

望洋台中学校 地域防災訓練 プログラム

地域住民と生徒が協力して、防災意識と実践力を高めるための合同訓練です。講話やゲーム、運動会形式で楽しく学びます。

10:20

集合

体育館の玄関にお集まりください。



10:25

避難所についての説明

避難所の開設や、非常食・AEDなどの保管場所を確認します。



10:40

防災学習とゲーム

防災講話と、「はい」「いいえ」で答える「坂のまち」防災学習ゲームに参加します。



11:55

防災運動会

チームで協力し、2つの競技に挑戦します。



12:35

閉会式

挨拶とまとめを行い、訓練を終了します。



防災運動会の内容

テーマは「安全に」「迅速に」「正確に」

順位を競うのではなく、災害時に役立つ行動を安全に学びます。

競技①

バケツリレー



バケツに入れた球を落とさないように運び、リレー形式でつなぎます。

競技②

車いす介助リレー



2人1組で、車いすに乗る人と押す役に分かれてリレーを行います。

「もしも」の時に命を守る! 防災訓練で身につける3つの力



なぜ防災訓練が必要?

「自分は大丈夫」という思い込み(正常性バイアス)が危ない。逃げ遅れの原因になります。



日本は災害大国。世界の地震の約10%が周辺で発生。いつどこで起きてもおかしくありません。

訓練は知識を「行動」に変えるチャンス。命を守る力が身につきます。日頃の備えが役立つか確認しましょう。

訓練で身につけたい3つの力

① 自助力



自分の命を自分で守る判断力と行動力。まずは自分が動くことが夏本です。
(例:地震が起きたらすぐ身をを守る、安全な避難ルートを選ぶ)



② 共助力



周り助け合い、連携するコミュニケーション力。中学生は「助ける例」として地域を支える存在です。
(例:「大丈夫?」と声をかける、高齢者や小さい子をサポートする)



③ 実践力



体で覚え、いざという時に使える技術。顔だけでなく体で覚えることが重要です。
(例:バケツリレーで効率よく運ぶ、いすを安全に操作する)



地域のリスクを知り、具体的なアクションを学ぶ



坂道の避難には3つのリスクがある

- ①時間がかかる (傾力減耗)
- ②転倒の危険 (急な坂道・急勾配)
- ③安援が必要 (高齢者や思いず利用者)

望洋台地区特有のリスクを理解しましょう。



バケツリレーのコツ

後を斜めに結び、声を掛け合ってリズムを作る。水をこぼさない重で。



車いす介助のポイント

必ず声をかけ、下り坂は「後ろ向き」で移動します。段差では後ろのバーを踏んで前輪を上げます。

訓練前に「もしも」を考えよう



Q1. あなたの家の避難ルートは? 通常時だけでなく、段差な迂回ルートも。常に確認と常備の場所は?



Q2. 助けられる人は近くにいる? 近所に住んでいる高齢者や小さい子を思い浮かべ、どんな言葉をかけるか想像してみましょう。「一緒に逃げよう」と声をかけるのが共助の第一歩です。



Q3. 家族との備えは大丈夫? 災害時の家族との集合場所や連絡方法、非常持ち出し袋の置き場所を確認。