



万が一腕を捕まえられたら・・・という想定で簡単な護身術を教わりました。

万が一不審者に遭遇したら・・・
「いかのおすし」は定番ですが、まず何より「大声で逃げる」ことが先決と教わりました。
実際に大声を上げて逃げる訓練もしてみました。 →

