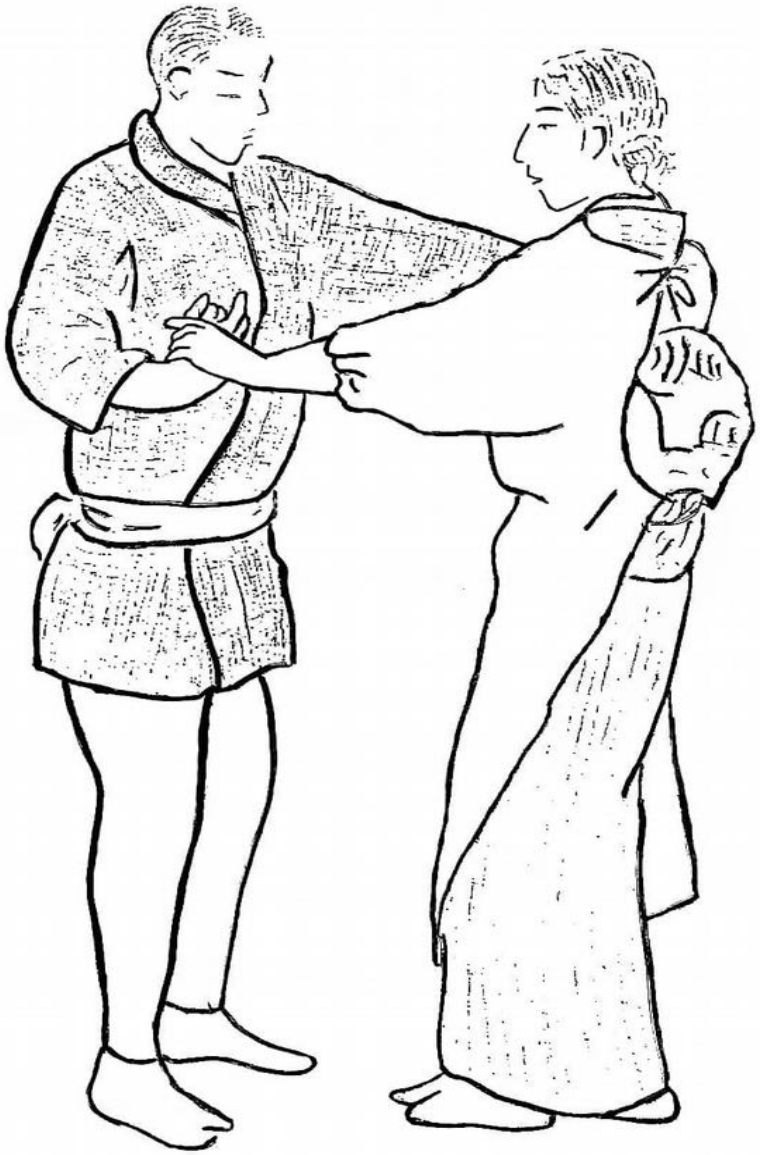
短刀を持ってかゝった時

イ　右手で短刀をふりあはゝ左手で右手を持った時



左足一歩退んで左手で敵の右肘をおさへてうけ
右拳を上に向ける様にして敵の右腹に向けて突
き出し手を打ずしてその手で敵の右

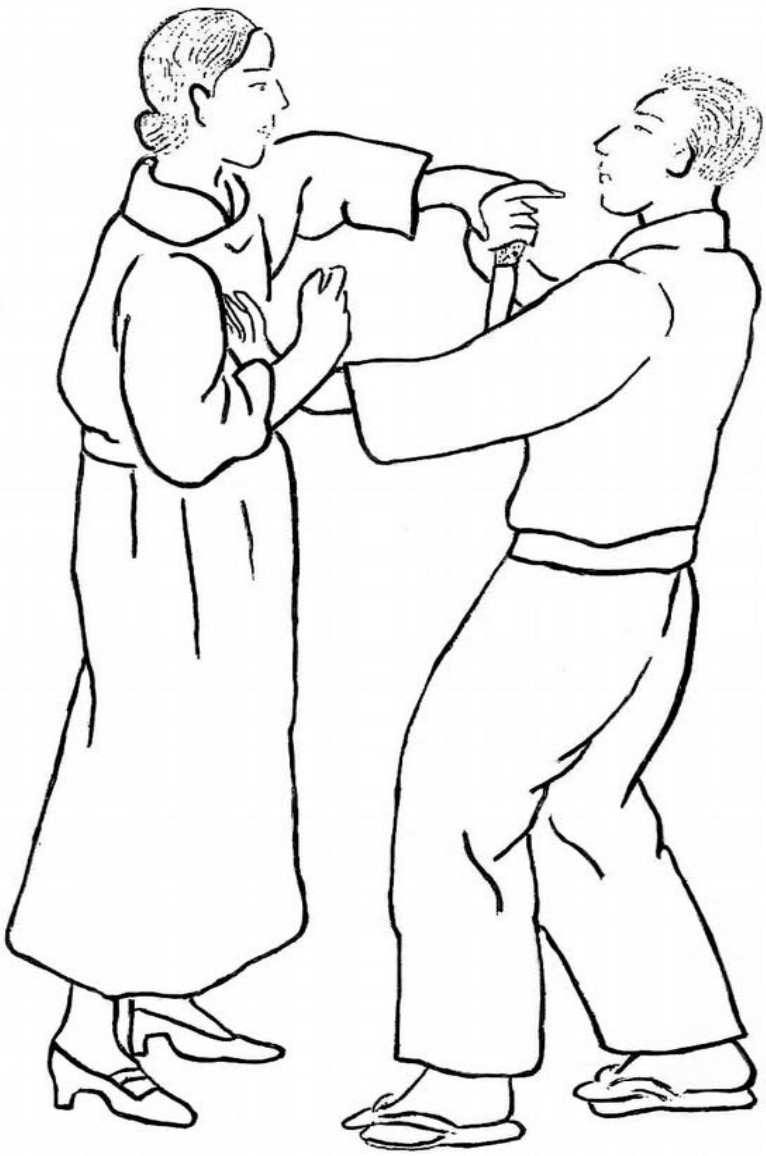
手首下からとり松風で受け右足開いて手前へおろし敵の
右手首に親指をあて掌を折りまげて刀をとる



口手を懐中に入れて短刀を下からつかんだ時には紅梅の手をかける

八　同じ場合下から手首をとつて相の手をかけ

二　右手外からまわして敵の左手の上からしかけて自分の胸へつけ
左手で紅梅かけて右手で刀をとる



ホ、敵が襟元に手を入れた時左手で敵の右手を上からつかみ

櫻花をかける

（5）

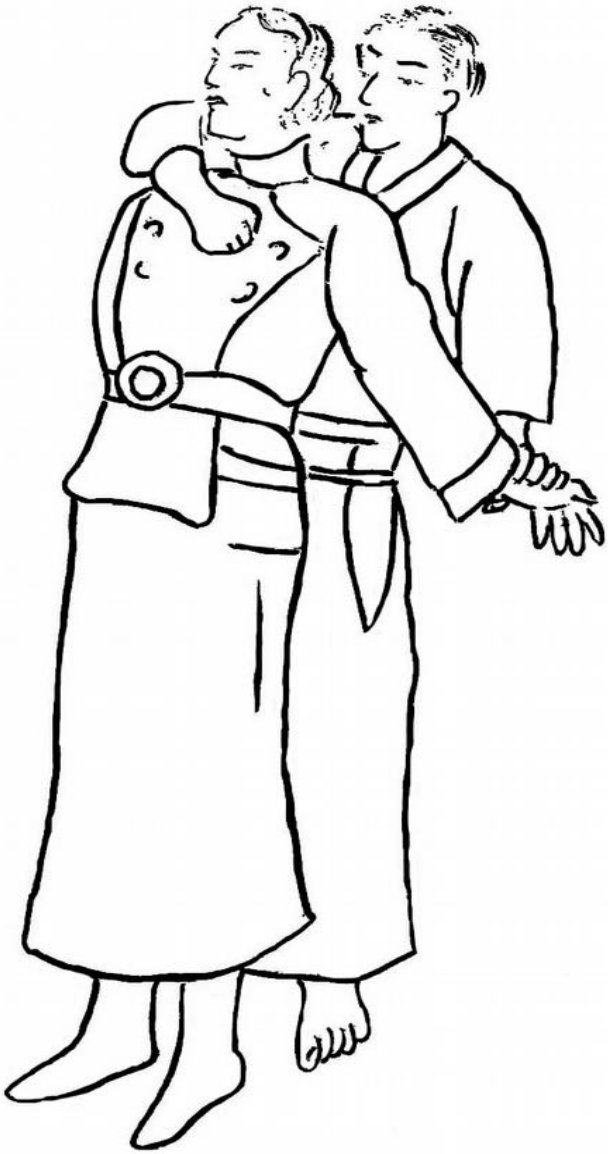
酔漢暴漢に襲はれた場合

イ A 首にからみついて来た時

左肘で敵の胴を突き左足退りて腰を轉じ

右手で敵の右手首或ハ肘をつかみ左手で掌をとり

後へめげて梅花をかける



口 右手で首を締められ左手で左手を振り解へ引かれた時

左手に力を入れて少し内に向ける様に
して上へあげると同時に左足前から右
へやってまわり

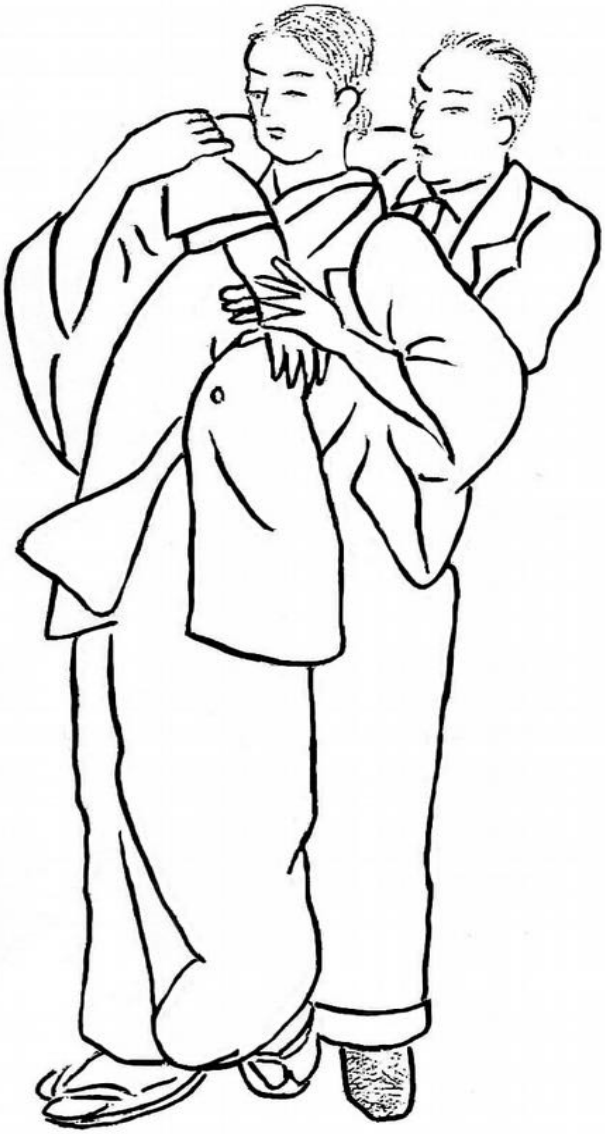
眞下へ切りおろす

八　後方より左手を首へまき、左手で左手を握られた時

左手に力いれて開き内向に上にあげ同時に左足一寸引き

左手を頭を越して左側へ下し前右へ押し倒す

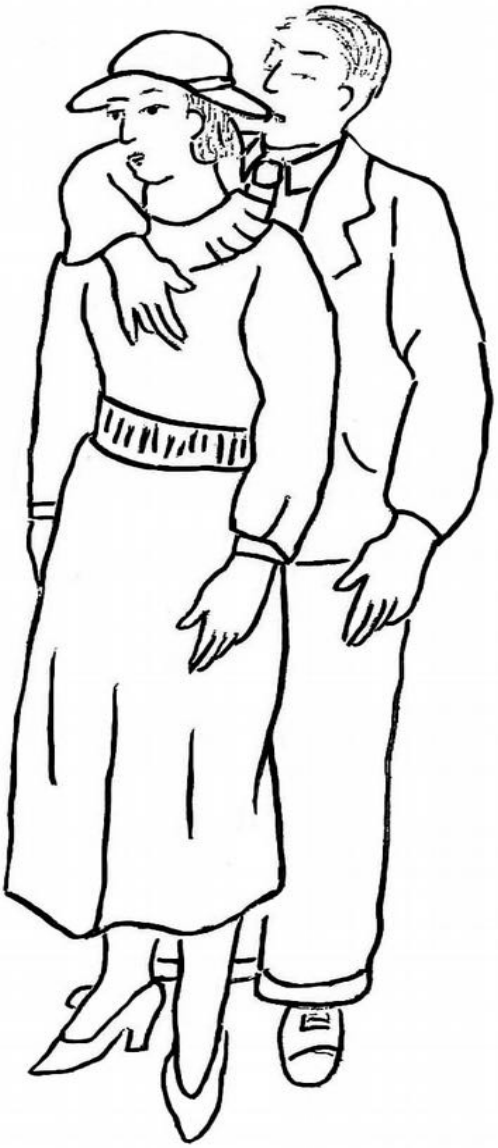
二、片手上から片手下からしめられた時

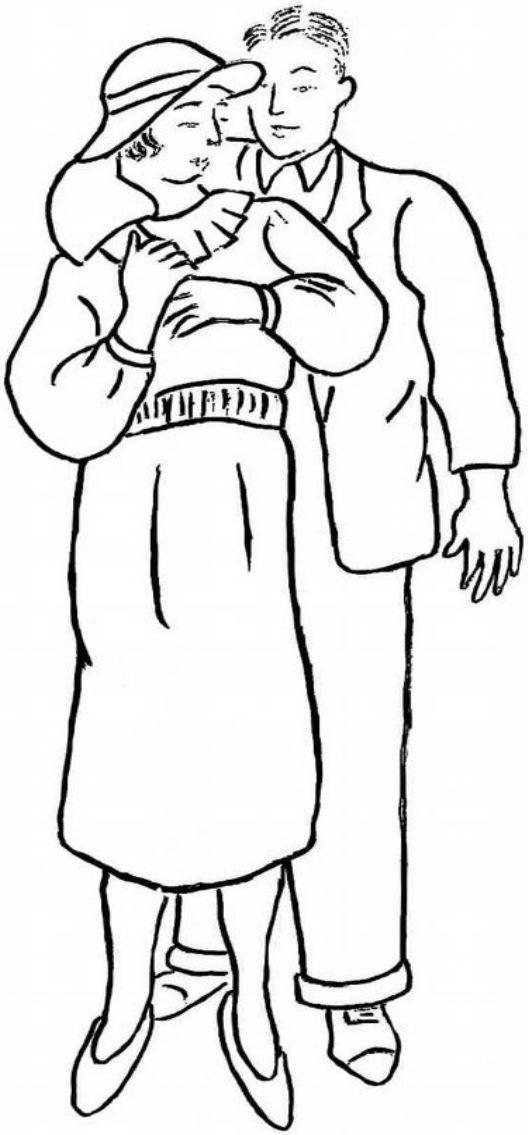


左手で敵の右手をおさへ右手で肘をとって一寸腰を下げ
体全体で右の方へ押し上げ後へぬける

ホ

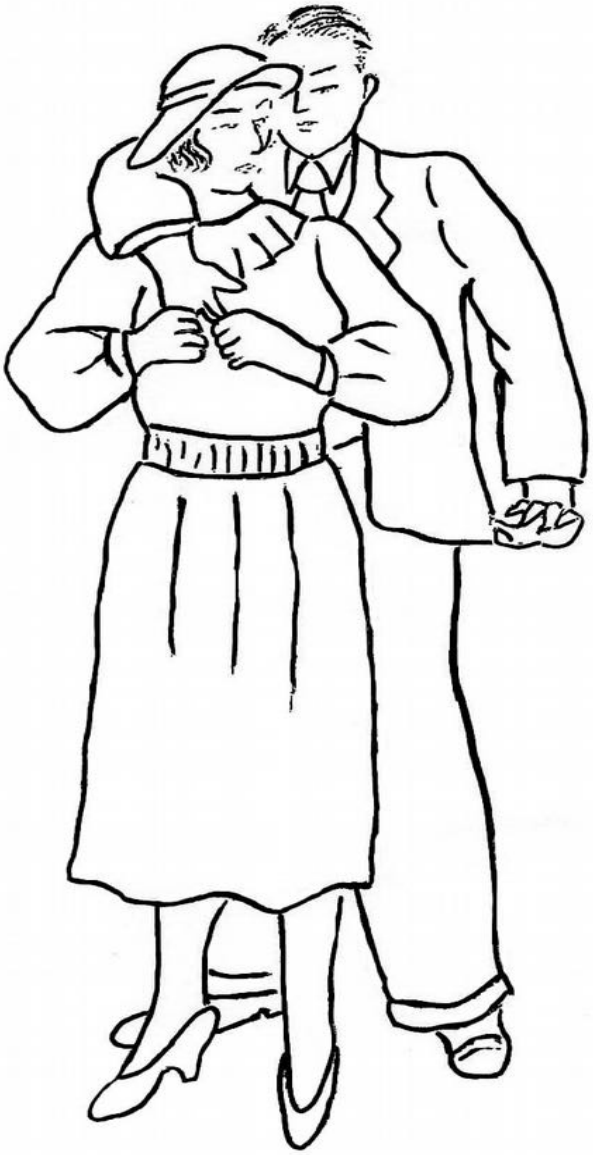
後から首へ右手をまきつけられた時





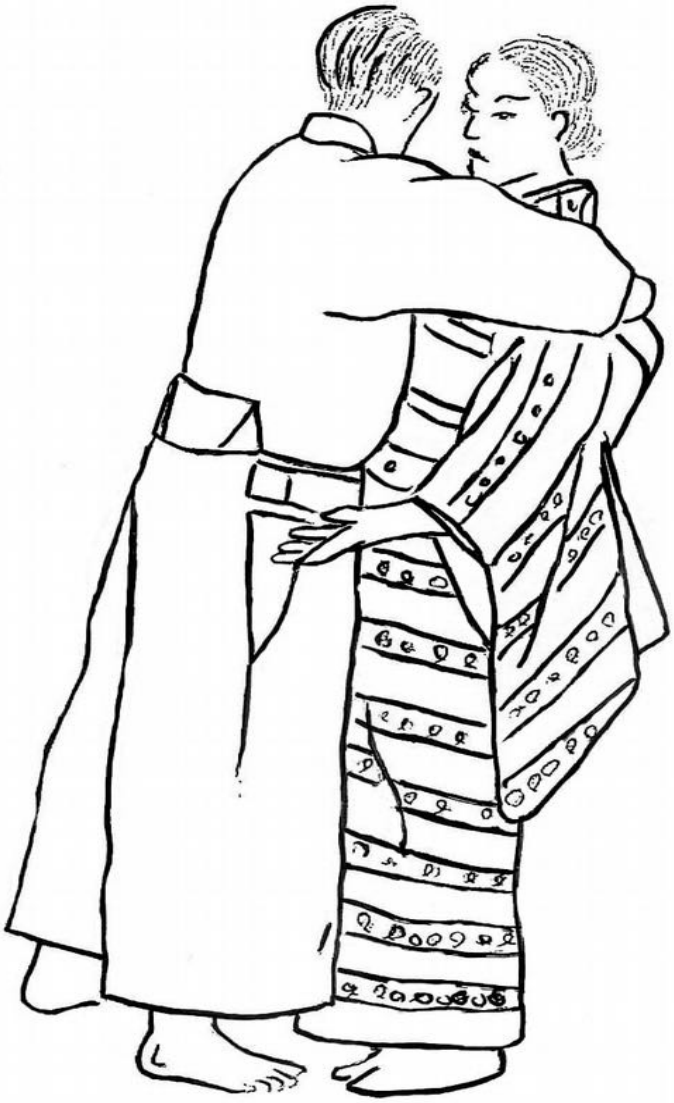
右手で敵の右手をふかく上から握り左手もそへて
右足の右へ進んで外へまわり

引き例一



へ、同じ時
首にかゝつてゐる敵の指を二本づゝ両手で持つてさく

B 抱きつかれた時

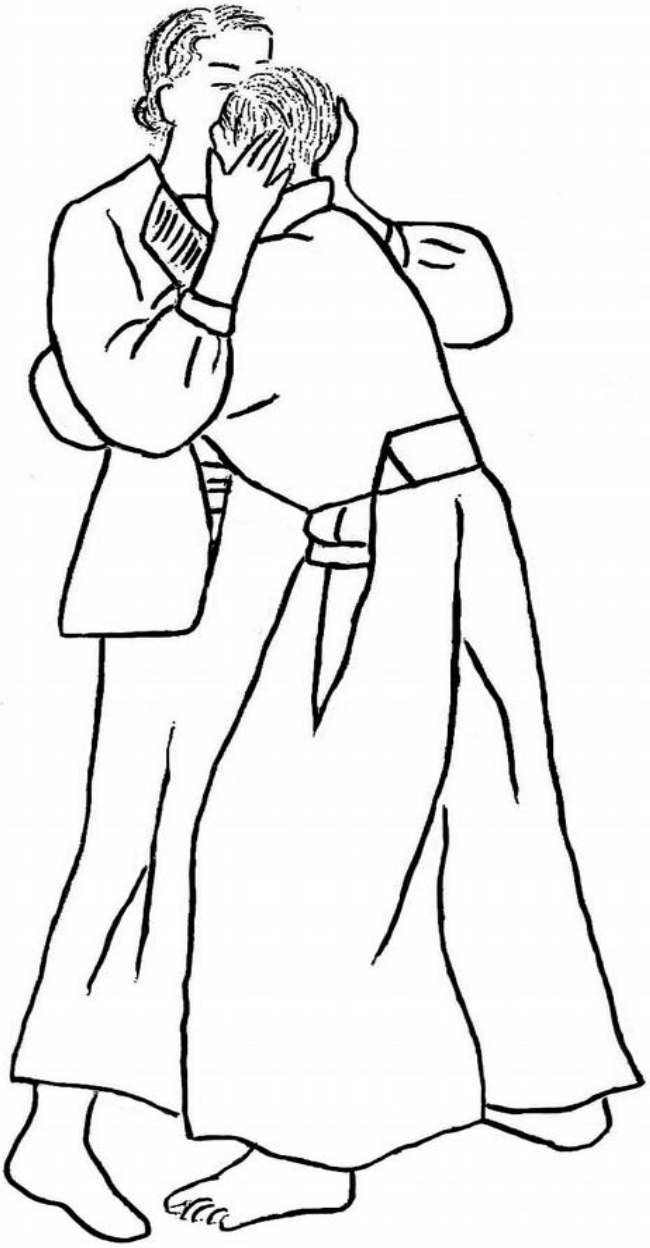


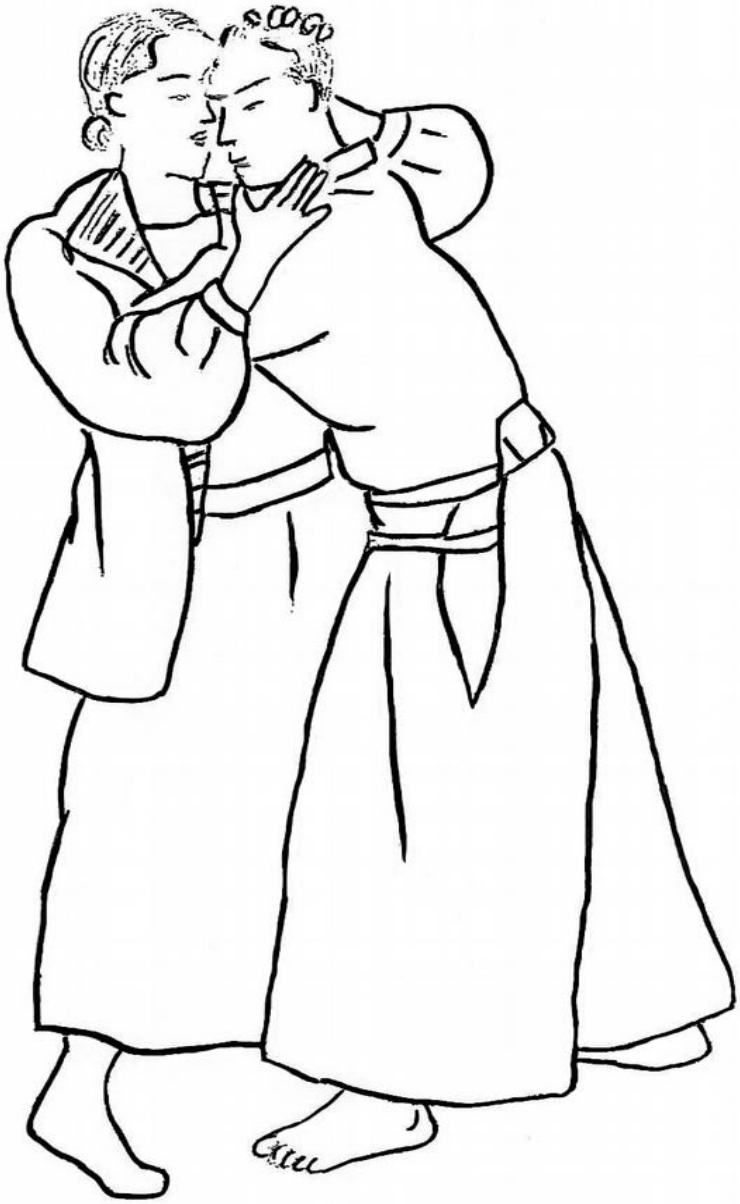
イ 前から両手の上から抱きつかれた時
両手で(小指の側で)敵の脇腹を打つ

ロ　同じ時
一方でさゝへ一方の拳で脇腹を打つ

八

前手の下から抱きつかれた時
両手を敵の両耳を打ち





頭をあごをもって片足引き
頭をねじる

二　前手の上から抱きつかれた時
右手を拳にして左手を添へ水月を一つく

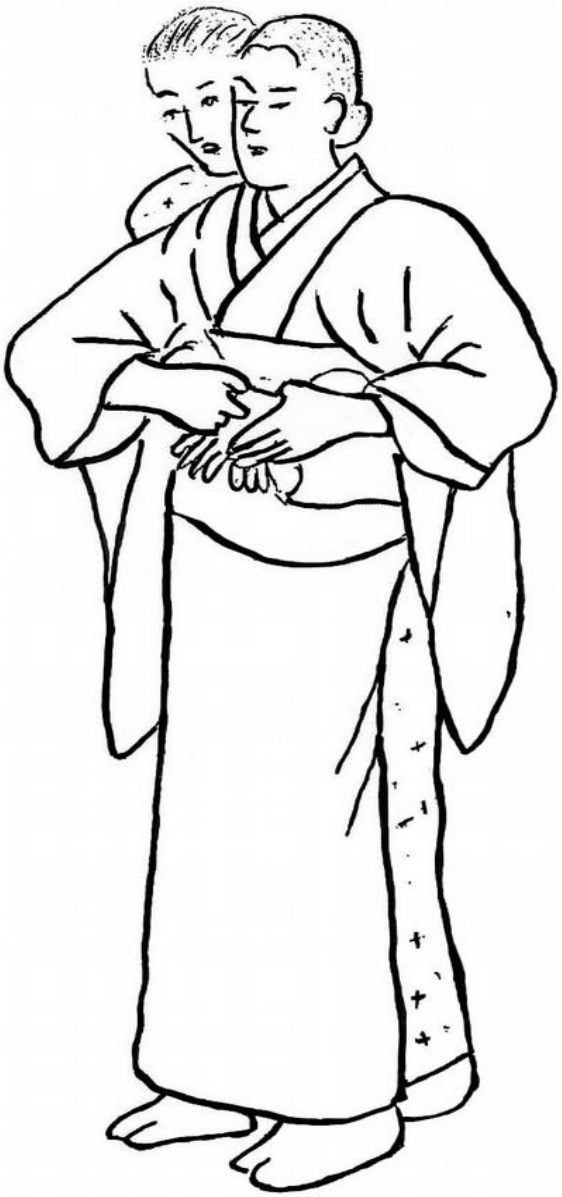
更に強ひて抱きつく時は左足を引きしなかつ
右肘にて水月部に當てる

ホ　同じ時

両手をのばし敵のもゝを突き敵がはなれたら當身をあてる

後から来て両手の下から胴を
かゝへられた時

左手で敵の左手を持ち右拳骨で敵の左手甲を打つ



左手をはなさず右まむそへて右足前左へ出して
まわり右肘かけてだきこむ

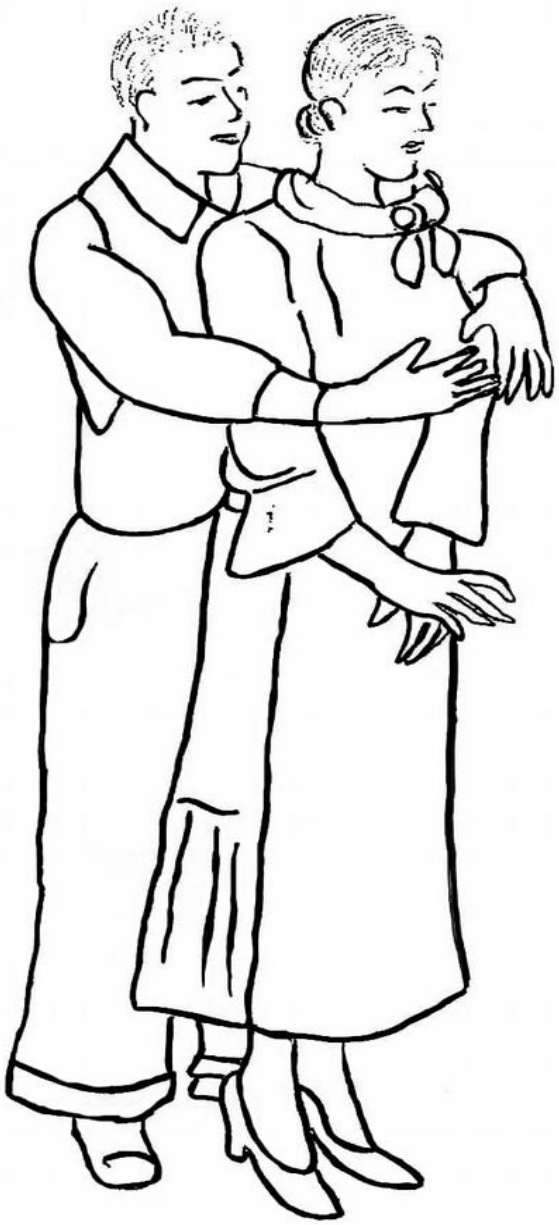
ト　手の上から抱かれた時

抱かれると同時に手に力を入れ肘を張って
右足一歩引き左手で敵の右手を上からとり

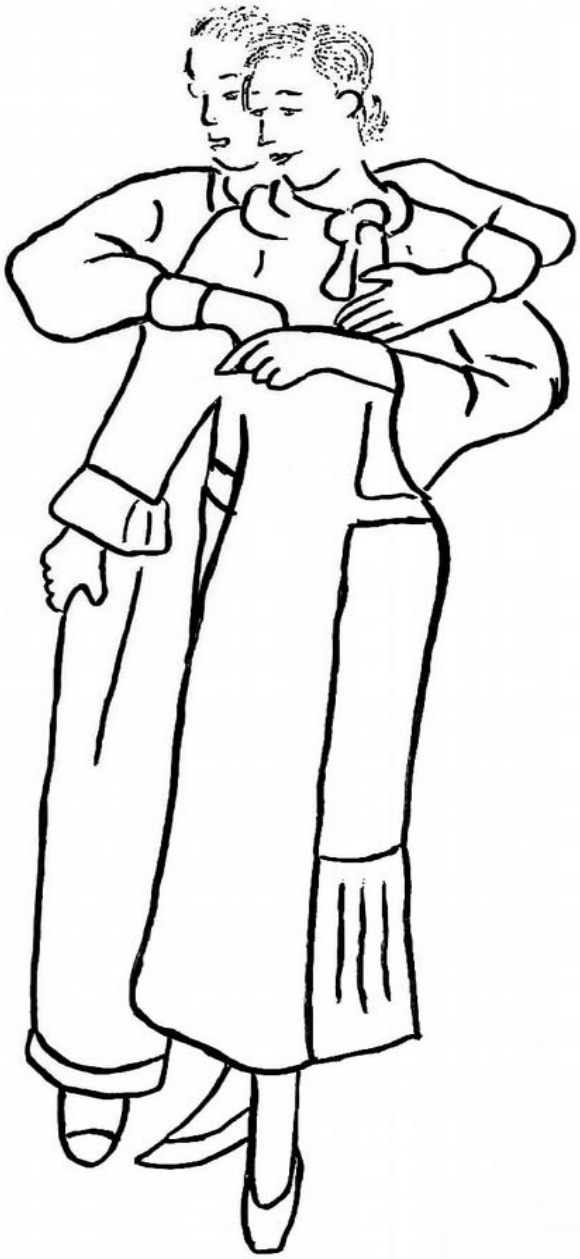
腰を下げて右に轉じ左足大きく引いて
後へぬけ櫻花の手をかける

子

同じ時



左手で敵の右手を甲の上からつかみ右拳で敵のもゝをついて
左足前から右へやり



まわってから帽子かける

1

後から来て手の下からだかれた時
手の甲で敵の上になつてゐる方の手の指を押し上げて敵
の手をはなす

又同じ時

先づ後頭で敵の面を打つ

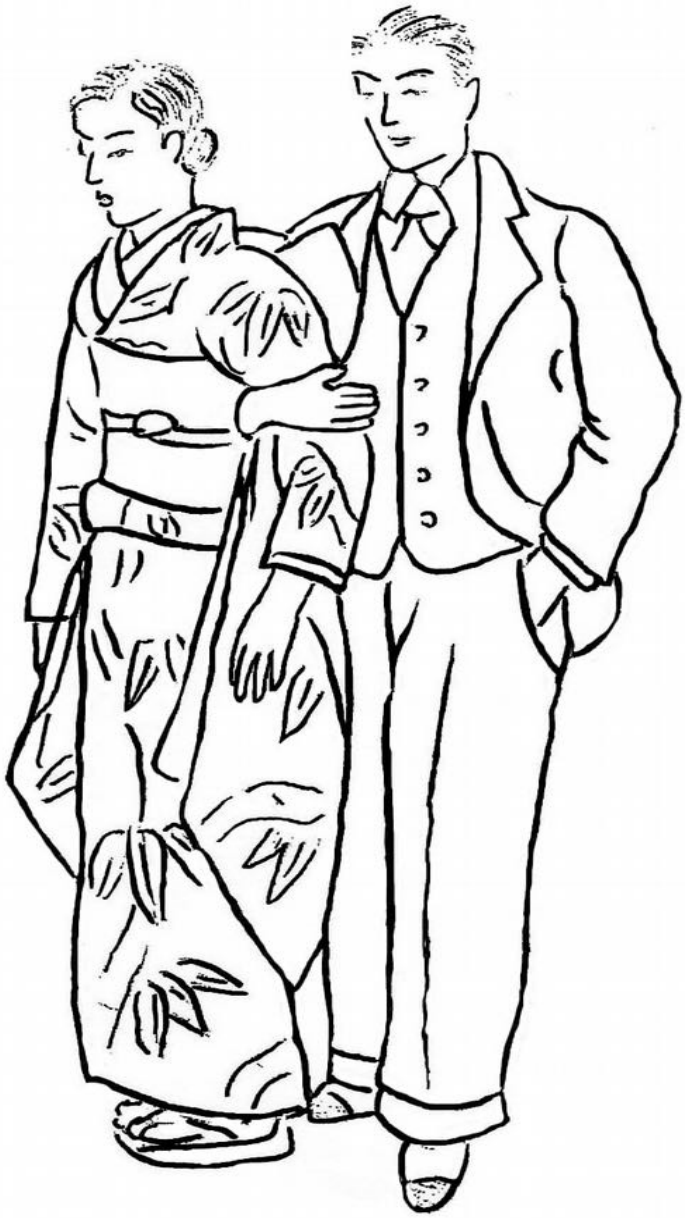
敵の力が強い時には右手の親指を下にして肘関節をもって
左手で敵の右手首持ち押し上げてその下を後へくぐり
ぬけまわる

ル

同じ時

抱きつかれた時直に両肘を張り

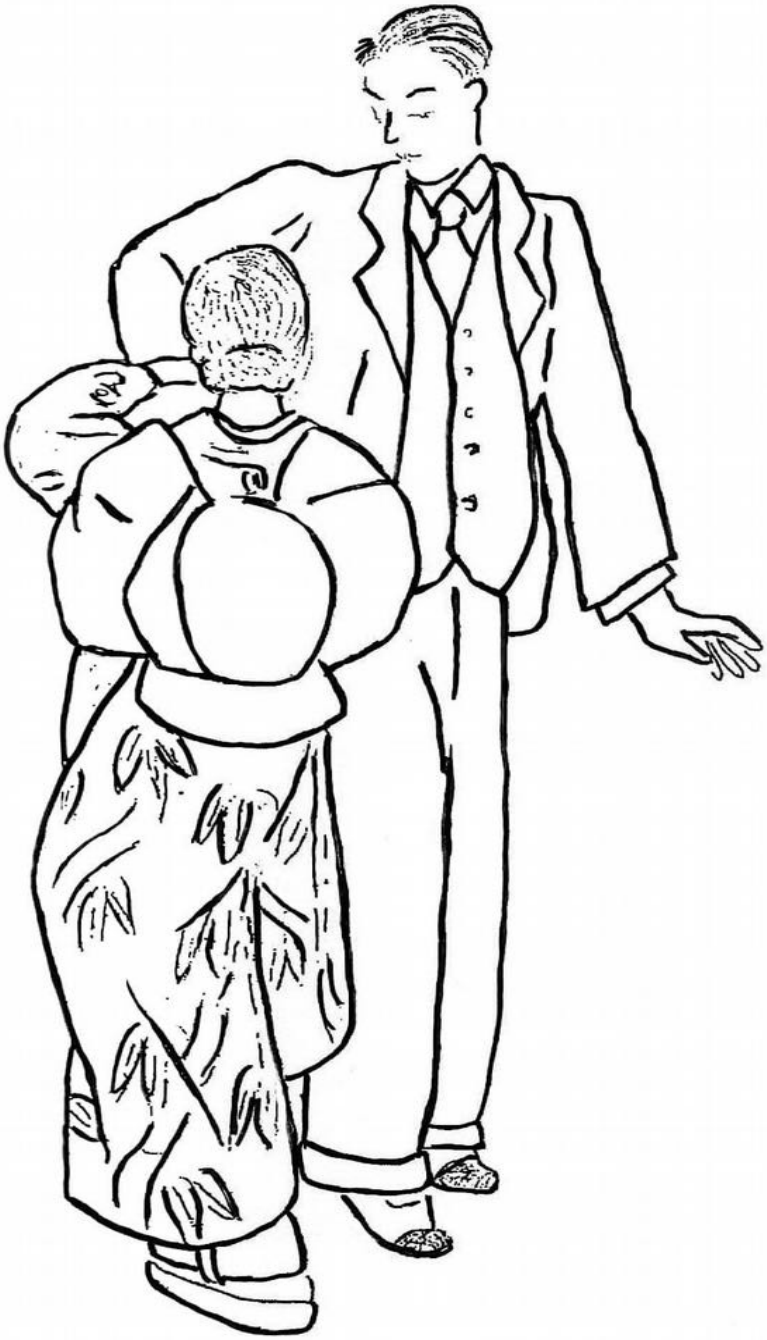
右足一歩進んで前へ腰を轉じ前方へなげる



C

横から脇をくまれた時

右手で敵の右手を上からとり

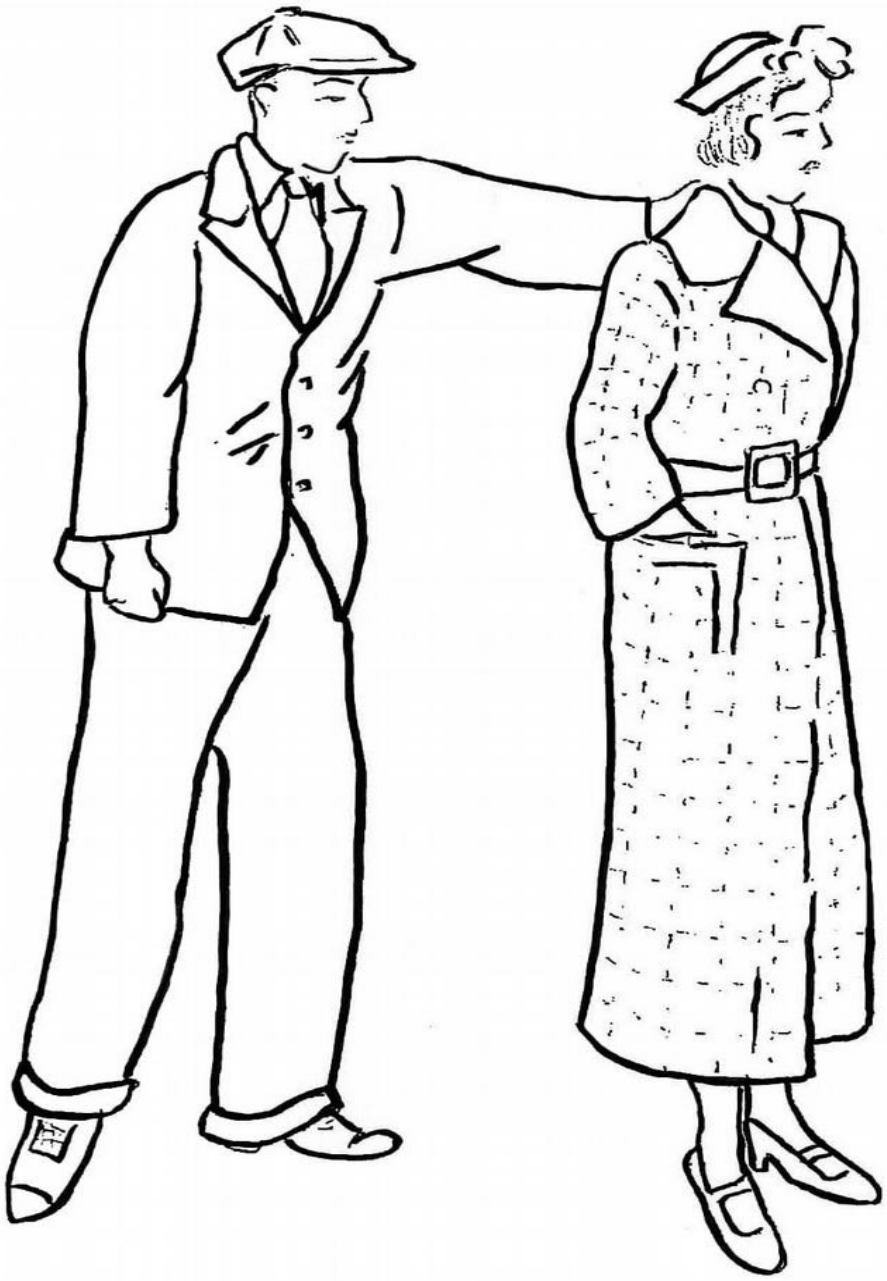


腰を下げて左足後へ開き敵の手をおし上げてその下をくぐり

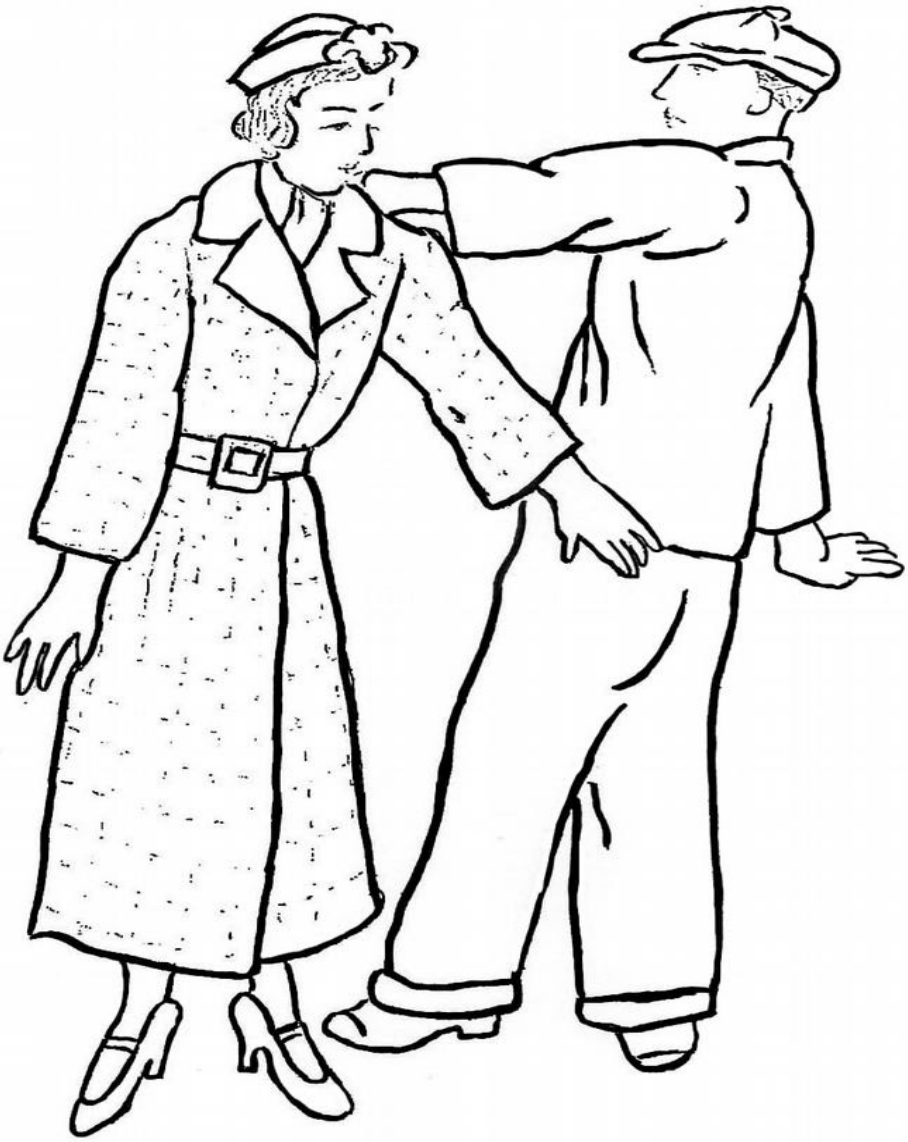
まわって前へ押し倒す

D

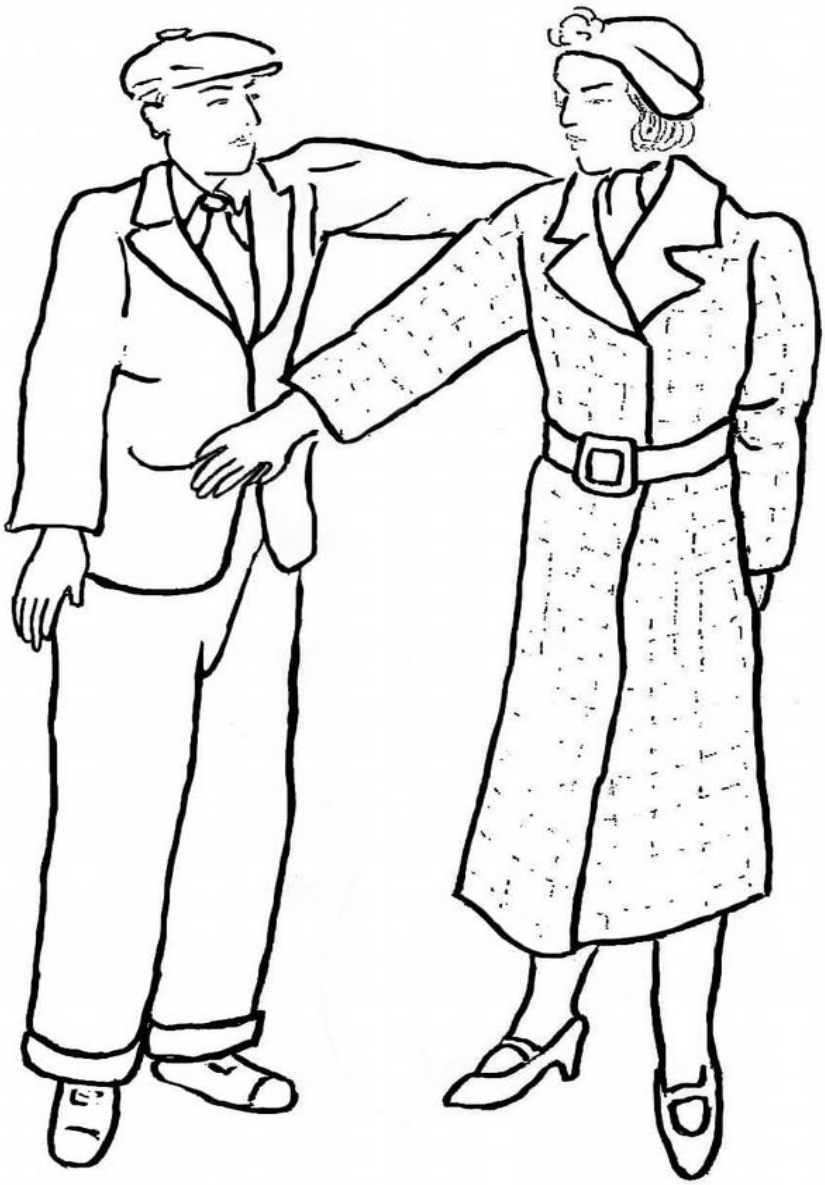
1



後襟とられた時

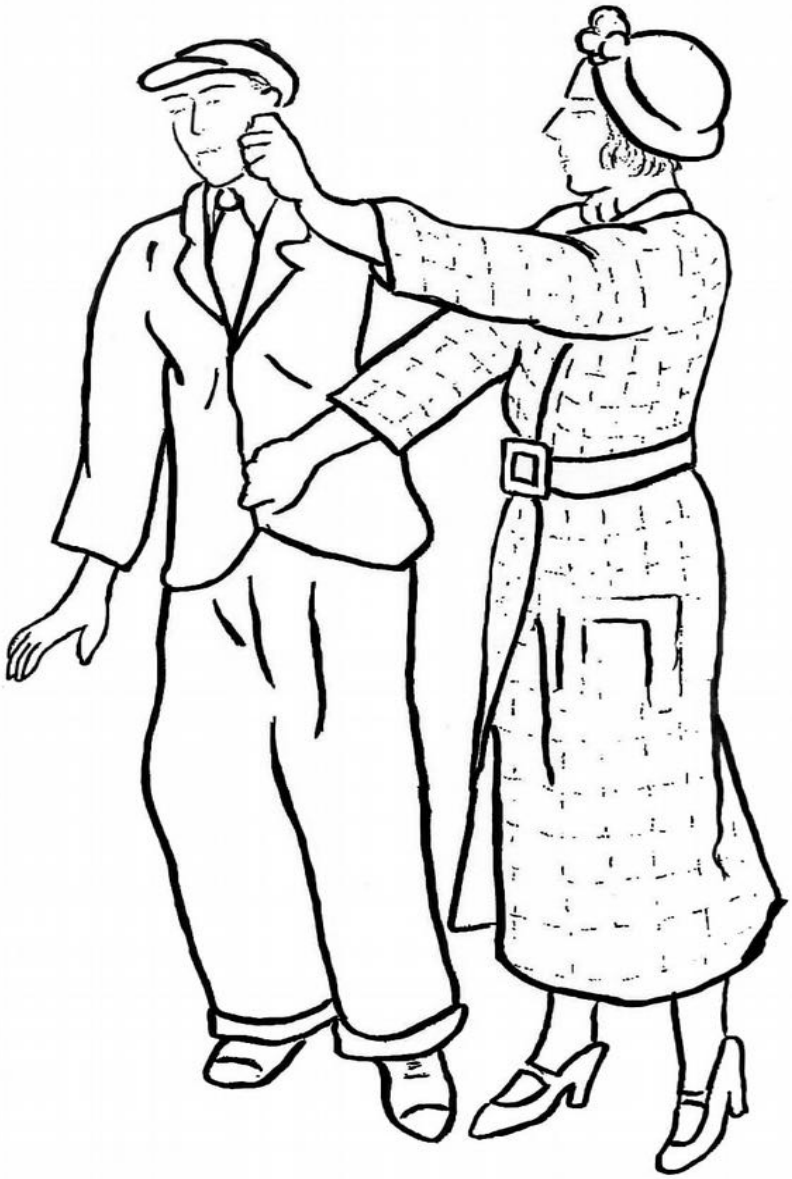


左へ轉じ左手で敵の左腹打ち



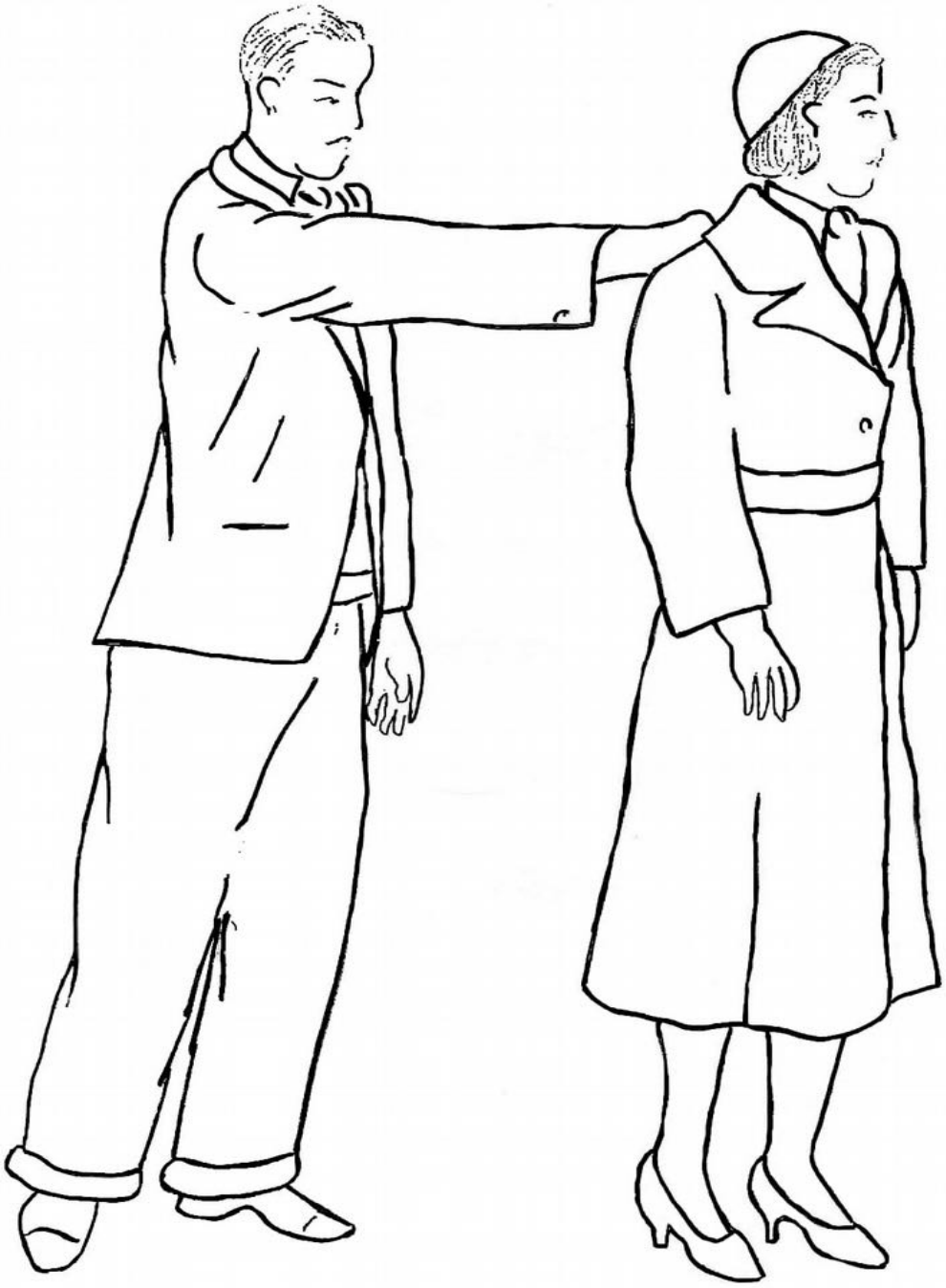
むき直つて左へ轉じて右手で右腹を當て

左手で面を打つ



口　同じ時
左肘張って手をあげて頭をおほひながら右足
一寸引き

頭を下げて左足大きく後へ引いて頭を敵の手の後へ
出し両手を敵の腕にかけ切りおろす



八　同じ時
後へ引張られたらくるりと廻りながら

敵の背後から打つ

二　両手で後肩を摑まれた時

右足後左へ退け右肘で當身を出てる

E 手をとられた時

イ、右手をとられた時

左手で敵の左手をおさへながら左足進み

敵の手を押し上げて敵の左手の下くぐりまわって
つかまれてゐた右手はなし

花にとりなほす

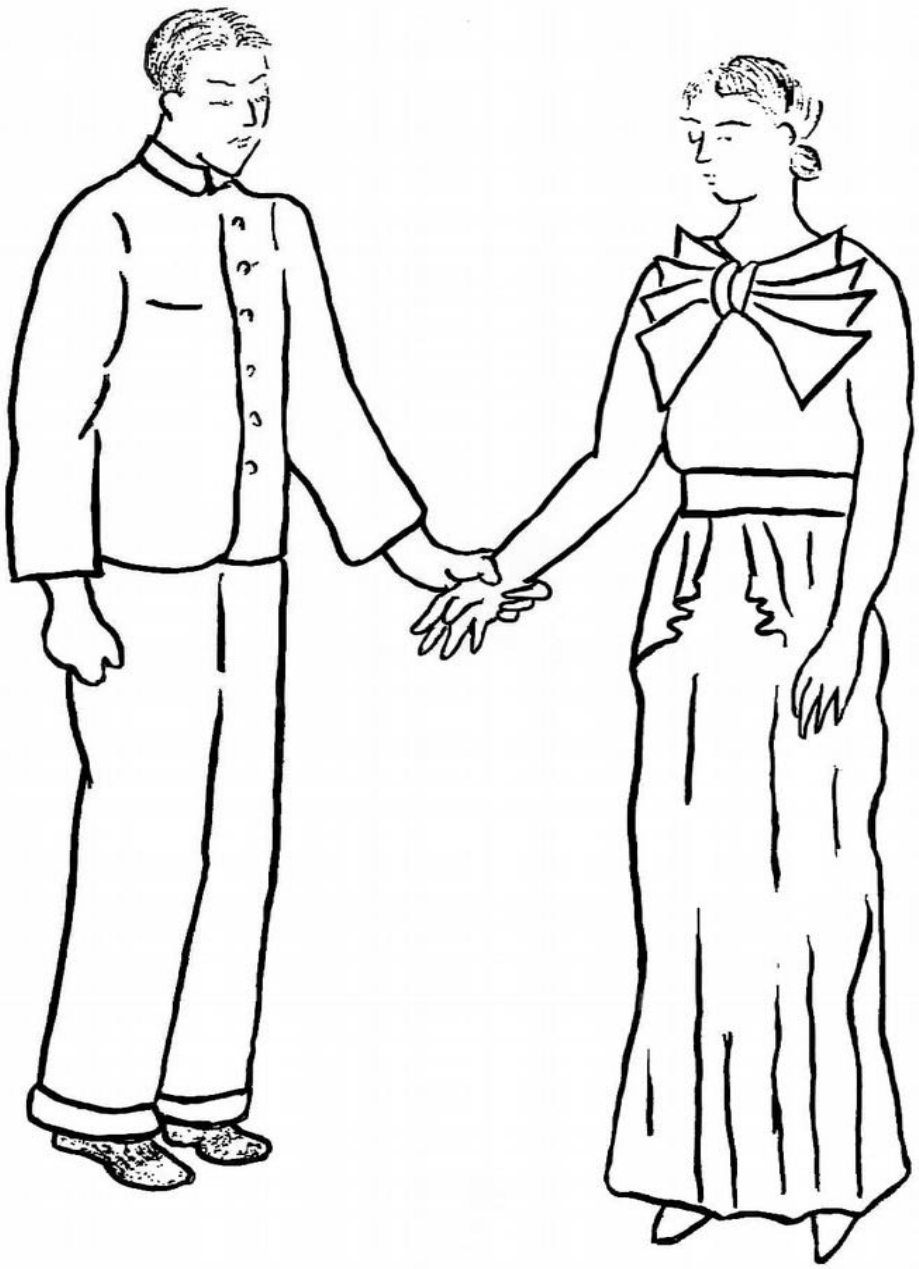
口 同じ場合

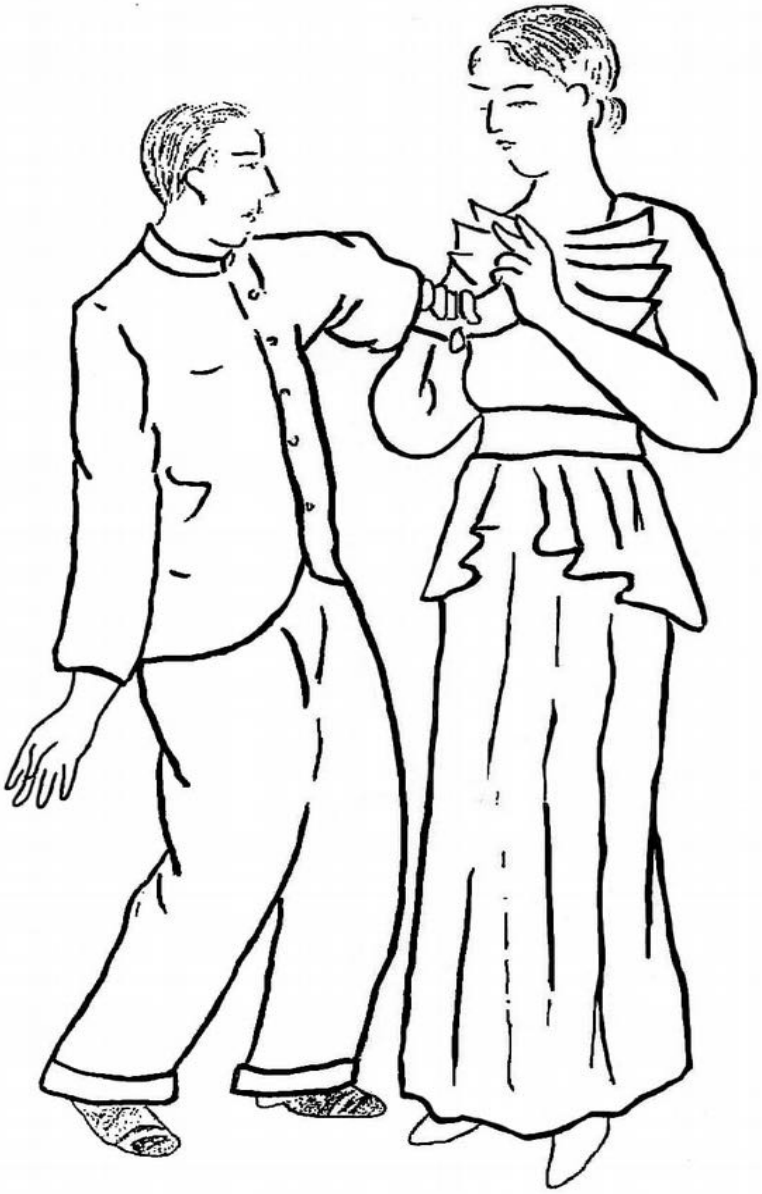
つかまれた右手外からまわし左足引いて体を開き手刀で敵の手首を切る

八、

同じ場合

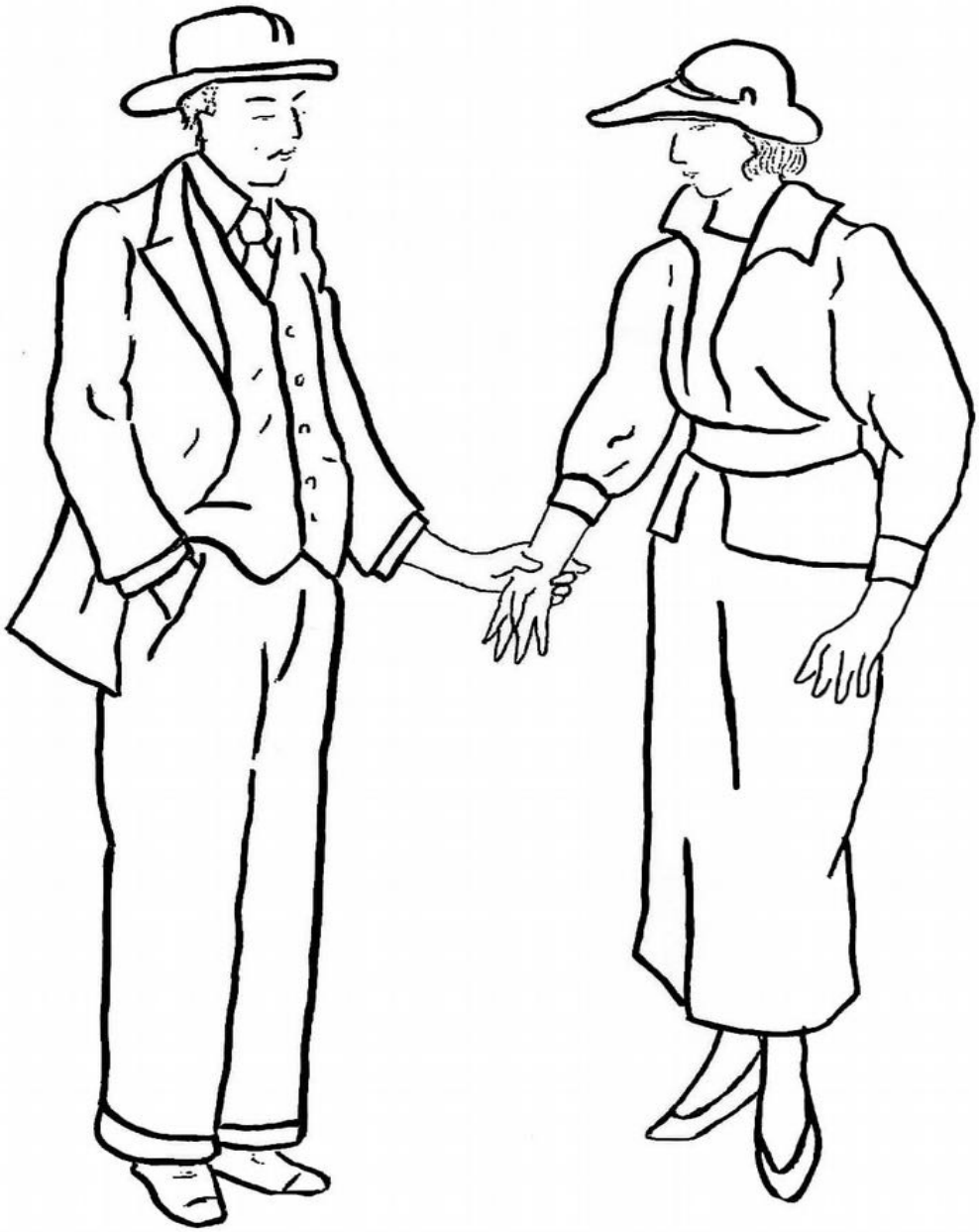
左手で敵の面つと同時に右足一歩右へより





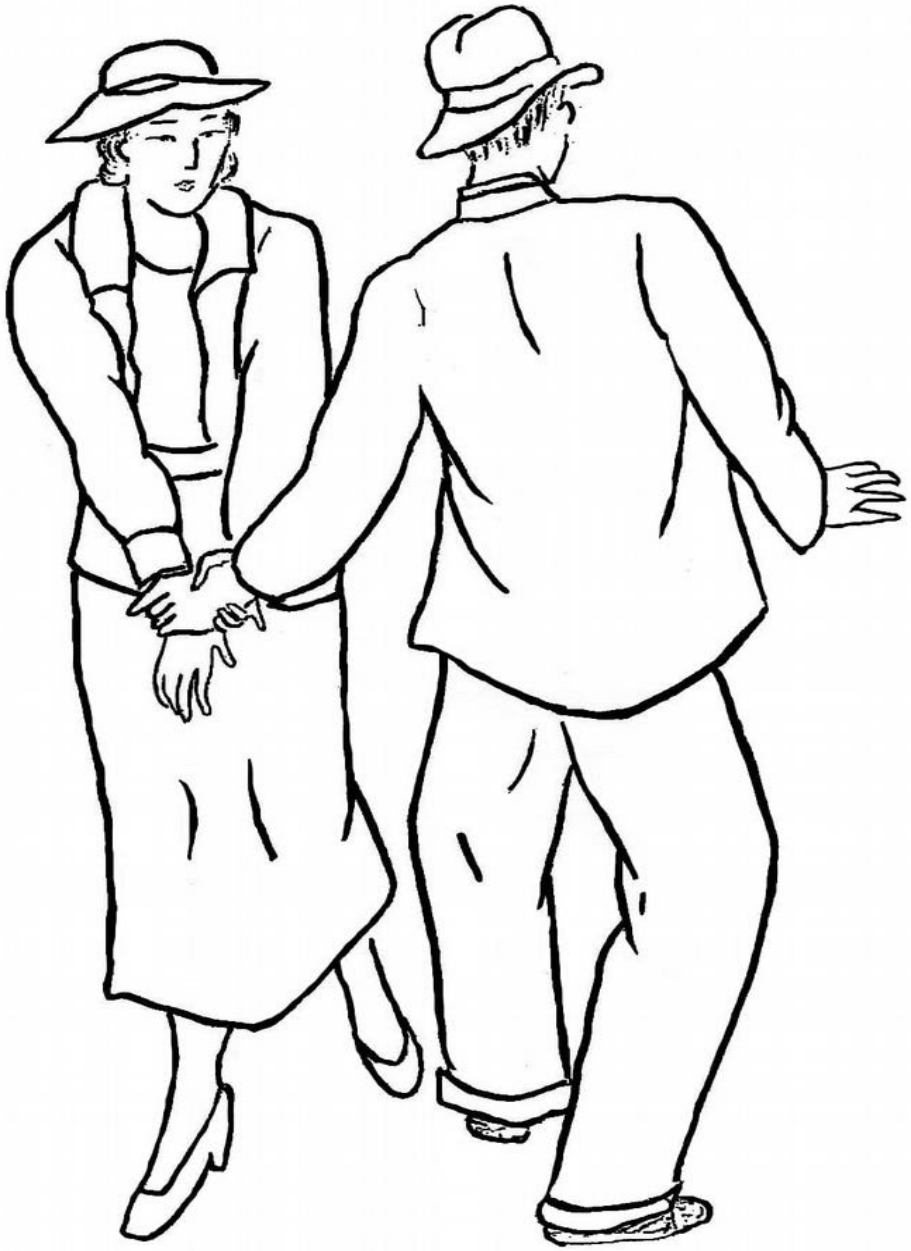
紅梅をかける

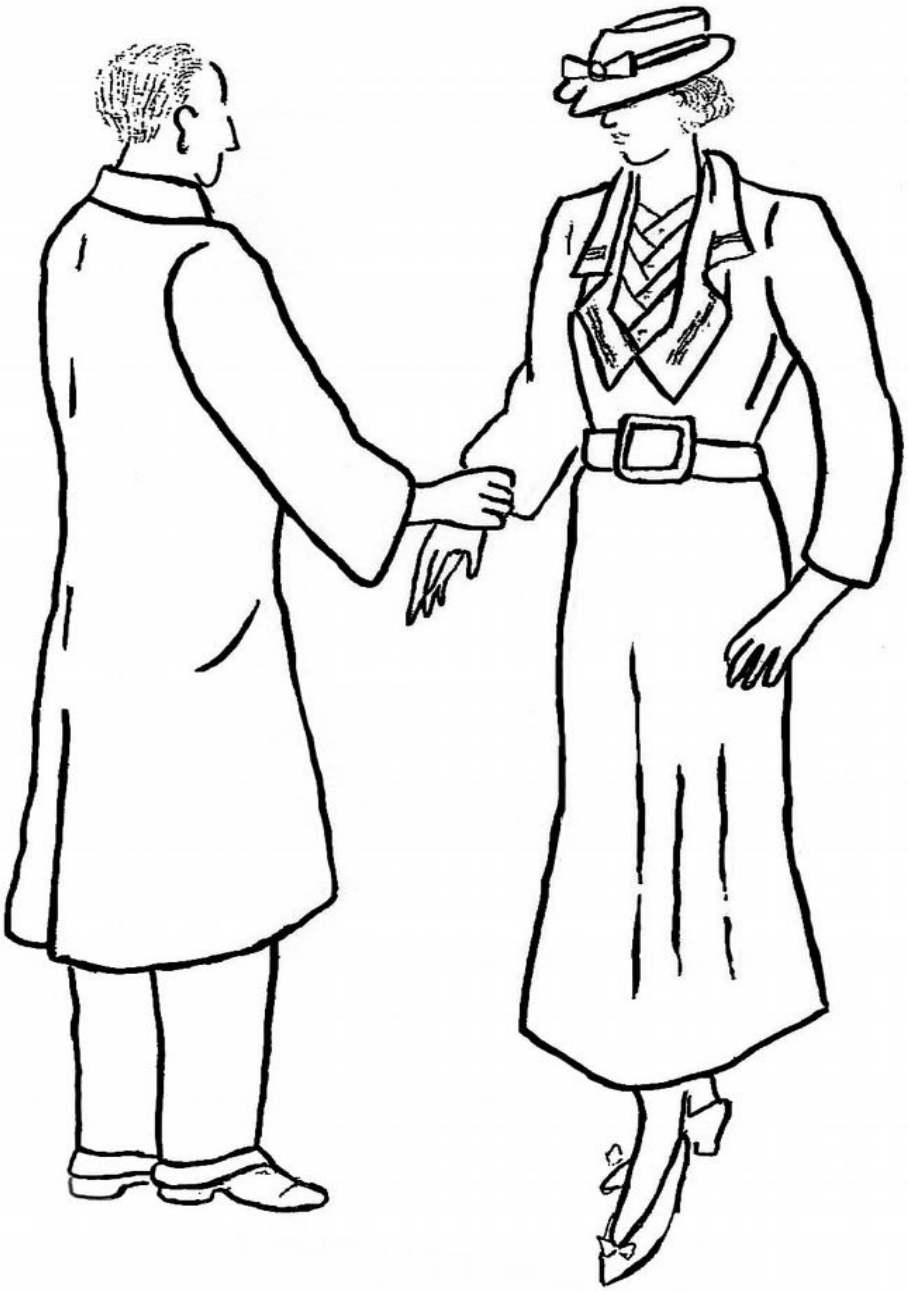
二 同じ場合



左手で敵の右手を掴み左足で敵の左足をふみ

右手に力入れ前へのめすと同時に右足一歩進む





右手で右手をとられた時
左足一歩迫み入身になつて

とられた右手を引き逆に
下から敵の手を取り一方の手で肘関節をとる

へ、右手で左手をとりに来た時
敵が手を出した時 左手で敵の右手をはらふ気持で面に

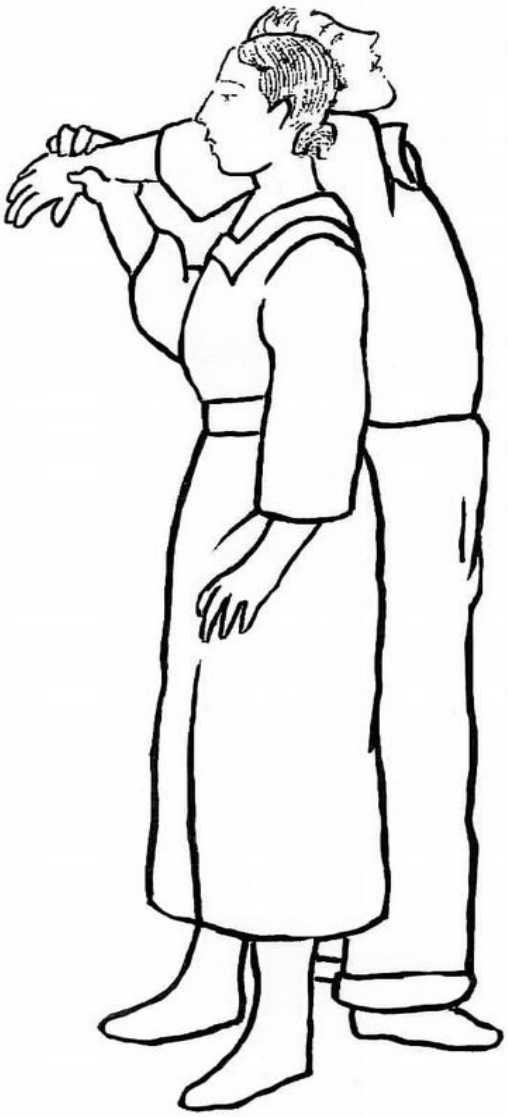
あて左足深く進んで手身になりた手で胸を切りおろす

ト 同じ時
左足充分引いて右にかはし右手で
敵の右手を下まで切りおろす

チ

同じ時
さそふ様なつもりで左手を手前に引き友対に
敵の右手をとり

左足一歩進んで左肘で敵の胴をうち手の下くぐって
まわり



前へ押し倒す

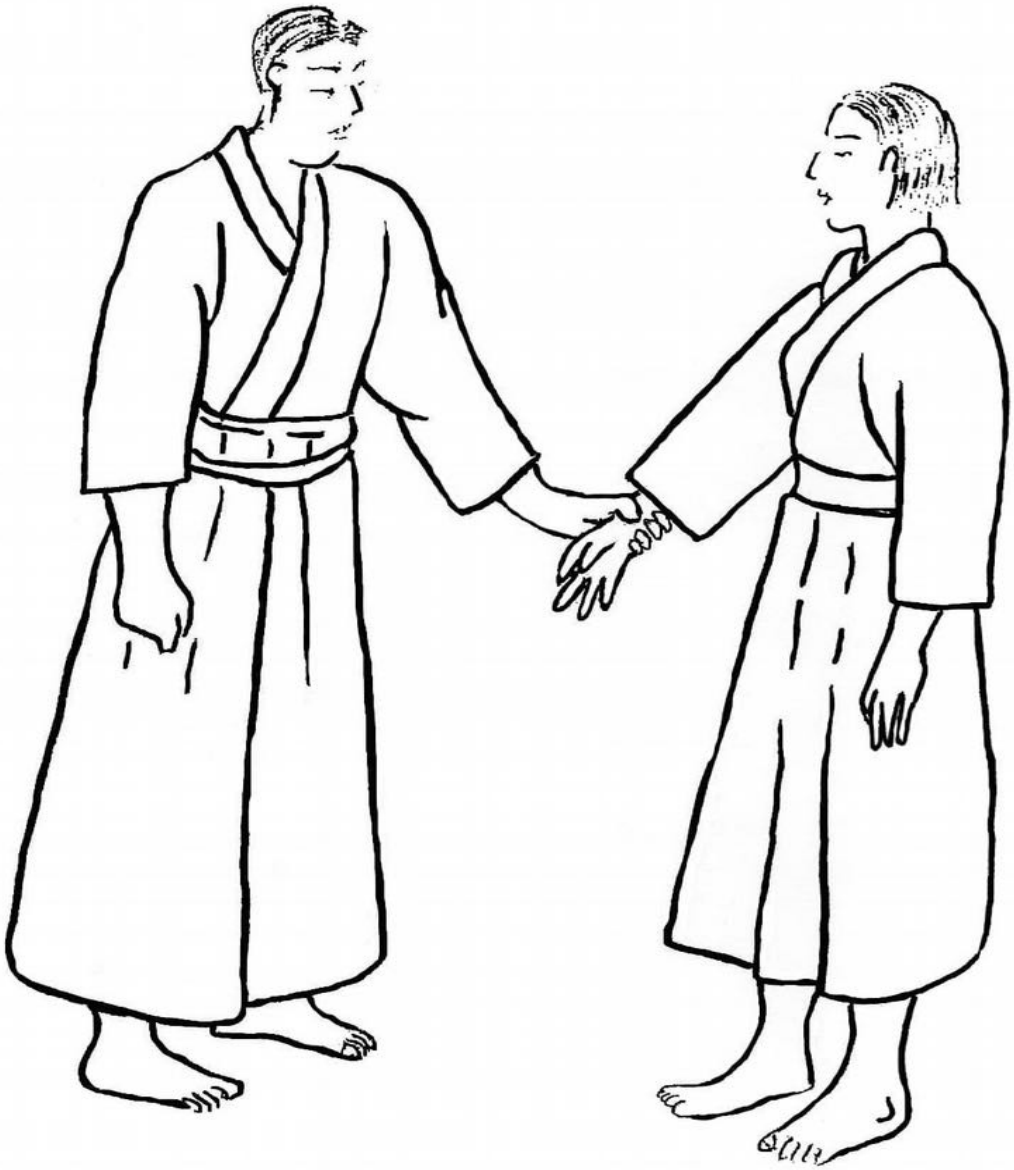
り

左手で右手を持ちれた時　左手で敵の面を打ち

その手で敵の左手をおさへ右手外ぶ…まわして
手刀で敵の左手首を切る

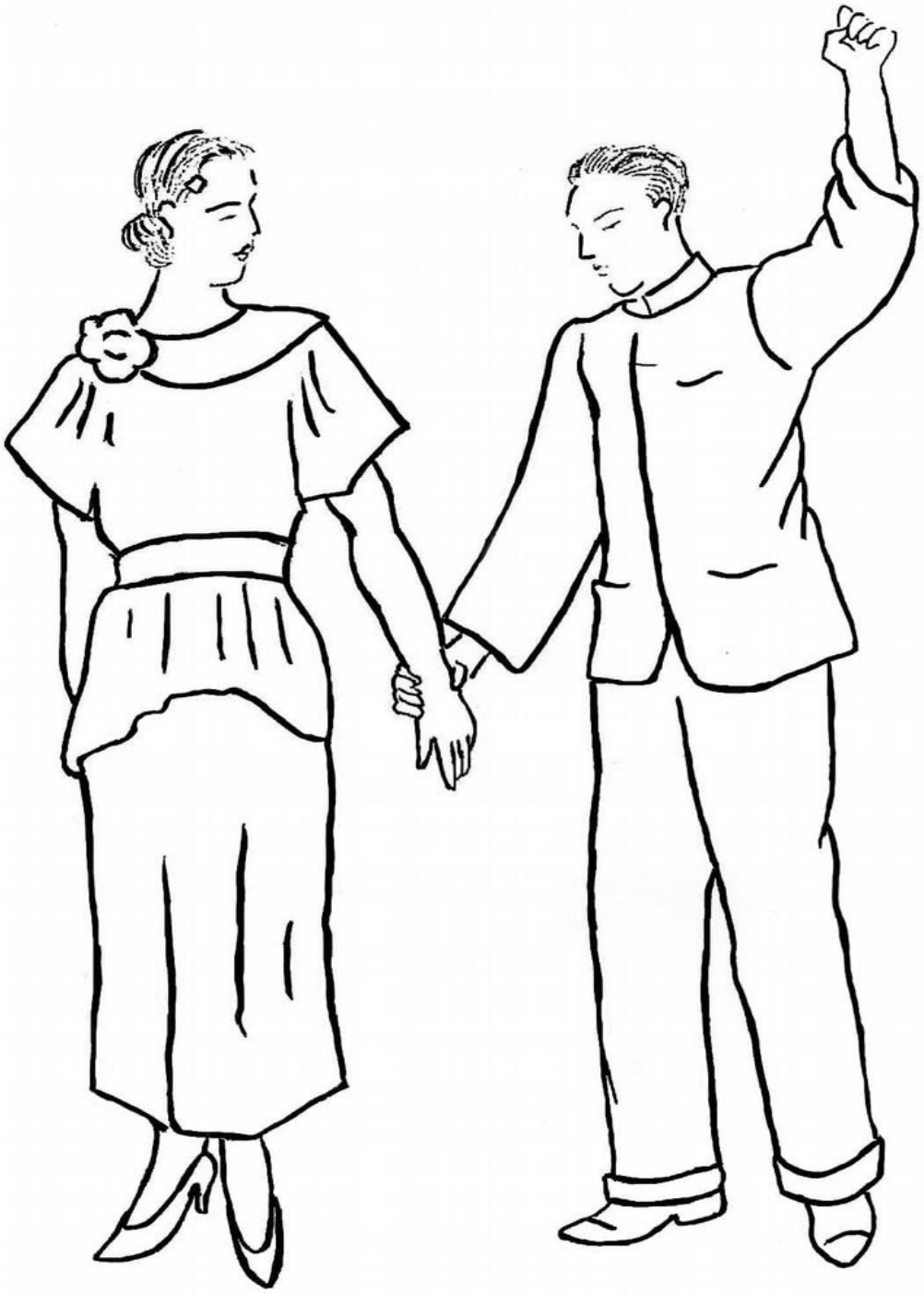
又

左手で右手をもたれた時



もたれ拔右手を自分の方へ引いて左の肘で
敵の左胴を突く

ル　右手で左手を持って打つを来る時

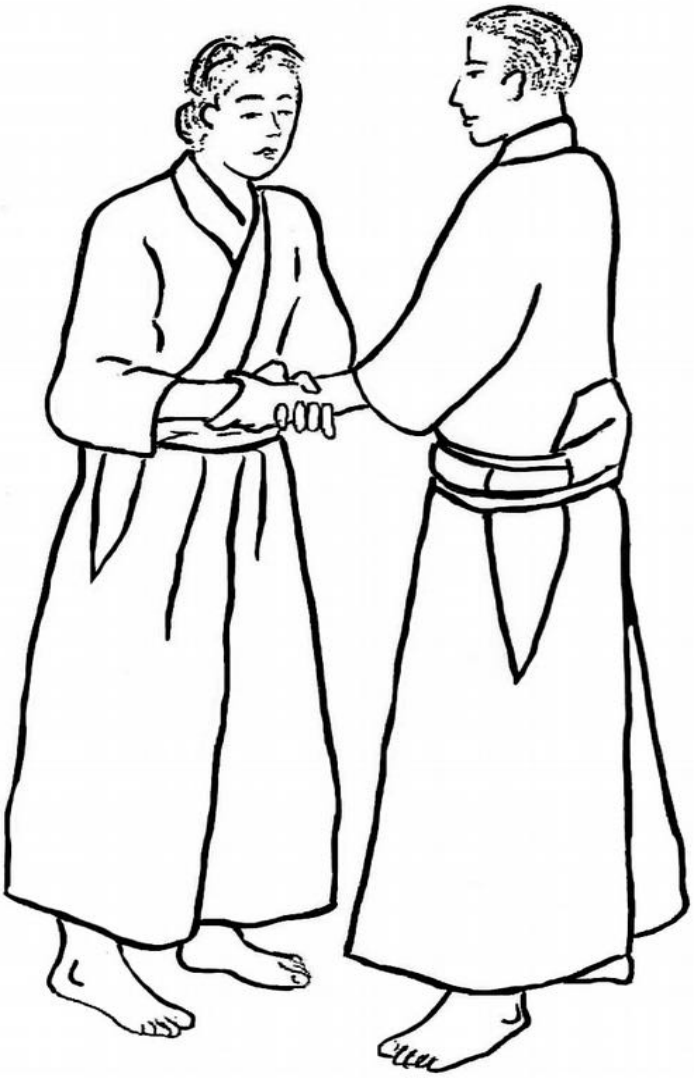


右足引いて體を側きもなれた右手を上に向けて
逆に敵の右手を下から若竹にとる

オ

つよく両手を持たれた時

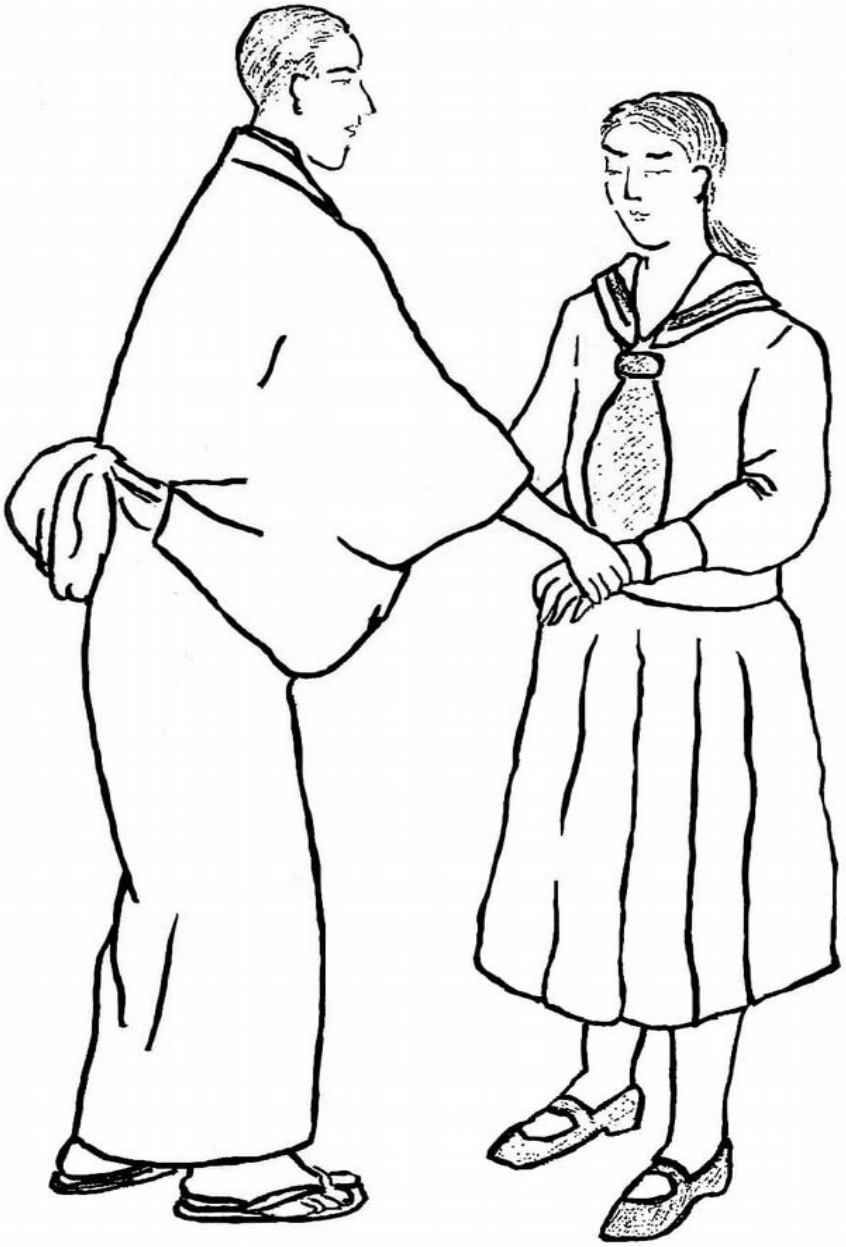
左手で敵の左手首をとり



右手で自分の帶をつかみ腰を下げて左肩を敵の右手の下へ入れて押し上げ前へなげる

17

両手を上からつかまれた時



一寸引いて

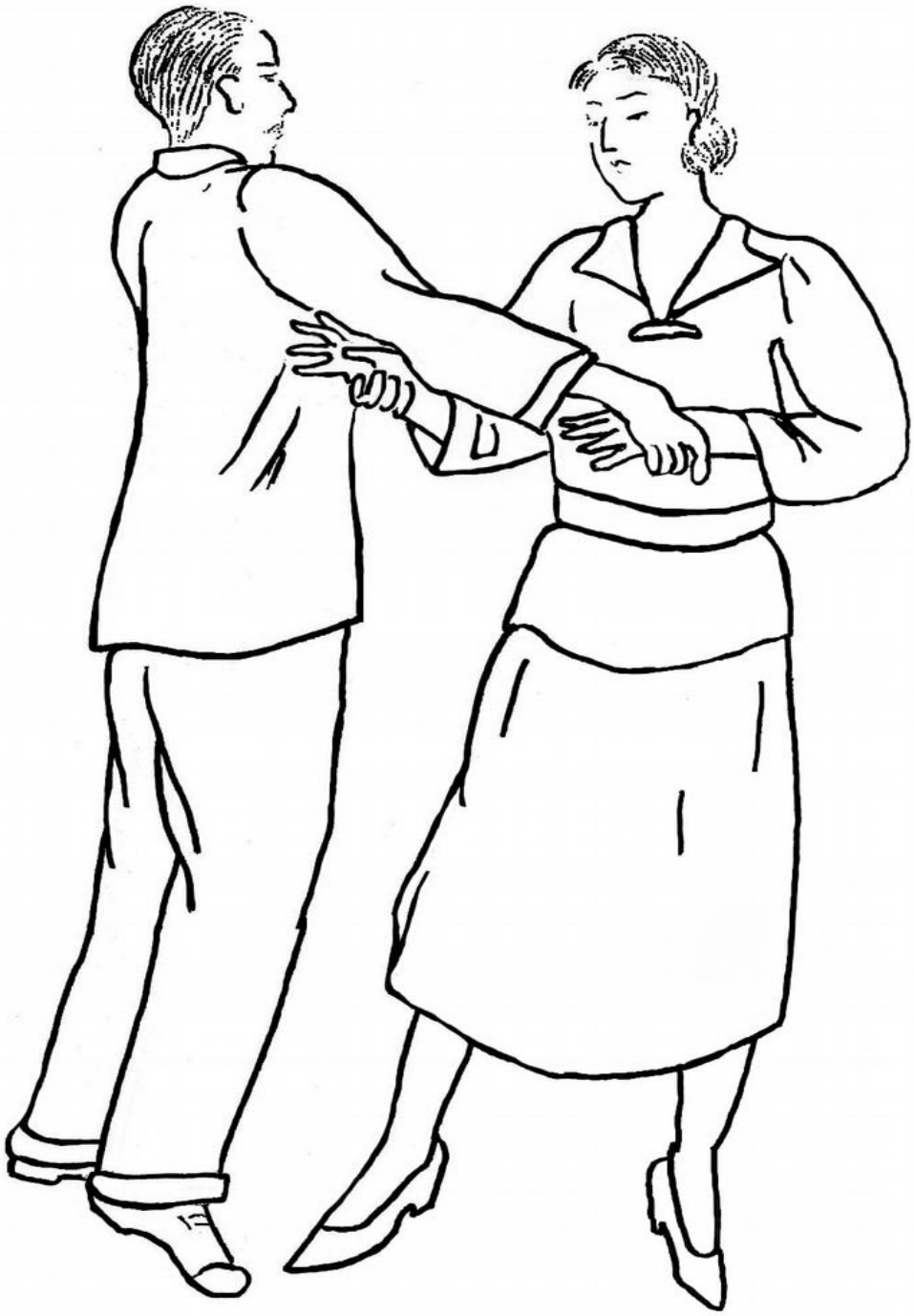
手の平を上にかへし敵の肘に向けて突き出す

力、同じ時、

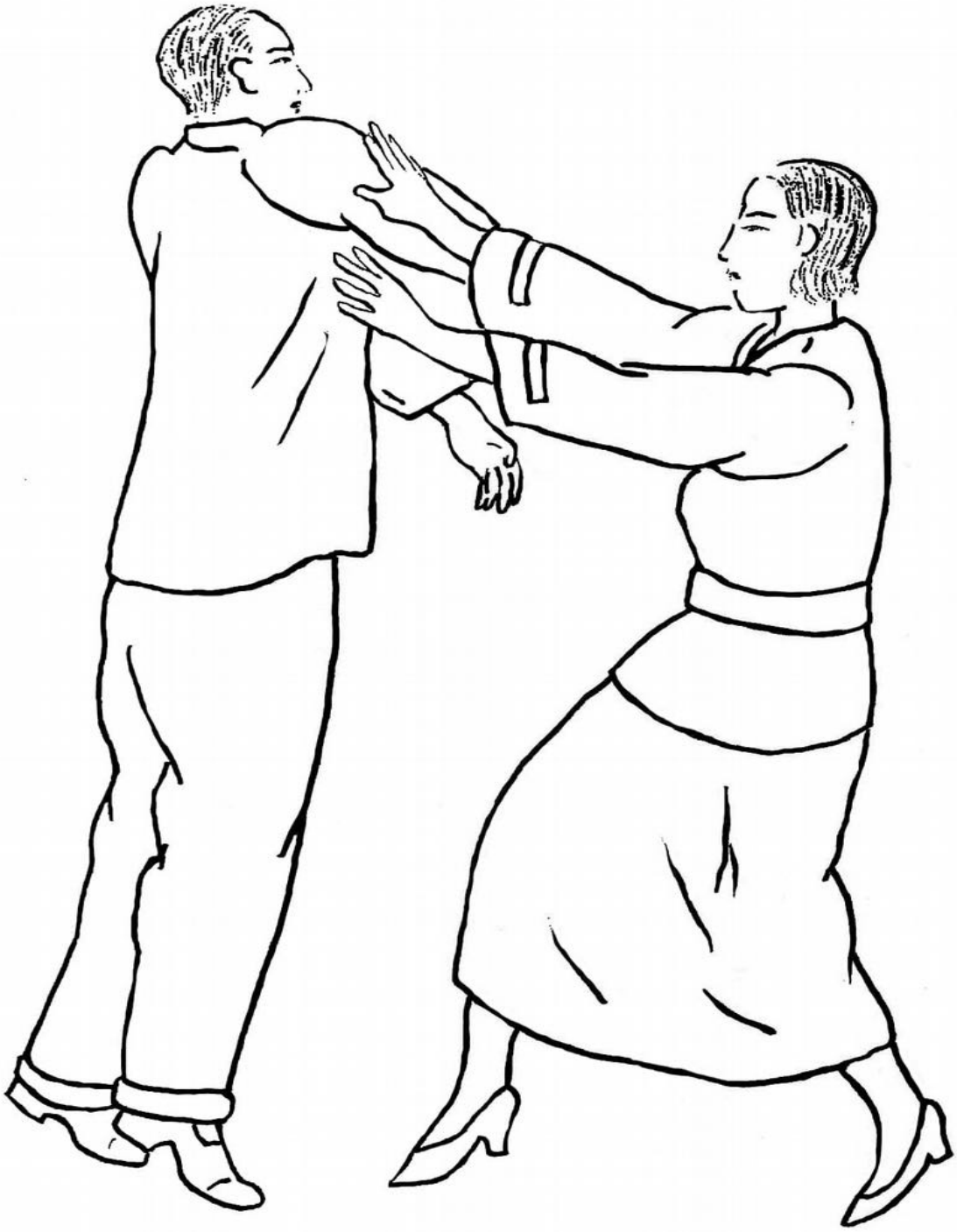
両手に力を入れて左右に開き、頭で敵の胸を突く

ヨ

両手を一カ所つかまれ引張られる時
素早くつかまれた手の何れかを相手の別側の手の肘辺に
内〻外に出し



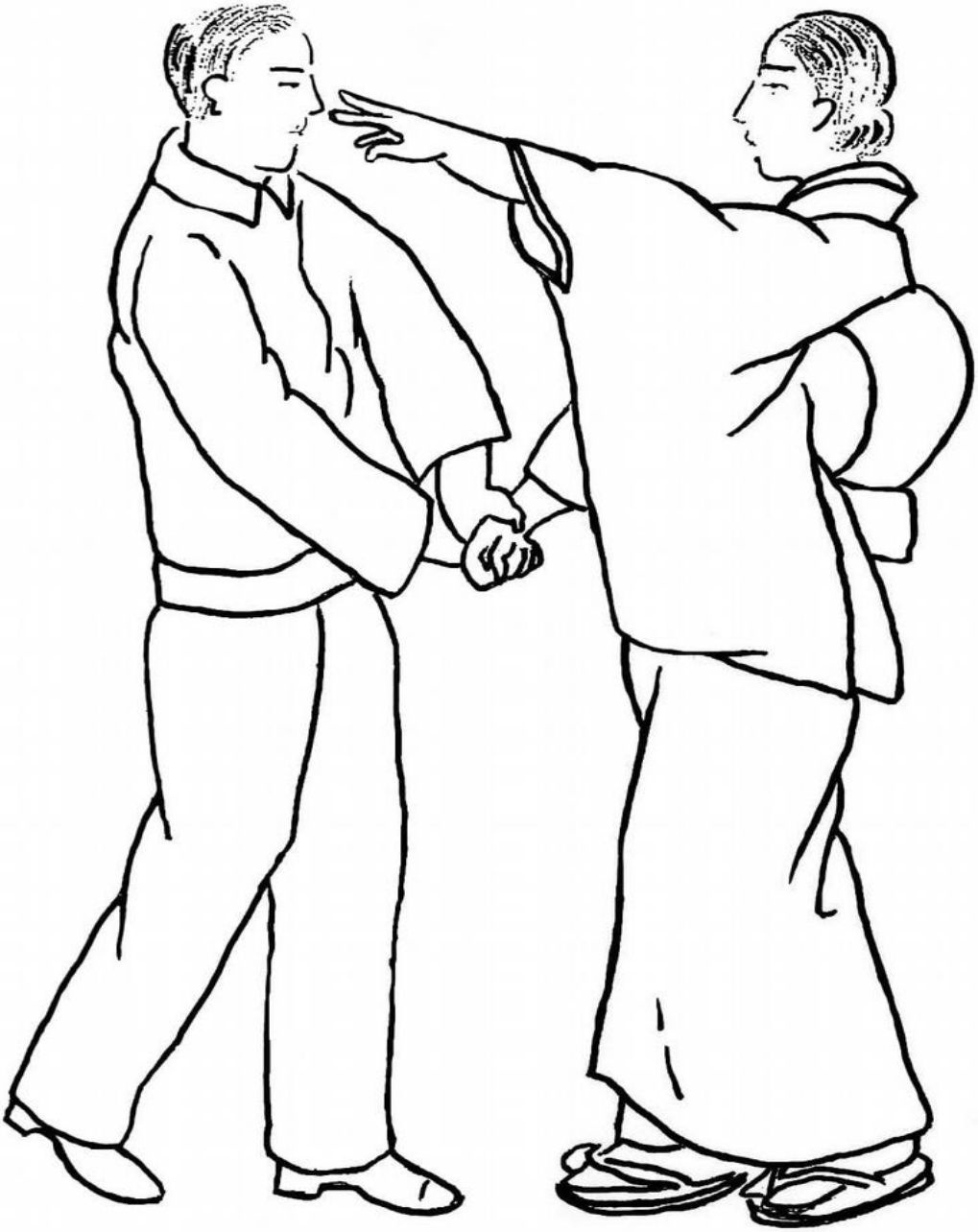
百手一



手を両後しながら押しのけろ

両手をつかまれた時

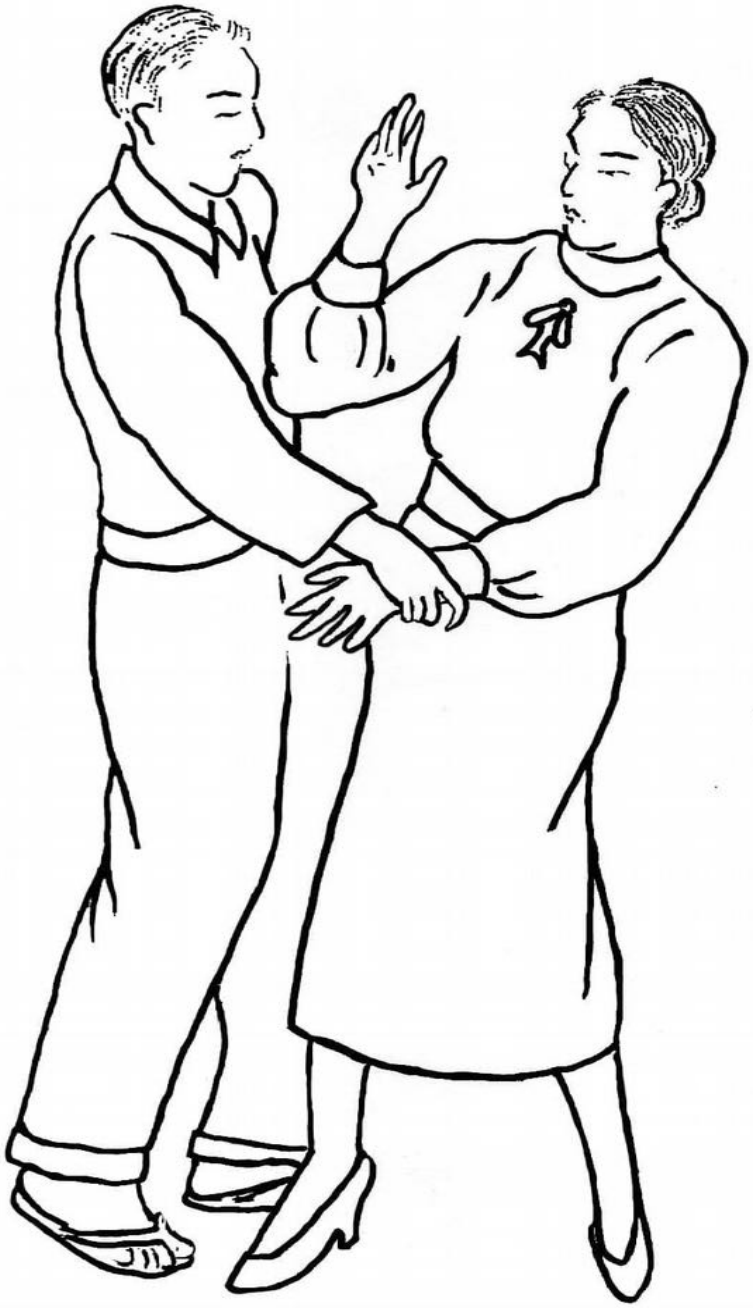
とられた手を交叉する様にして、
敵の手同志お合し上の手に下に押し下のすき
ついてはなします



引きはなした手の人指と中指の二本で敵の眼をつく

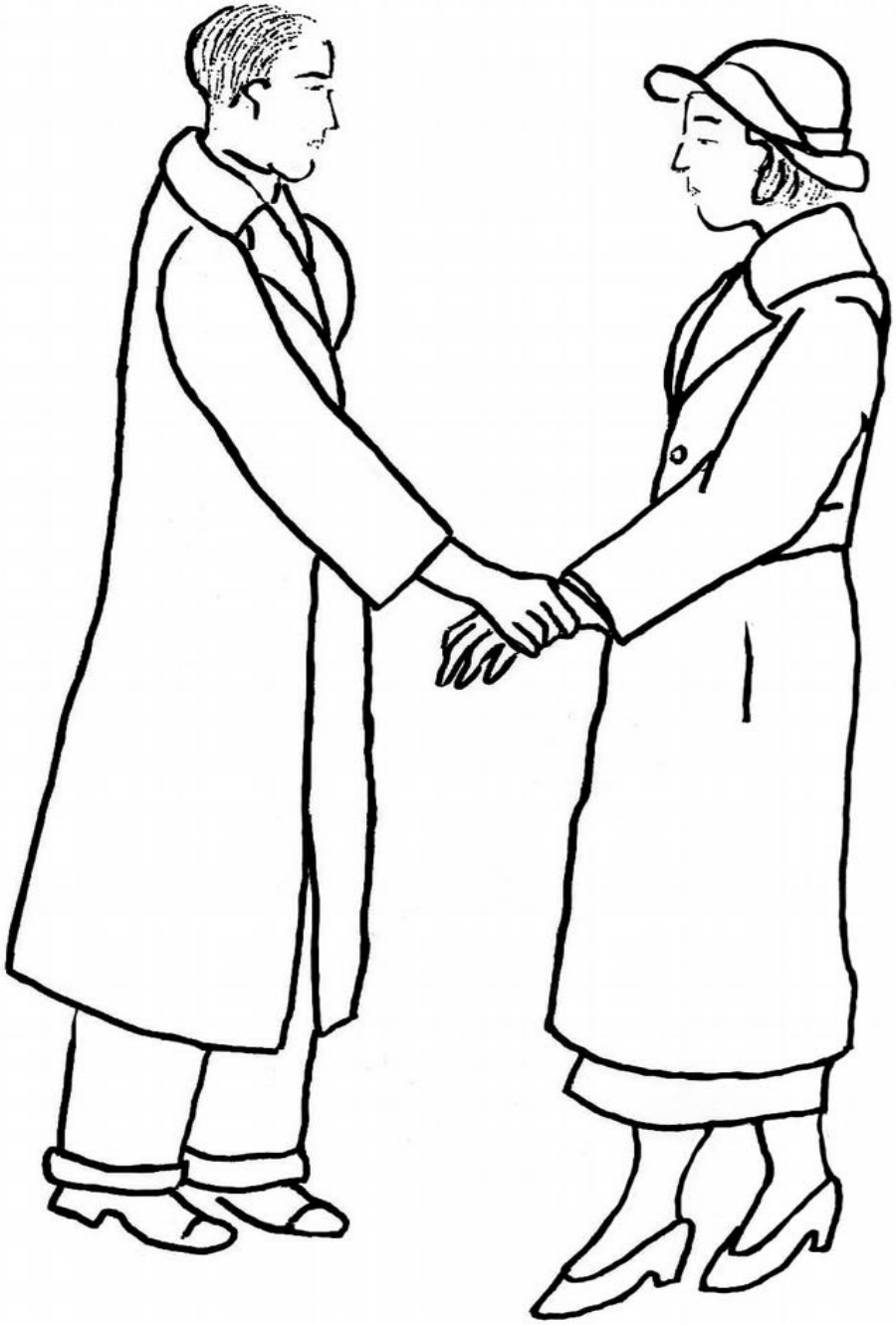
し　同じ時

両手をとられ引張られ、とすれ際一寸意へ



直に引くに乗じ身をすりよせつゝ片手の肘で敵の
水月に當てる

百二十六

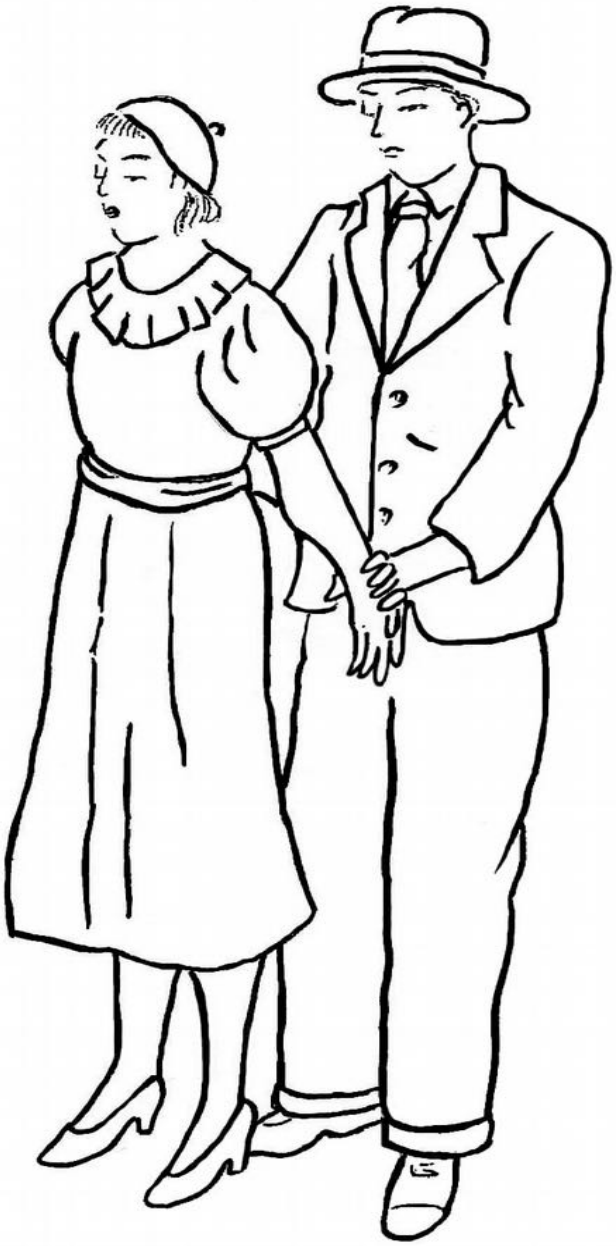


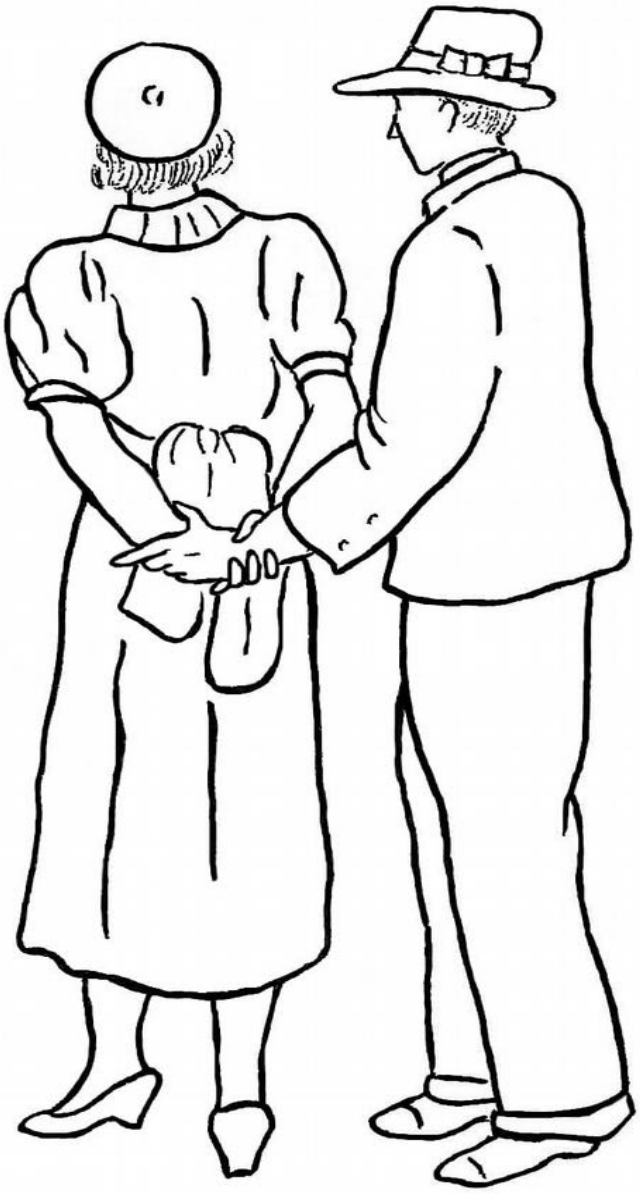
片手をとられた時
とられた方の足第一歩を同じくするから

一百二十九

別の手で敵の肘を外側から打つ

ツ、後から両手を持たれた時





自分の両手を後にまわして右手で相手の左手を
下から掴み右足引いてまわる

ネ

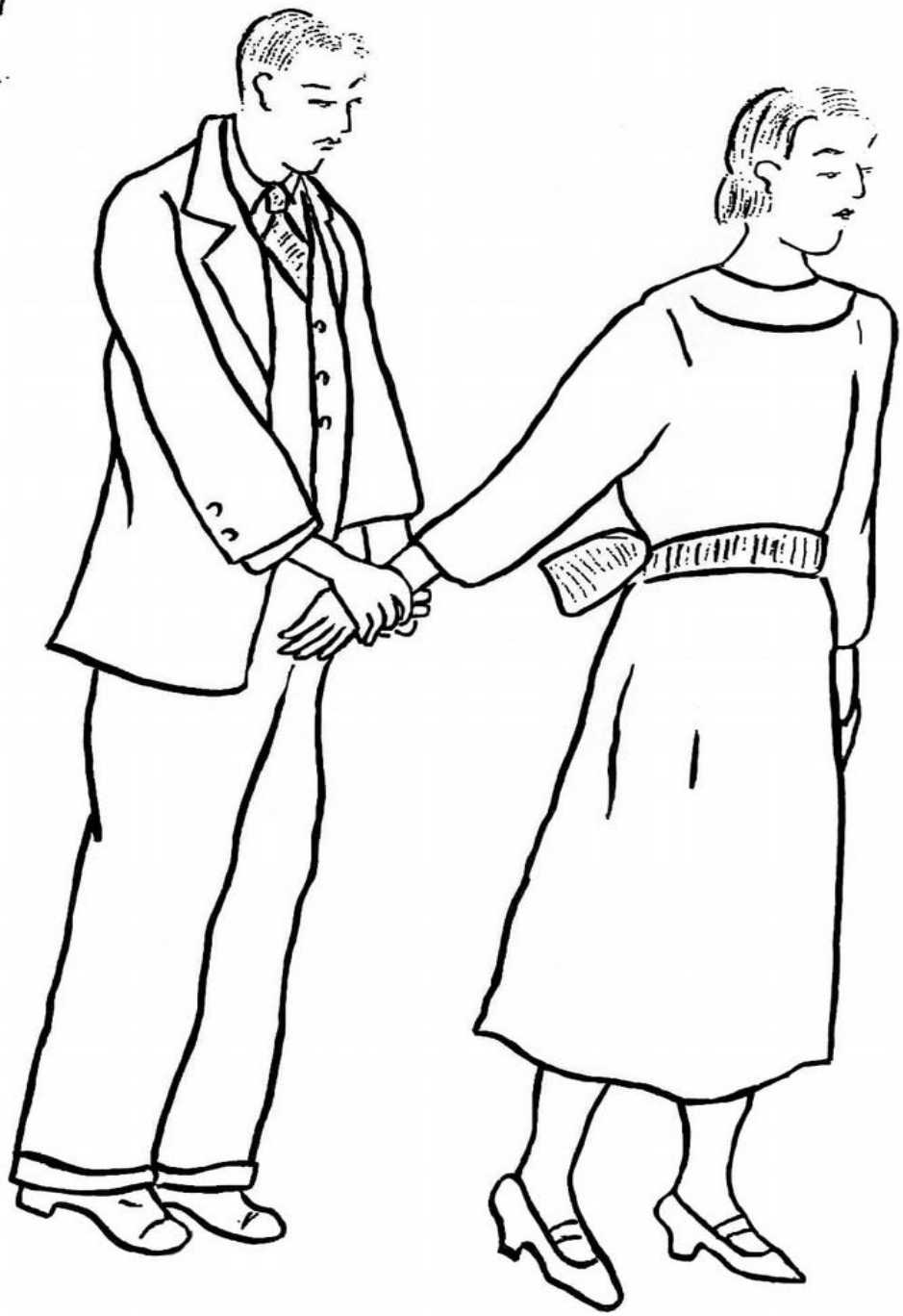
後で両手とられた時

自分の手を後へまわし右手で敵の左手を上から
つかみ左手をはなして

櫻花をかける

十

両手で右手をとり引張られた時
引張られるに乗じ[illegible]と後方に廻りながら



振られた手を廻しつゝ他手を添へ摑み引張ると同時に
膝を蹴る

ラ、

紅梅の手をかけられた時

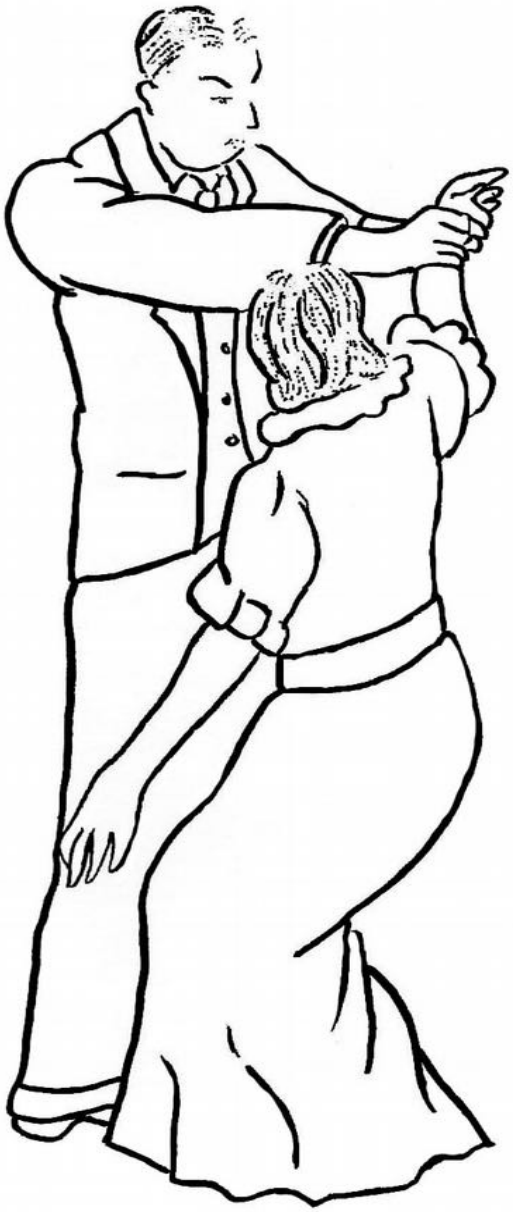
腰を下げてあいている方の手を両手の間へ下から入れ

手先の方をつかんで切る　敵の手の甲をおさへ取り下へ

出して逆に櫻花をかける

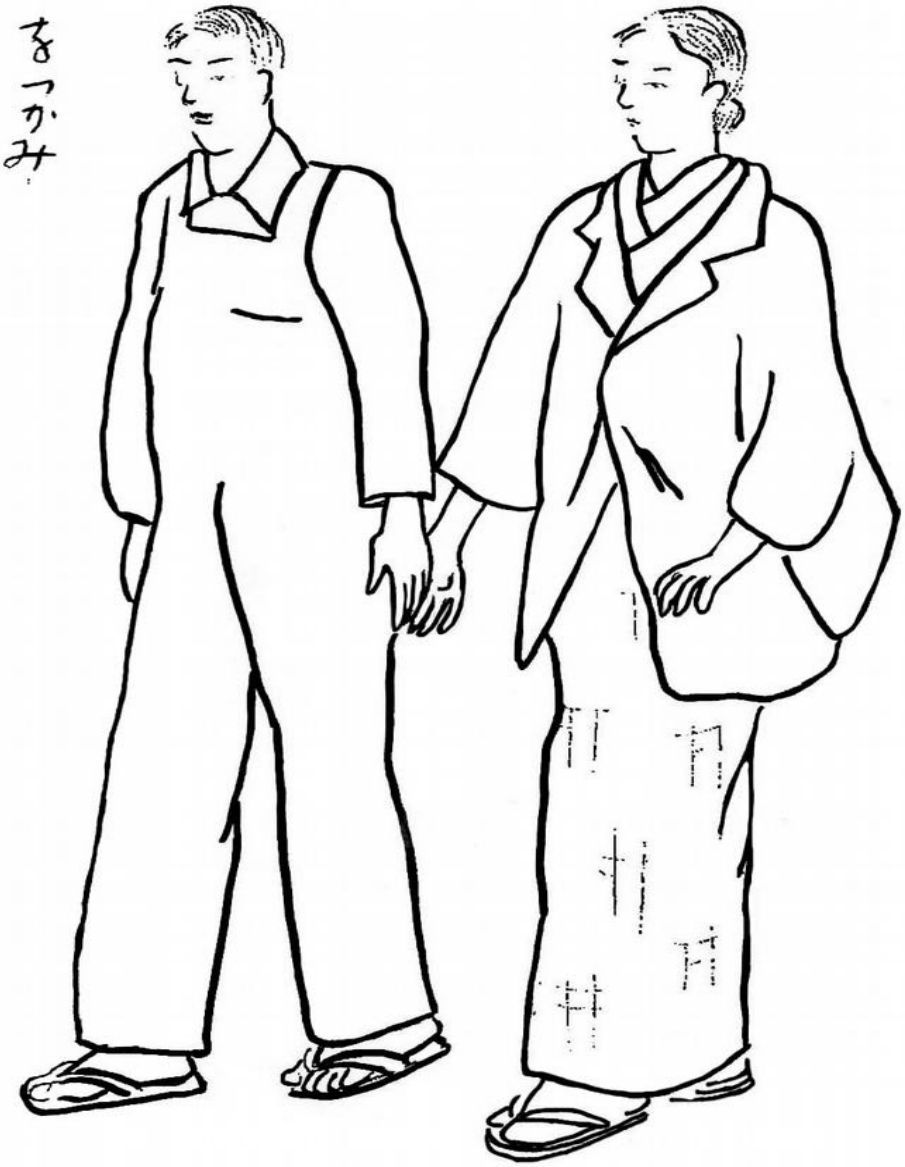
同じ時
左足進み眞直にはいって手をのばし返対に敵の手をあげ
後方へたほす

同じ時



線を下りて左足前から右へ出し

敵の前へ出ながらい様に事ふる



卅 捕れて行く時

右手の平を相手の左手の甲へ重ねる様にして敵の手

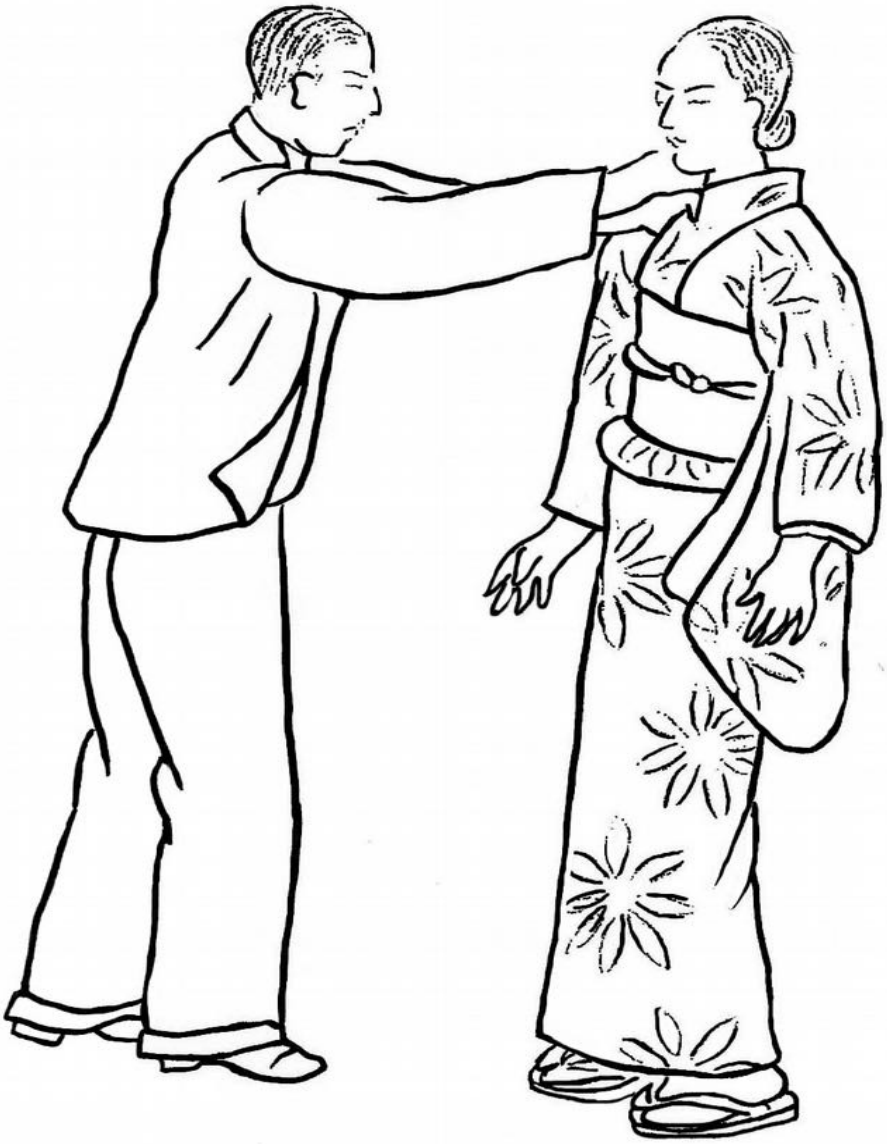
手首を掴んで脇の下へもって行き左手で肘をさげる

百十一

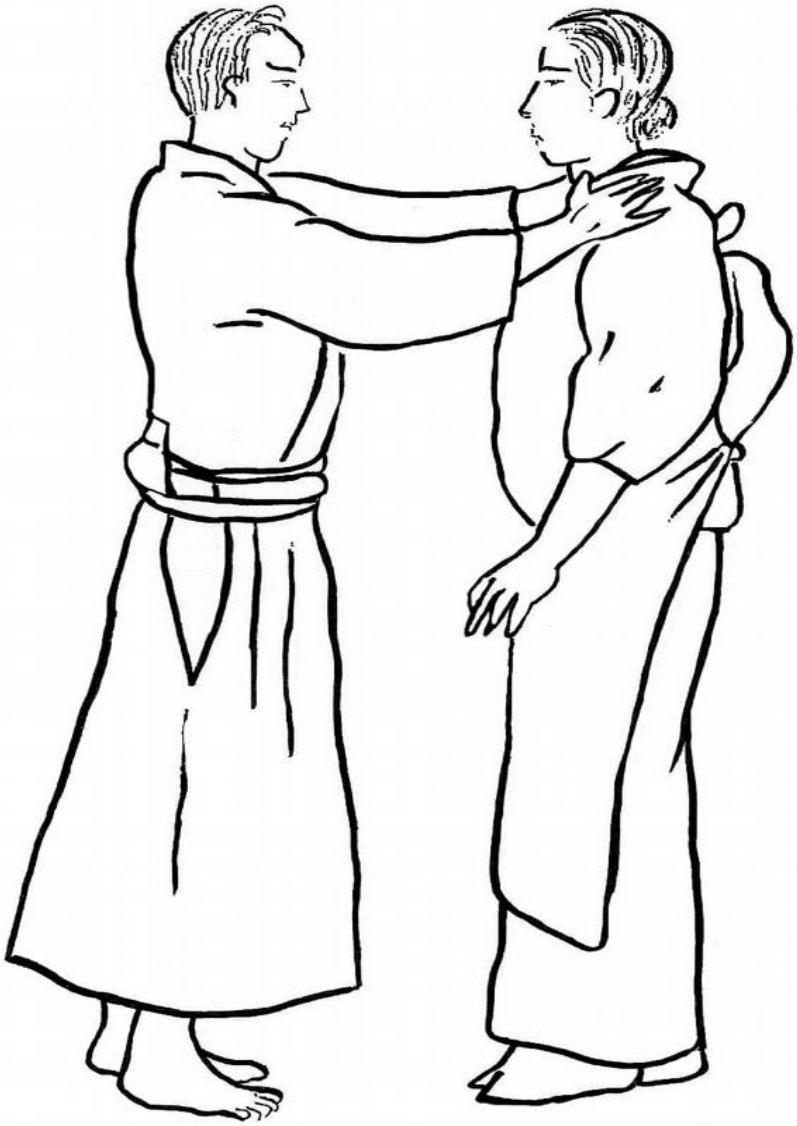
F

首締

イ 右手を上にして綾に首を締められた時



敵の右手の方から頭を入れて敵の両手の下くぐり
まわる



四

首を締められた時

敵の両手の間から頭を入れて
左右へつぎへでもまわる

八

綾にとられた時（右手上）

敵の両手の間から右手を充分のばし

右足敵の左(向て)後方へ進め(或は左足退く)
右手敵の肩へ切りおろす

G

横から裾をとりに来た時

右手で敵の矜首を打つ

又は面打つて敵が手をはなしたら一歩進んで後てたほす、

十一 正面打

イ 右手で打つて来る時

右足大きく引いて左手で敵の右手を切り

百五十三

左手で紅梅かけて

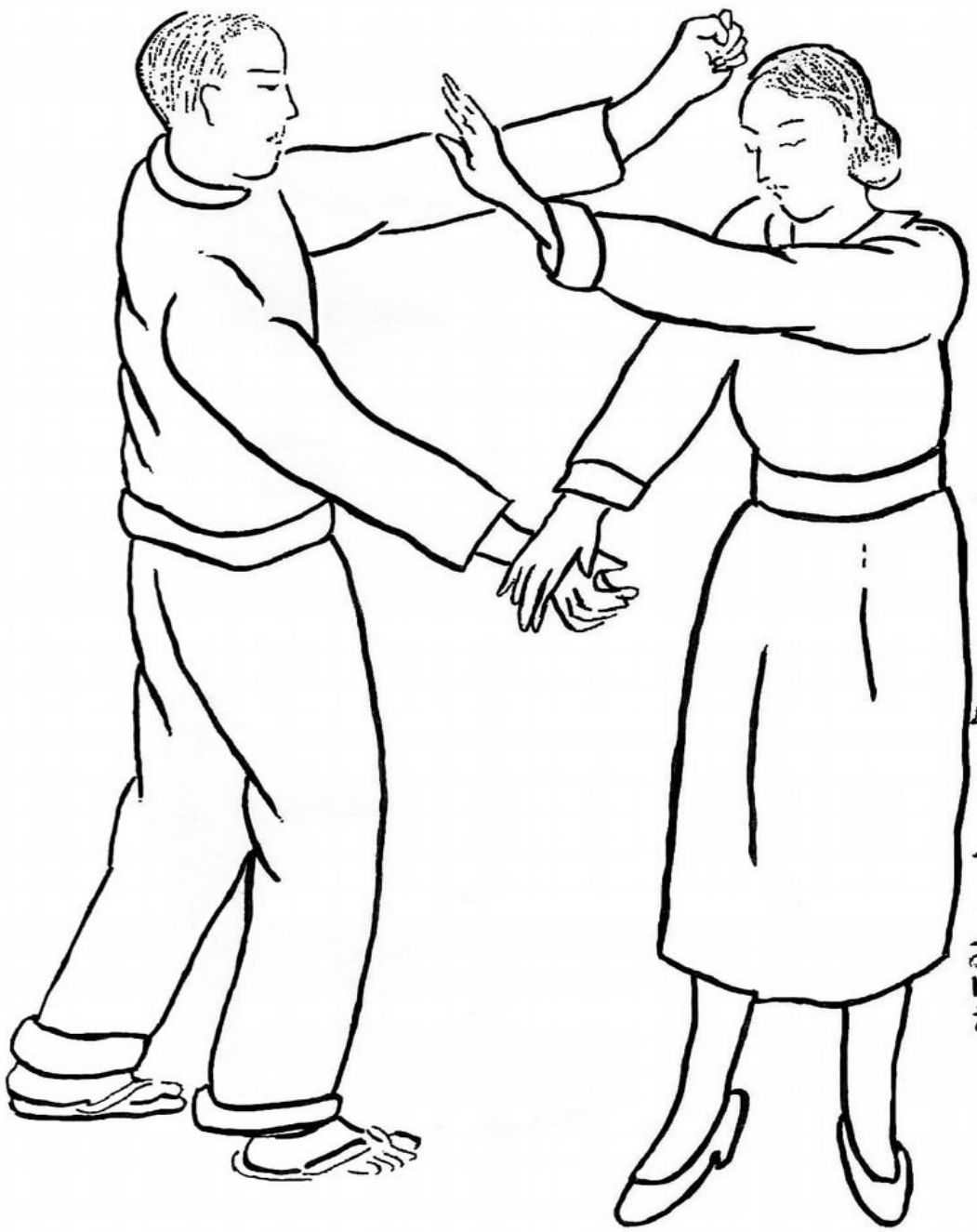
右手も添へ
左足更に引く

ロ. 同じ時
打って来るのを左手で内側に受け

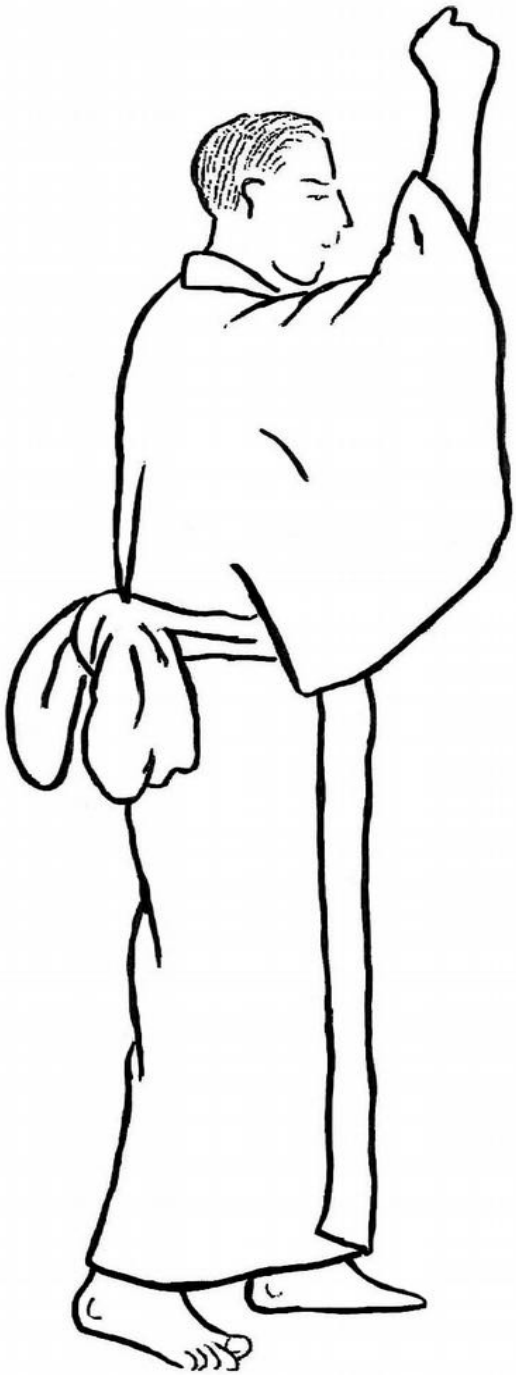
同時に右足引いて
右手で敵の右手を
外からとり

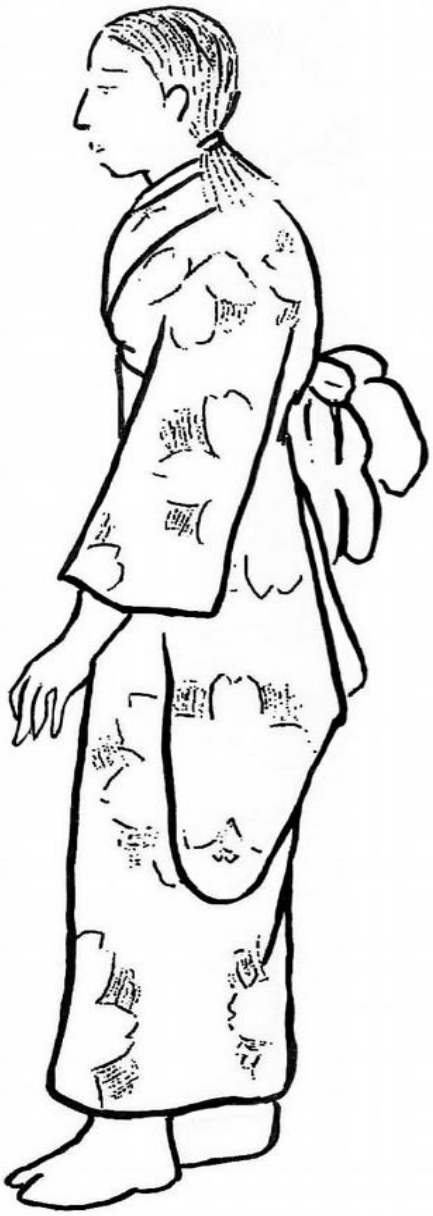
若竹かける

八 左手で打って来た時
右手で受け防く左手は右手
と共に差し出す



更に右手で突きかゝるを受手の右手でそれを押へ
差し添へた左手掌で顔面を鼻辺よりこすりあげる





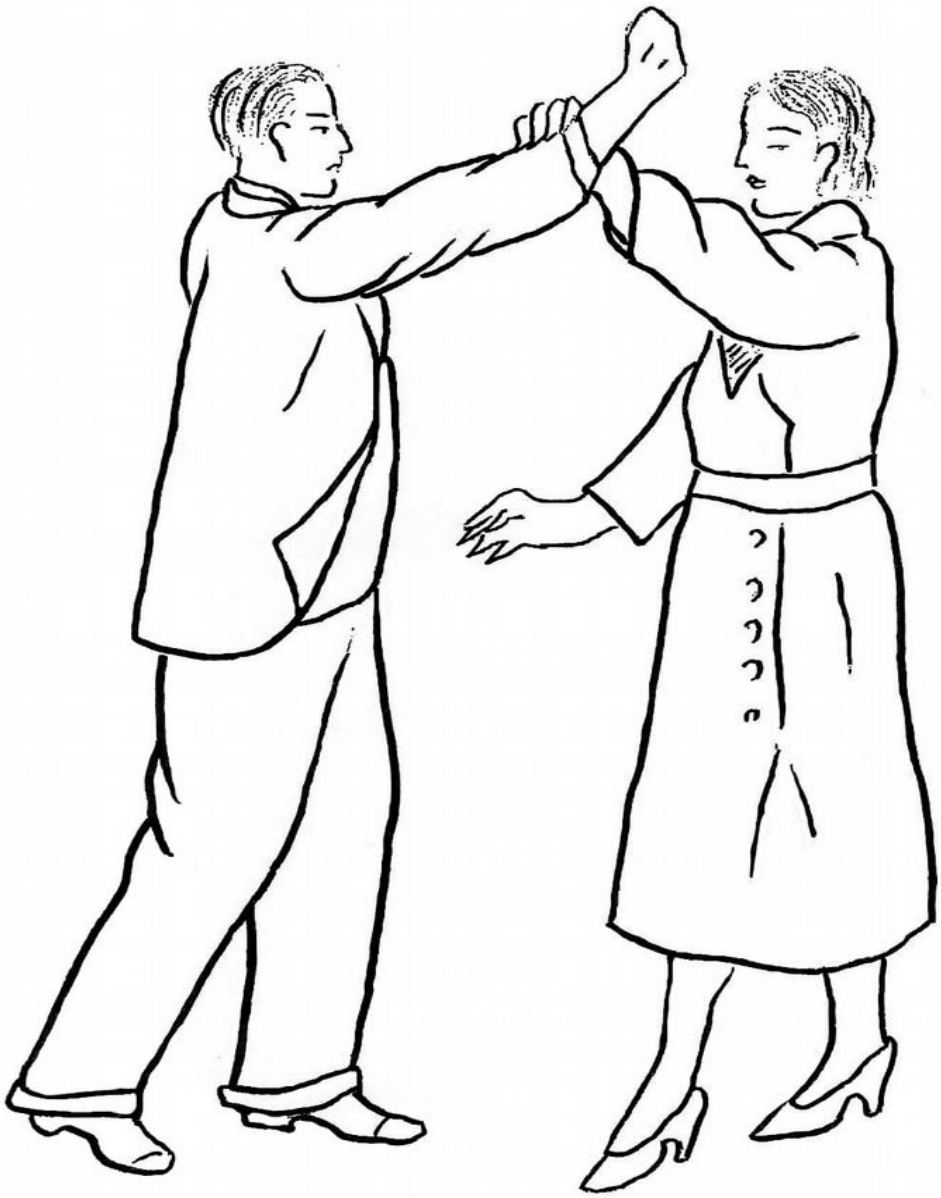
二、右手で打ってから時

右足一歩進めつゝ右手で受け

尚も敵が左手で突いて来る時は

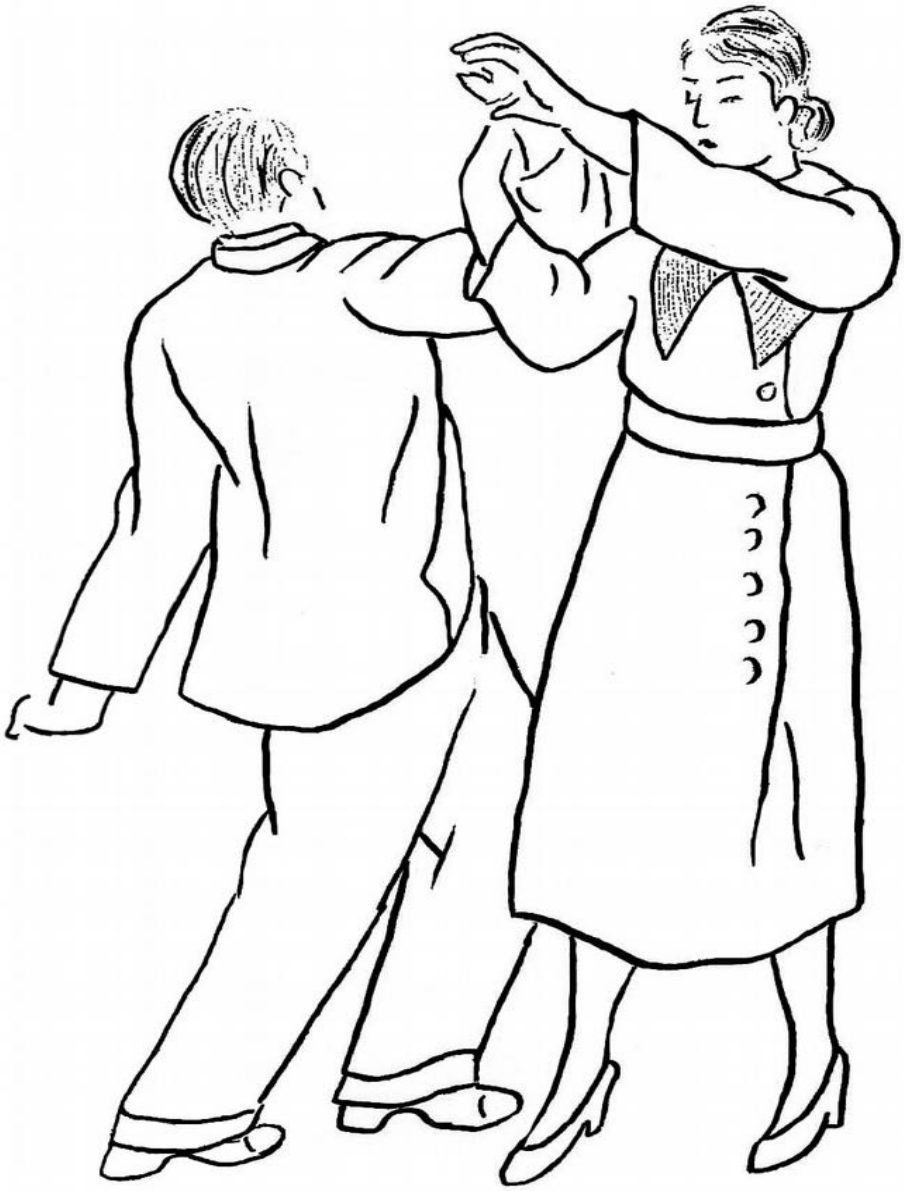
右手を下しつ、
肘で敵の左手
を受け矢庭に
その手で面を
打つ

同じ時



左手でなるべく上の方で受けて
そのまゝつかみ

右手を敵の右手の下から入れてつかみ



右足進ん敵の手を向へ折りまげ
おしたほす

へ同じ時
顔をうつむけず平然と足を進め

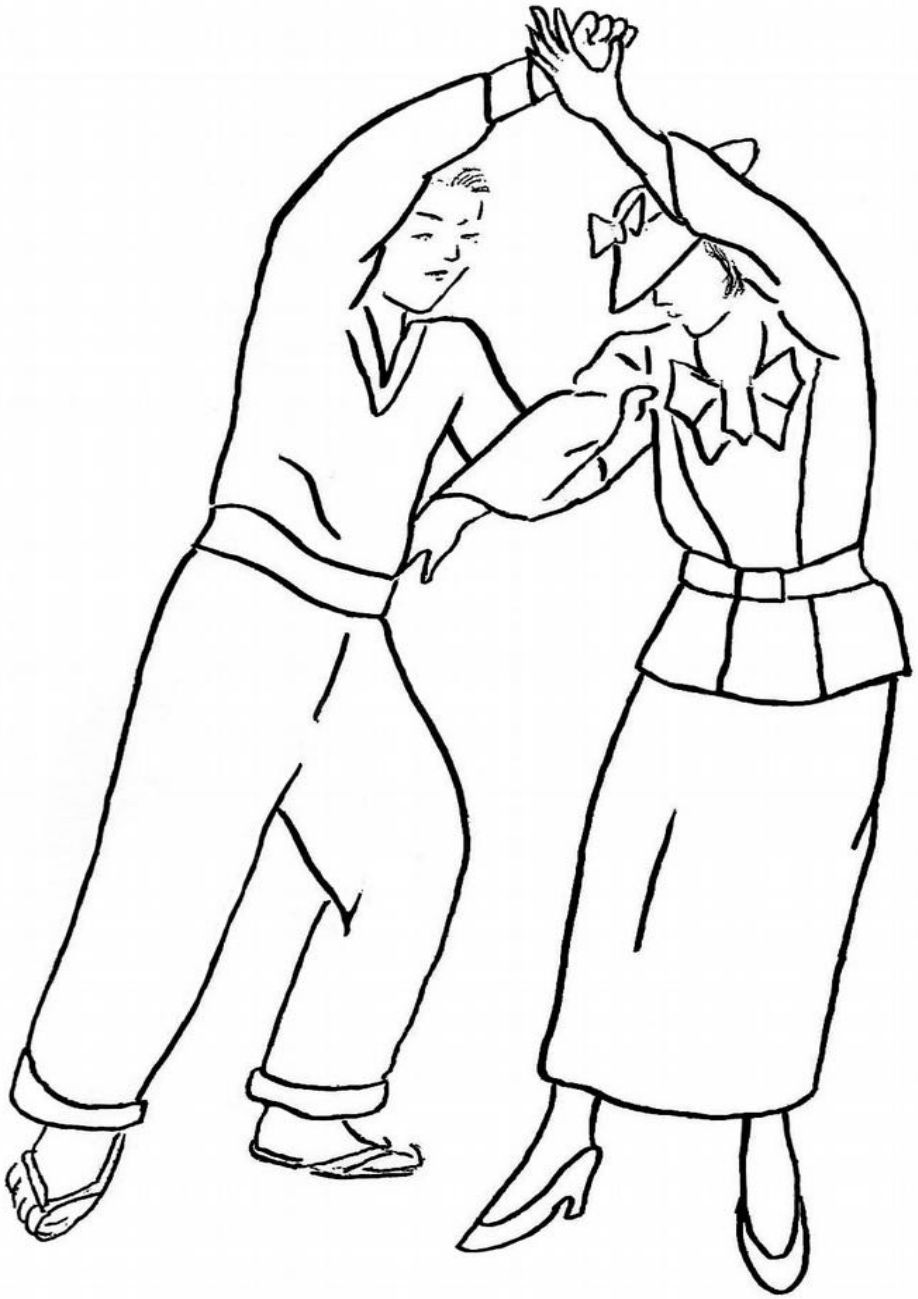
両手を交叉して敵の肘の部を下より受け
はさむ

右手で敵の手をはらいのけつゝ右掌手で顔をすり突く

又は左手にて掃ムのけつゝ右手で顔面をすり上げる

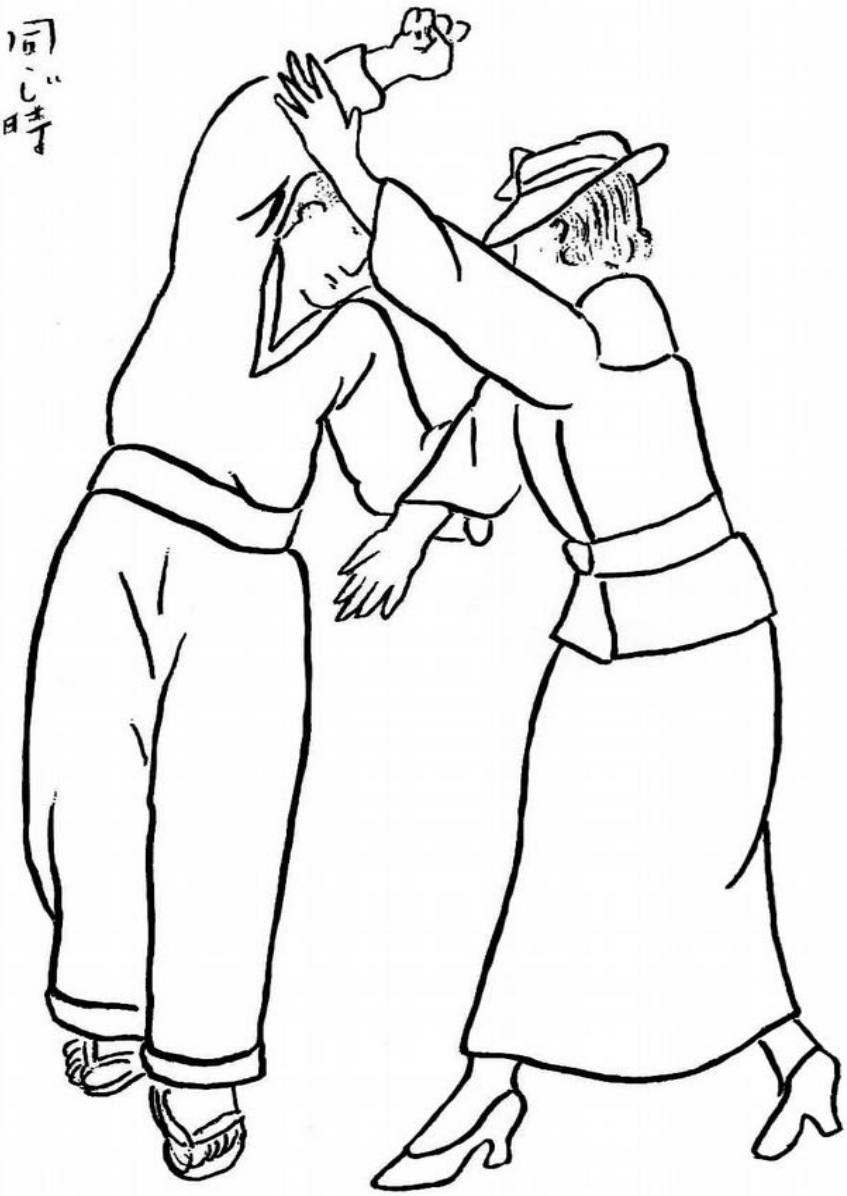
一　袖をとられた時

イ、左手で袖を持ち右手で打って来る時



左手で受けて右手外からまわして敵の左手にかけ前へのばす同時に足進む

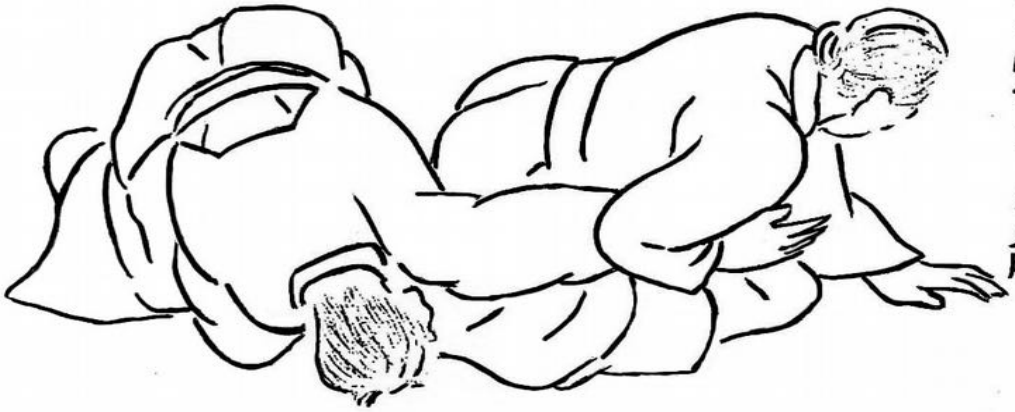
口 同じ時
左手で受け右手外から敵の手にかけ手前外方へ引いて
右足退く



八

同じ時

敵が振りあげた時右手外から敵の手にかけ手前へ引き左足開いて膝つく



二、同じ時

袖をもたれたらその手を
内から敵の手にかけ

敵が振りあげた時腰を下げて左足進み手の下をくぐりまわる

ホ、同じ時

敵が打って来るのを右手で受け右足進んで

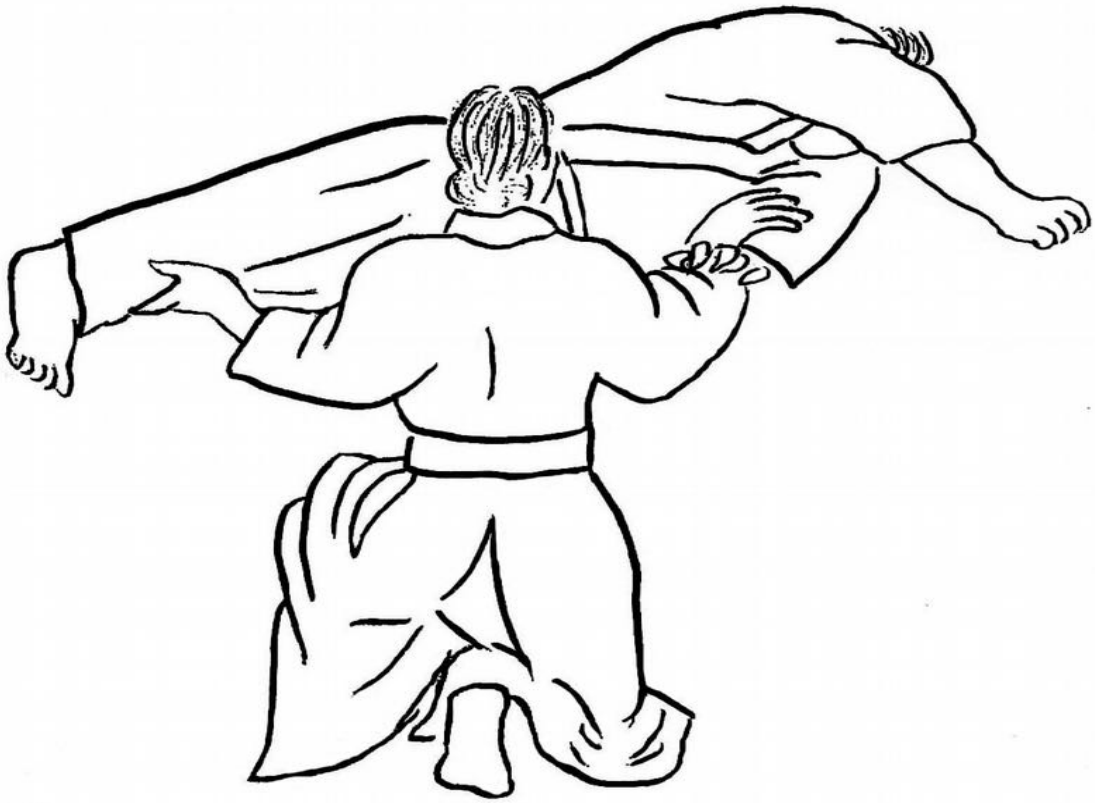
両手で切りおろし

左足後に退き

へ 同じ時

右手内からまわして敵の左手にかけて引き

同時に右足も引いて膝をつき左手で敵の片足をちあげるべし水月をうく



ト

右手で左袖をつかんだ時

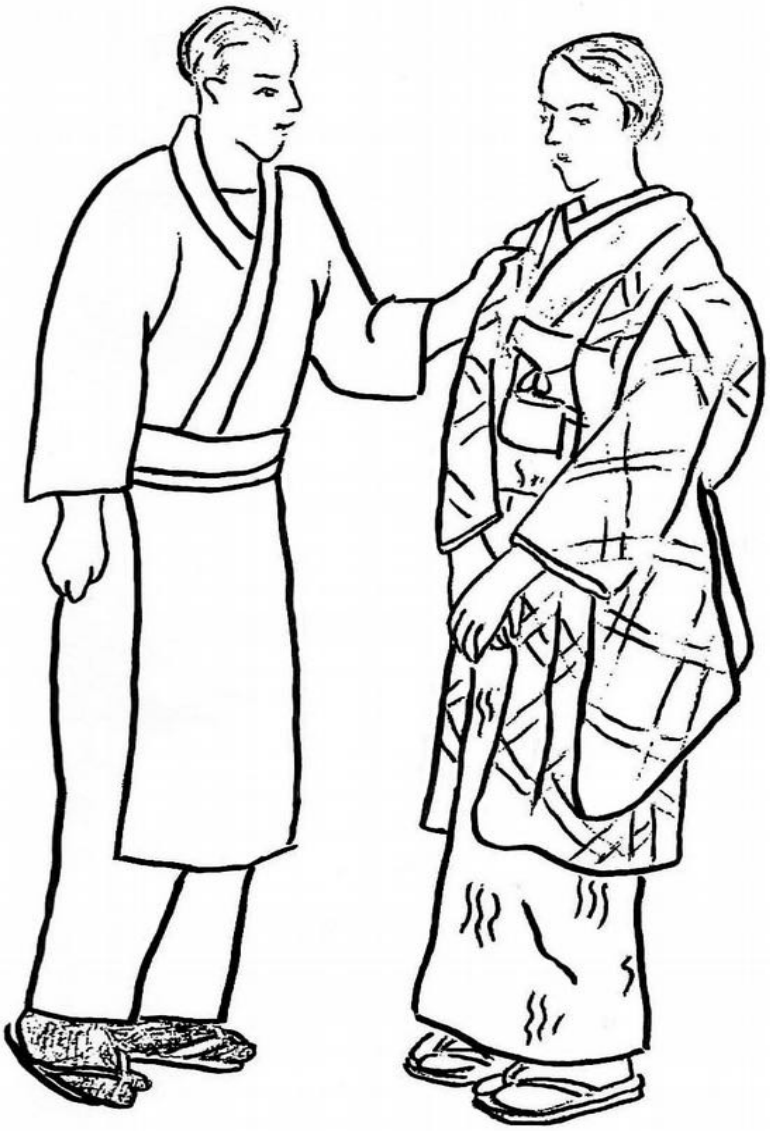
右手で敵の右手をおさへ左手開いて前右へ突き出し
同時に左足一歩斜内に進み上体を右方にねじる

千

左手で右袖をつかんだ時

右手を外からまわして敵の手にかけ

左足引いて体を開く



り

同じ時

左手で面を打って右足一歩右へ開き、左手で敵の左手をとり
右手を外からまわし肘をつきあげ

百八十九

腕にかけて同時に右足一歩前へ進み押したほす

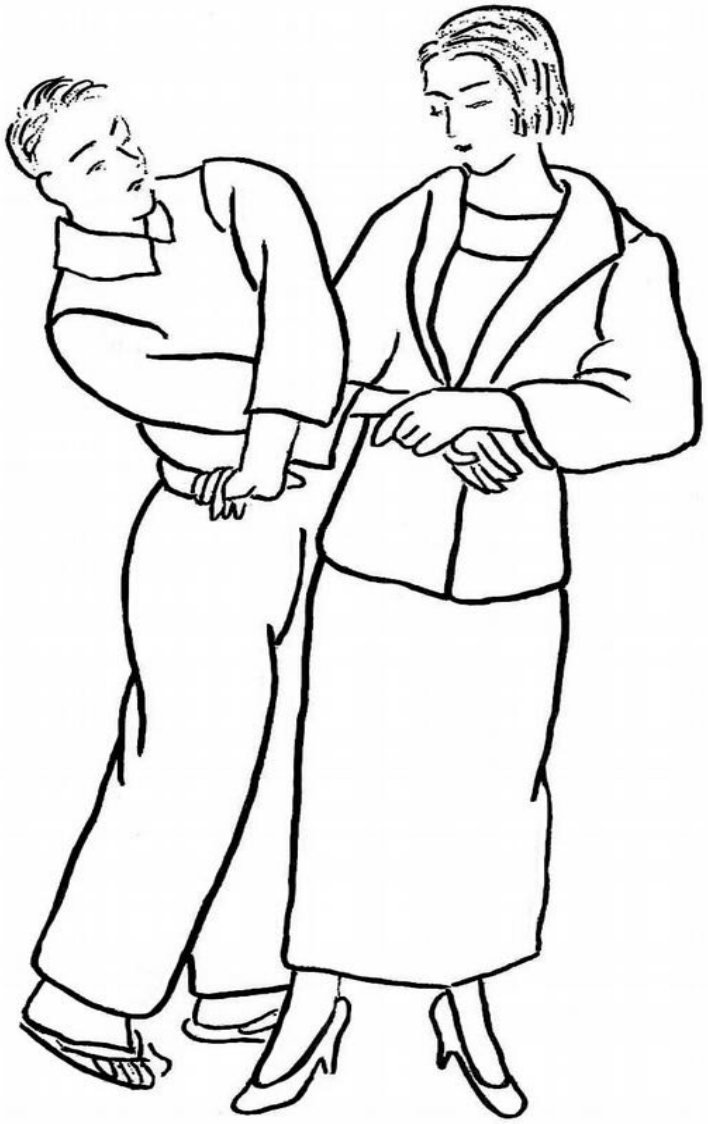
J 胸をとられた時

イ 右手で胸元をとられた時

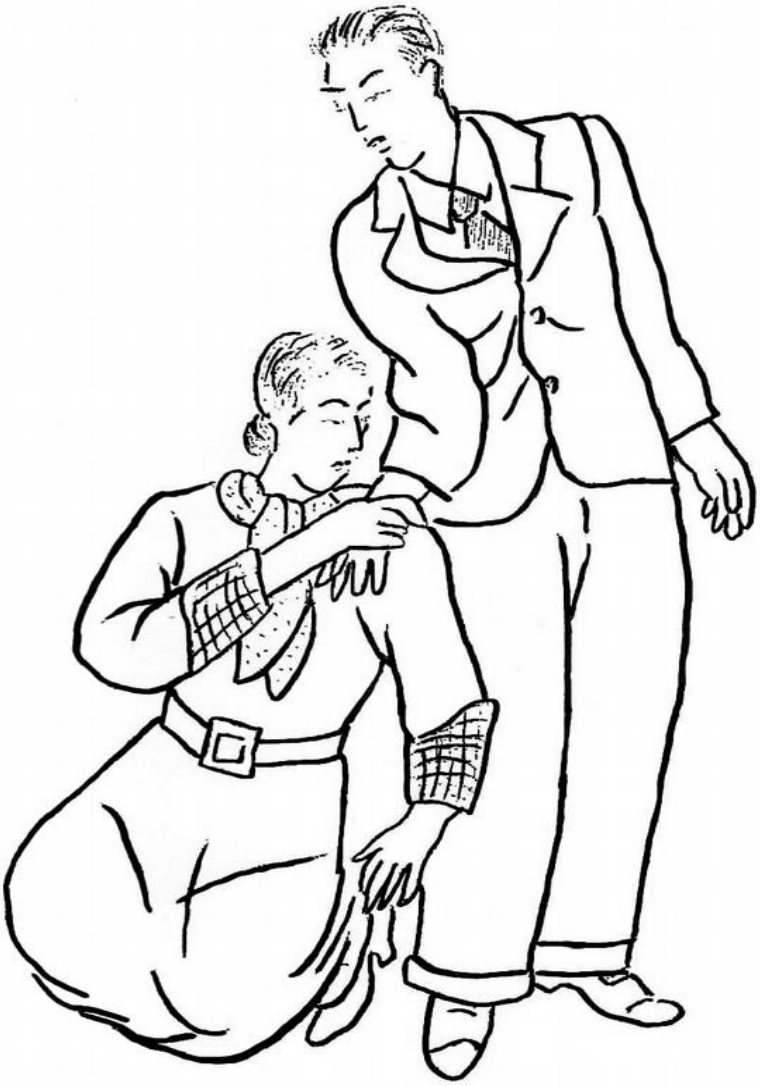
(ハ) 左手で敵の右手を下からとり

(ハ) 右手で敵の左手を上からつかんで右足進み

更に左足敵の右側(白丁)に進んで敵の左手の下をくぐり
まわって右手を手前に引き左手を向ふへあげる



ロ 同じ時
右手で敵の右手を下からつかみ



敵の右手の外から腰を下げてまわる

八　同じ時

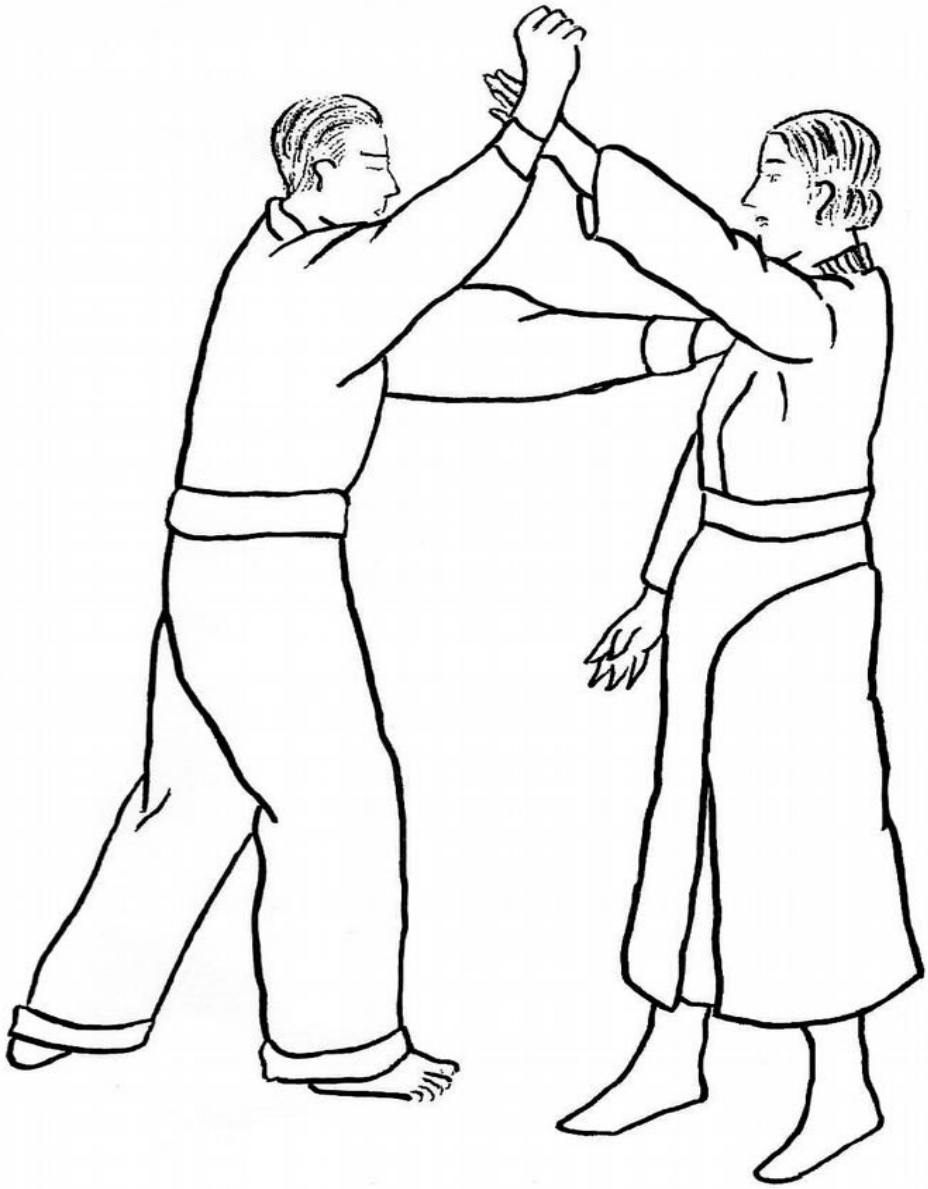
右手で敵の右手を上から
つかみ左手で同じ手首を持ち

左肘を敵の手にかけ右足引いて
胸へかゝへこむ（紅梅）

二　左で胸を持ち左手で打って来る時

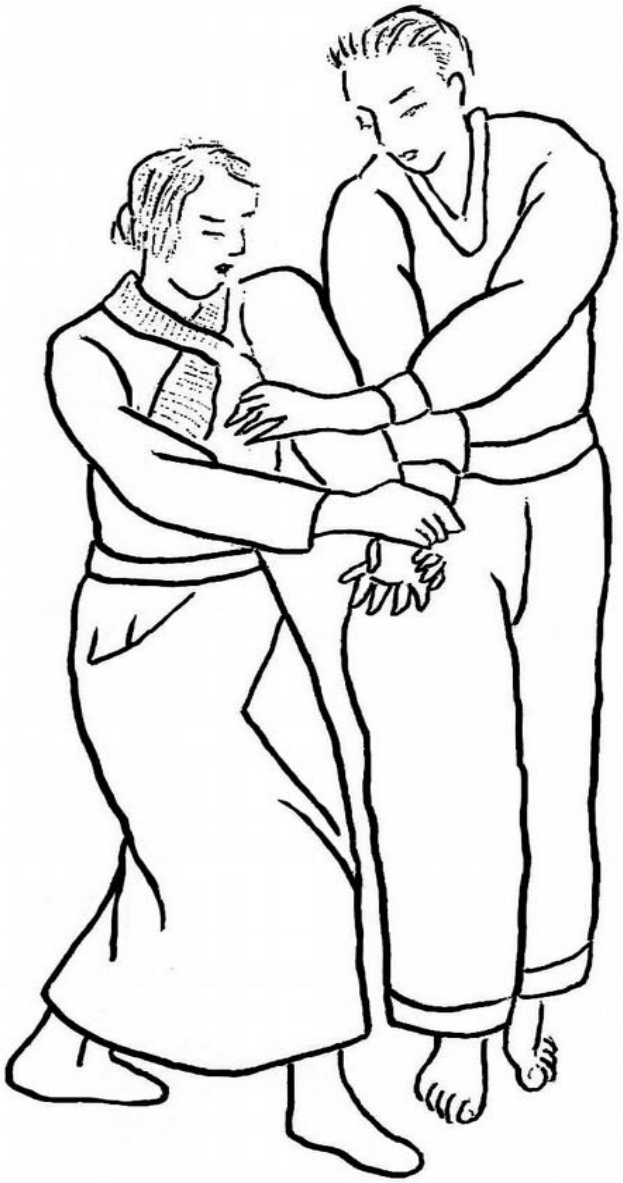
打って表る時左足引いて身をかはし

膝をつき右手で
當身をあてる



ホ　同じ時
打って来るのを左足を開きながら左手で受け

切りおろし右手



右足一つへ進む風でまわり

前へおした

二月五

同じ時

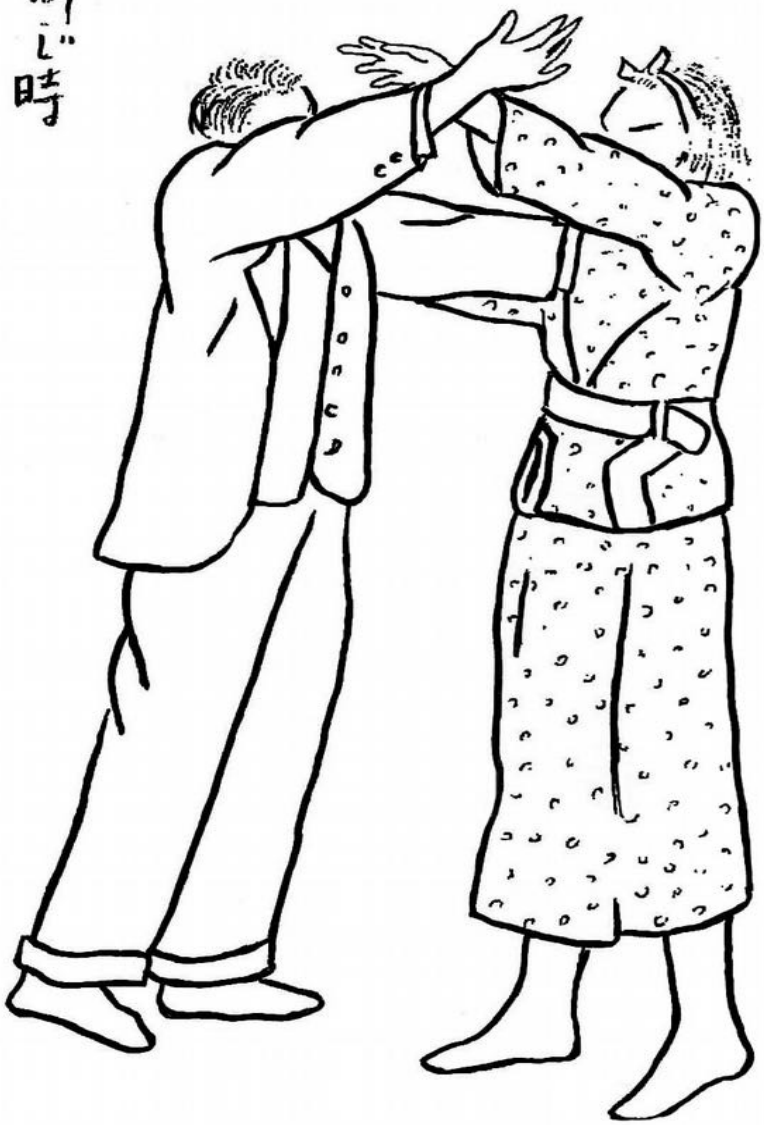
打って来るのを両手を
十字に組んで（打って来るのと同じ剣の手を下にする）
受け若竹或は櫻花をかける

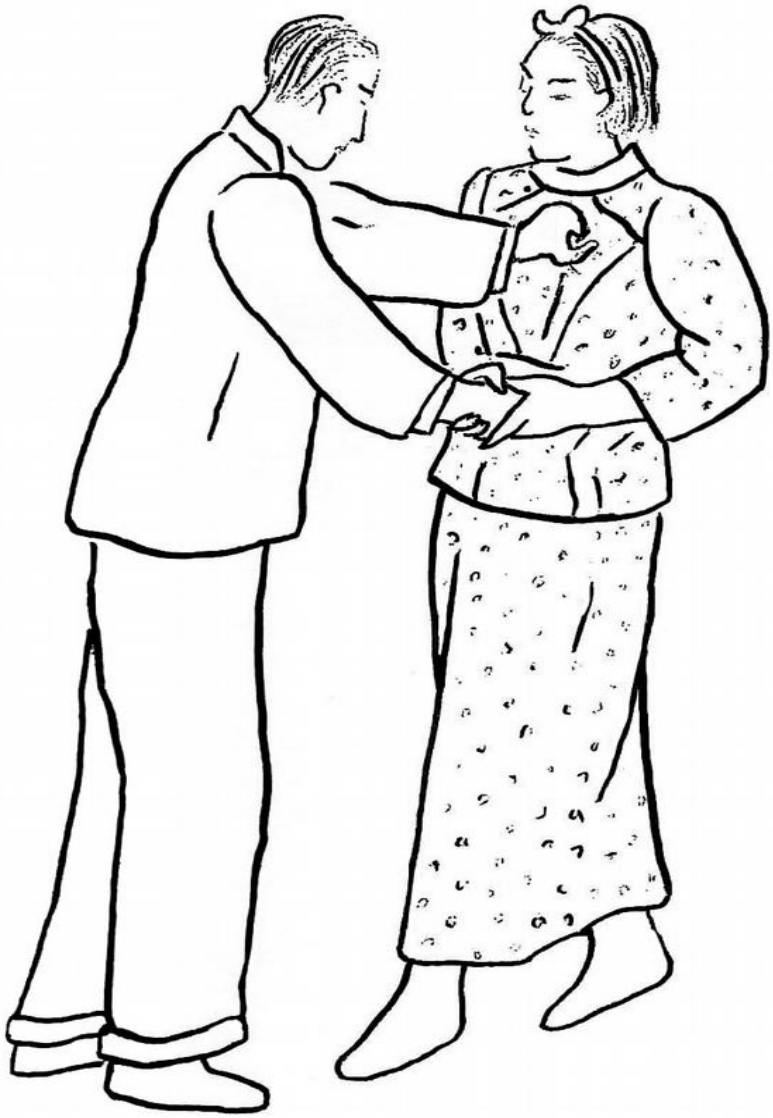
ト.

同じ時
敵が振り上げた時 左手真一直にのばして敵の水月をつく

千　同じ時

敵が打って来るのを左で受け





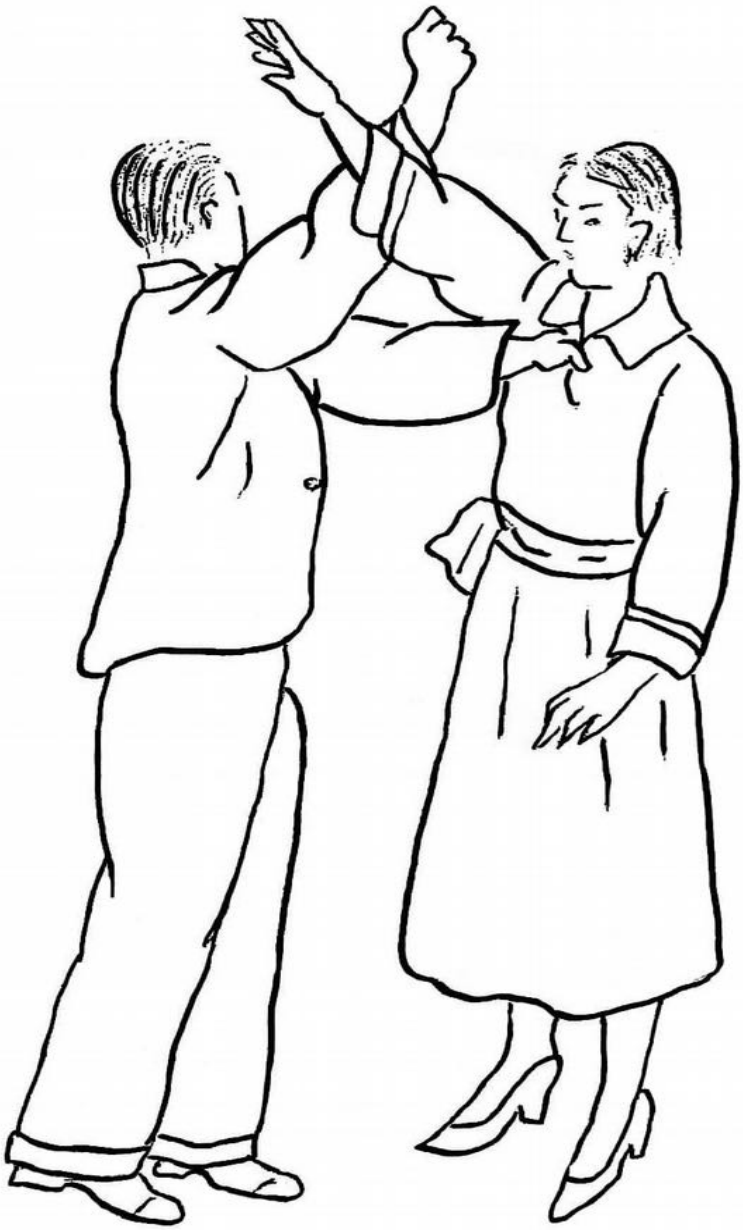
右手をそへて左足進み

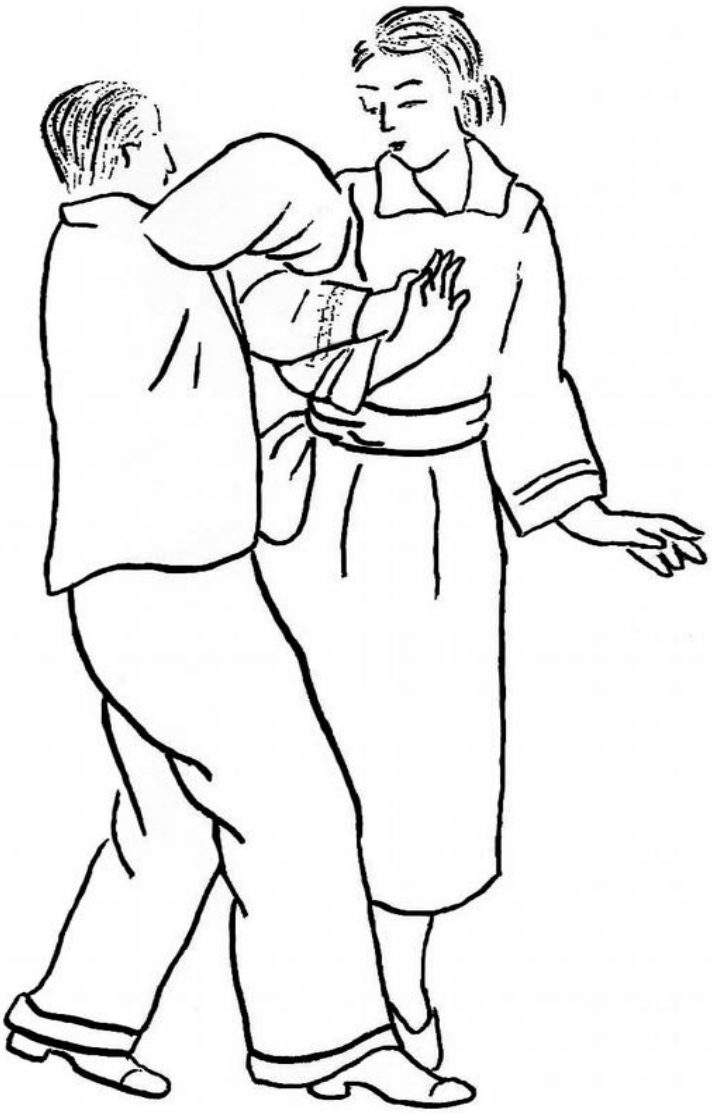
敵の両手の間から頭を入れて

楓でまわる

チ　同じ時

打って来るのを右手で敵の手の外から受け

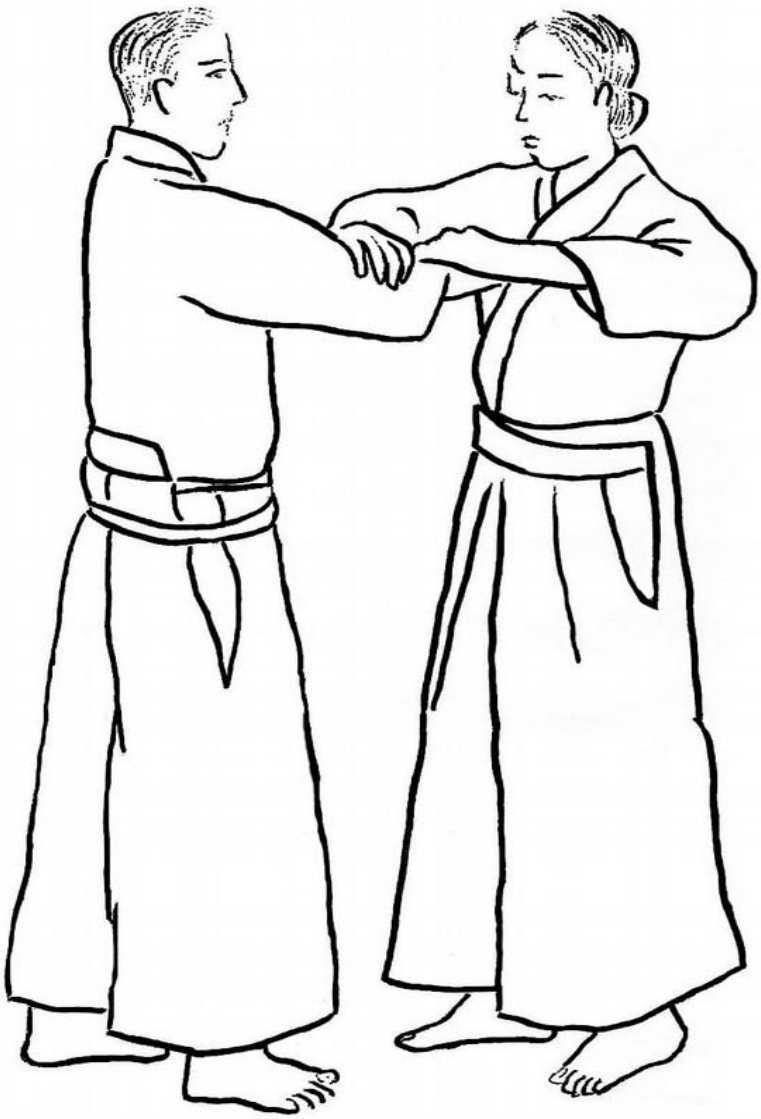




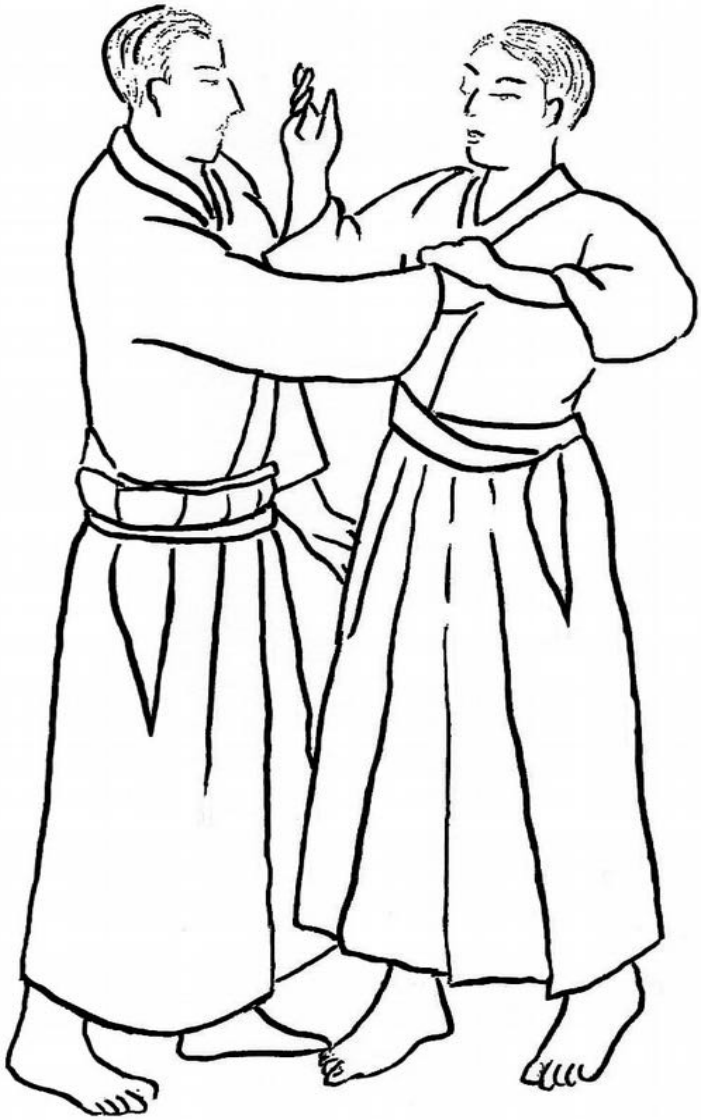
自分の手を敵の手にからむ様にして敵の両手をまきこむ

り同じ時

静かに柔かく両手を敵の手にのせ



敵が左手にて打つか或は突かんをする時直に右手にて掴むのけすかさず手甲にて顔面を打つ



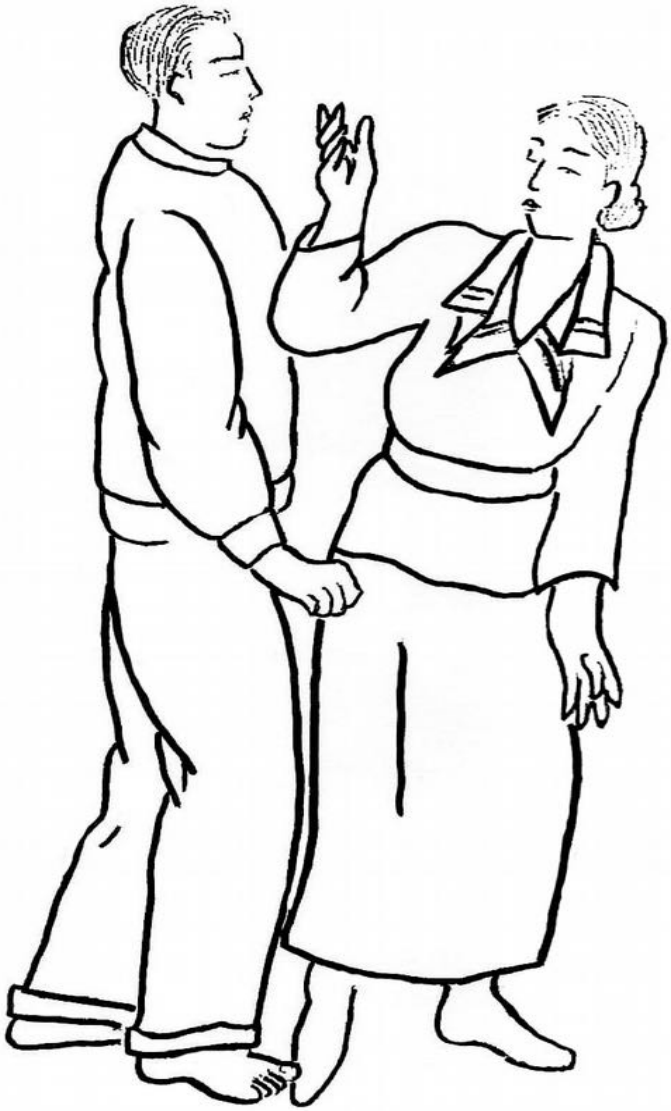
三百十六

三百十七

敵が掴はれた手で更に腹部を突きかゝるを上一ぬ

おさへとゞめ

反動を利用して顔面を手の甲で打つ



三百二十

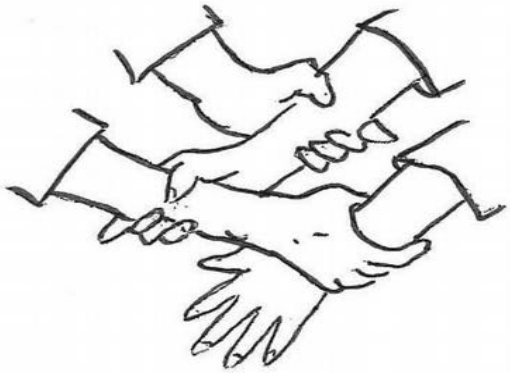
基本の型

紅梅の手　其の一

右手で敵の右手をつかみ外へ折りまげ左手で手首を持て肘を手前へ引きよせる或は左で肘関節をおさへる

其の二

左手の指が敵の右手の手首にあたり親指が薬指の筋にあたる様にもつて左手も上に添へや、外方へ向ける様にして手首を折りまげる



楓の手

両手（或は片手）をもたれた時右手で二百三十三

敵の右手首をつかみ左手を開いて指

を立てる様にして敵の右肩に向けて

つきあげ刀を振りかぶる心地でふりかぶ

りまわる

この時足が敵の足と入れ違ひに出

同じ側の足が出てゐた時は

ゐた時は

（1）進み

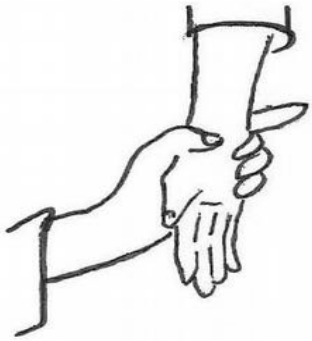
（2）後へまわる

（1）の時は振りかぶると同時に左足敵の（[illegible]）右側に深く進み充分に腰を

轉してまわり同時に出てゐる右足を引き切りおろす時再び右足を一歩

ふみ出す

(2)の時は右足充分に後へまわして敵と並ぶ位になりふりかぶって(1)の時と同じ様にまわる



櫻花の手

左手で敵の右手を甲の方からつかみ指先が敵の手の中央部に来る位深くかけてその手の下をくぐり手の平を開く様に左方へねじる

若竹の手

左手で敵の右手首を内側から持ち「●」の所が出る位にして人指指をのばし小指をしめ上方へ向けて押し上げる

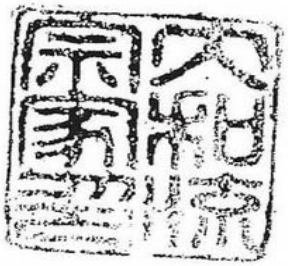
松風の手

敵が振りかぶった時右手で下から手首をとり左手で肘関節をとって手前へ引きおろす

大和流宗家

鈴木富治子

國越孝子



昭和三年三月吉日

植芝守高

贈呈

阿部宗孝先生