



# 防災ラリー

活動名	防災ラリー				
概要 (セールスポイント)	所内に設置したポイントをグループで回り、ポイントごとに設けた、災害発生時や災害後に必要なことを模擬体験する課題を解決することで、防災に必要な知識を身に付け、行動力や判断力を養います。				
諸条件	場所	交流の家 所内	対象	小学生以上(上限100名程度)	
	所要時間	5時間程度	人数	1グループ6人程度 (6名以上の指導者が必要)	
	時期	全シーズン	天候	小雨可(荒天時は相談)	
活動の 教育的効果	(1) 各ポイントをどのように回るかをグループで考えることや課題をグループで解決することにより行動力や判断力を養います。 (2) グループで活動する過程で生じる問題を乗り越えることで、達成感を感じたり、仲間と協力することの大切さを知ることができます。				
準備する物	青少年交流の家が貸し出す物		団体が準備する物		
	<input type="checkbox"/> 得点記録表・所内地図(各班1部) ② <input type="checkbox"/> 各ポイントの指導者用説明書 ③ (各ポイントの準備物含む) <input type="checkbox"/> 各ポイントの指示書 ④		<input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> 時計 <input type="checkbox"/> 雨具(雨天時)		
活動内容 (手順)	所要時間	項目	内容		備考
	事前	グループ編成とミーティング	<input type="checkbox"/> 事前にグループ編成を行う。 <input type="checkbox"/> 目的や活動方法に応じたグループミーティングを行う。 例・制限時間内にどこを回るか話し合う ・グループの約束や目標を決める 等		・問題用紙等の準備のため、事前にグループ数の報告をお願いします。
		準備	<input type="checkbox"/> 各ポイントに課題を設置する。		
	15分	活動方法の説明と安全指導 ①	<input type="checkbox"/> 軽くウォーミングアップを行う。 <input type="checkbox"/> 問題・解答用紙を各グループに配布する。 <input type="checkbox"/> 活動の方法を説明する。 <input type="checkbox"/> 安全に関する注意を行う。		
	180分～210分	活動	<input type="checkbox"/> (事前ミーティングを行わない場合) 回る順序等、行動計画を話し合う。 <input type="checkbox"/> 一斉、または時間差でスタートする。		・各ポイントには指導者が付き、指示書を渡します。
30分	集合・片付け	<input type="checkbox"/> グループメンバー全員を確認する。 <input type="checkbox"/> 解答を伝え、得点を集計する。 <input type="checkbox"/> 目的や活動方法に応じたグループミーティングを行う。 例・約束は守れたか、目標が達成できたか、できなかった理由は何か <input type="checkbox"/> 貸出物品を返却する。			
想定されるリスク	<input type="checkbox"/> 転倒、木の枝などによるすり傷、熱中症などの野外活動のリスク <input type="checkbox"/> 他団体の活動への支障				
指導のバリエーション	<input type="checkbox"/> 活動の目的に応じて、活動後のミーティングの視点を設定します。 例 他者理解→みんなの意見をとりまとめたのは誰ですか。積極的に意見を出したのは誰ですか。みんな元気のないときに励ましたのは誰ですか など <input type="checkbox"/> 活動後、防災に関する講義を行う 例 正常性バイアスの説明 など				

※①、②、③、④は資料番号を示す

## やり方の説明・安全指導

### 【やり方の説明】

1. 「ポイントは、すべて所内の敷地にありますので、所外に出ることはありません。」
2. 「地図を読んで、グループごとにポイントを回ります。」
3. 「ポイントの問題をグループ全員で解決します。」  
※各ポイントにいる指導者から課題の書かれた指示書を受け取ります。
4. 「ポイント〇〇の火おこし(※)には必ず行きます。」  
※必ず行く場所をいくつか設定することも可能です。
5. 「所要時間は、4時間になります。」
6. 「時間内にすべて回れない場合も、最終の集合時間(〇〇時〇〇分)には、出発場所(〇〇)に戻ってください。ゴールをしたら、〇〇で待っていてください。」
7. 「所内を回るときは、必ずグループで行動をしてください。ゴールする時は、グループ全員が集合して戻ってください。」
8. 「必ず歩いて移動し、他の団体の迷惑とならないようにしてください。」
9. 「課題解決が得点になりますので、回る順番などの作戦をたてて行動しましょう。」

### 【安全指導】

1. 持ち物と健康状態の確認をする。
  - ・「各グループ、地図・得点記録票、筆記具を持っていますか。」
  - ・「体調の悪い人はいませんか。」
2. 施設内の状況に注意する。
  - ・「雨後や雨天時に行う場合、あるいは夕方や日没近くに行う場合は、足下に注意をして行動してください。」
  - ・「冬季は凍っている場所がありますので、転倒などに気をつけましょう。」
  - ・「足下ばかりでなく、頭上の立木の枝などにも気をつけてください。」
  - ・「所内でも作業による通行車両があります。事故にあわないようにしましょう。」
  - ・「夏場の草むらには、毒ヘビやスズメバチがいることがあります。急いだり、無理をして近道をするとは危険です。」
  - ・「もし、ヘビやハチに出会ったら、払ったり刺激しないで、ゆっくり離れましょう。」
3. グループのペースを守る。
  - ・「体力のある人や足の速い人がいますが、事故や怪我を防ぐためにも、グループ全員がペースを守って行動してください。」
  - ・「暑い日には、熱中症に気をつけ、水分の補給を忘れないようにしてください。」
4. 緊急な場合は先生に連絡する。
  - ・「事故や怪我など、緊急の場合は、スタート場所(あるいは〇〇)が本部になっていますので、すぐに報告に来てください。急な天候変化の場合も同じです。」
5. その他
  - ・「落とし物、忘れ物がないように気をつけて活動しましょう。」
  - ・「他団体も活動していますので、迷惑にならないようにしましょう。」
  - ・「団体で決めている研修中の規則とマナーを守りましょう。」

得点記録表・所内地図

# 防災ラリー

【やり方】

- ①地図を読んで、グループごとにポイント回る。  
(回る順番はグループで相談して決める。)
- ②ポイントの課題をグループ全員で解決する。
- ※ ポイントのDは必ず行くこと。
- ※ すべてのポイントを回れなくても制限時間内にゴールする。

【ルール】

- 他団体の活動の迷惑とならないようにする。
- グループ全員で行動する。
- 歩いて移動する。

【制限時間】

： まで

【ゴール地点】

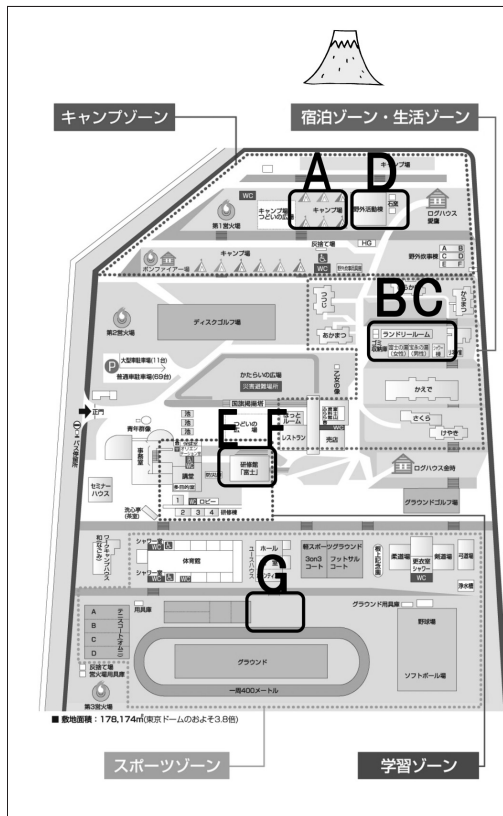
「 」

班

## とくてんきろくひょう 得点記録表

記号	得点	課題を解決するために工夫したこと
A		
B		
C		
D		
E		
F		
G		

合計  /230点





### 防災ラリーのポイント


ポイント	必ず行く	課題	難易度	得点	所要時間
A		みんなで脱出！	☆☆☆☆	50	40分
B		水を確保せよ！	☆☆☆	40	30分
C		防災クイズ！	☆☆	30	20分
D		限られたもので火をおこそう (食事ポイント)	☆☆☆☆	50	2時間
E		もやし結びを身につけよう	☆☆☆	30	40分
F	○	ごろごろ火消し	☆	10	15分
G		届け！私の声	☆☆	20	20分

合計 230

## 各ポイントの指導者用説明書

タイトル	<b>みんなで脱出！</b>	
ねらい	・1人ではどうしようもないことでも、協力すれば成し遂げられるということを体験的に学ぶ。	
概要	災害時の建物からの脱出を仮定して、立ち木の間でロープを張り巡らせ、その隙間をグループで協力してロープの反対側へ移動する。	
実施場所	中段キャンプ場	
得点方法	脱出してきた人数に応じて配点します。例：0～2人＝0点、3人＝10点、4人＝20点、5人＝30点、6人＝40点、7人＝50点	
所要時間	全体で約40分 チャレンジは1グループにつき、3回までとする。	
準備物	40m程度のロープ×1	
時間	手順・内容	備考（参加者の反応・スタッフの動き）
0:00	①ルール説明 ・全員がロープの反対側に移動する。 ・同じ隙間を使用できるのは1回限りとする。 ・1人でもロープに体が触れば、全員初めからやり直しとする。	○身体接触が高いため、配慮をする。 ○全員で関わることへの声かけを行う。
0:05	②10分間作戦タイム	
0:15	③チャレンジ開始 作戦タイムは何分でも可能であるが、実際にチャレンジは3回まで。	
0:35	④チャレンジ終了。	
0:40	⑤終了	

タイトル	<b>水を確保せよ！</b>	
ねらい	・災害時には、限られた水の重要性を理解する。 ・運ぶ道具を数点用意し選択肢を増やすことによって、話し合う機会を設ける。	
概要	一定量の水を様々な道具を工夫して、A地点からB地点までグループで運ぶ。	
実施場所	浴場周辺	
得点方法	作戦タイム後から、かかった時間に応じて配点します。 例：10分以内＝40点、15分以内＝30点、20分以内＝20点、それ以上＝10点	
所要時間	30分程度	
準備物	ストップウォッチ、バケツ、ペットボトル、ブルーシート、ビニル袋、コップ、シャベル、ガムテープ、エンピ管、新聞紙など（一部、あえて破損したものを混ぜる）	
時間	手順・内容	備考（参加者の反応・スタッフの動き）
0:00	①ルール説明 ・バケツからバケツに水を移動させる。 ・ただし、バケツは動かさない。 ・移動距離は約30メートル。 ・なるべくこぼさないように心がける。 ・全員が関わること。	○災害時の水の大切さを、伝えたり、イメージさせてからはじめる。
0:05	②作戦タイム	
0:15	③スタート	
0:30	④終了	

タイトル	<b>防災クイズ！</b>	
ねらい	・防災に関わる基本的な知識を得る。 ・防災行動に移すための判断材料やその考え方について学ぶ。	
概要	防災に関する問題を出題する。(○×クイズ5問、危険予知トレーニングシート1問)	
実施場所	浴場周辺	
得点方法	正解した数に応じて配点します。例：問題①～④=各5点 問題⑤=1つにつき2点、5つ以上=10点	
所要時間	20分程度	
準備物	○×クイズ、危険予知トレーニングシート、鉛筆、解答用紙	
時間	手順・内容	備考（参加者の反応・スタッフの動き）
0:00	①ルール説明 ・一定範囲内に、問題が設置されている。 ・問題を見つけたらグループで相談して解く。	○解答に至るその根拠が重要である。グループ内でお互いの答えを打ち消し合う様子が見られたら、じっくりとその根拠をグループ全体で聞ける雰囲気づくりを心がける。 
0:05	②スタート	
0:20	③解答用紙を回収 採点をして、その場で発表する。	

タイトル	<b>限られたもので火をおこそう</b>	
ねらい	・限られた条件の中で火をつける技術を身に付けることを目的とする。	
概要	・様々な工夫をして薪に火をつける。	
実施場所	野外炊事場	
得点方法	火をつけるために、使った道具に応じて配点します。 例：・自然の物+薪+チャッカマンのみ=43点      ・上記+牛乳パック1枚=30点      ・上記+新聞紙=10点	
所要時間	2時間	
準備物	交流の家が貸し出す物      ・薪（一班に一束） ・ナタ ・皮手袋 ・移動式かまど 団体が準備する物      ・ゴミ袋 ・軍手 ・牛乳パック ・新聞紙 ・チャッカマン	
時間	手順・内容	備考（参加者の反応・スタッフの動き）
0:00	①ルール説明 ・野外炊飯場の使い方 ・ナタの使い方 ・火のつけ方によって配点が変わること。	○ナタによるケガやヤケドに注意する。 ○ナタは指定したスペースのみで使用する。  ○自然の物（葉っぱや松ぼっくりなど）を使用してもよい。  <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;"><b>オプション</b></p> <p>おこした火を利用して、野外炊飯を行うことも可能です。</p> </div>
0:20	②スタート 火を点ける。 上手く火がつかない場合には、グループで相談して、牛乳パックや新聞紙を使用する。	
1:30	③終了 片付けをして、使用した道具を全て元の場所に戻す。	
2:00		

タイトル	<b>もやい結びを身に付けよう（ロープワーク）</b>	
ねらい	「比較的簡単にできる」「強度が強い」「結んだ輪の大きさが変わらない」という特徴からロープワークでもっとも基本される「もやい結び」を覚えることで、災害時の避難や救助、またはアウトドアでの活用を期待する。	
概要	見本のロープや結び方の絵を見て、もやい結びのやり方を習得する。	
実施場所	研修館富士	
得点方法	結ぶことのできた人数に応じて配点します。 例：グループ全員＝30点 それ以外＝0点	
所要時間	30～40分	
準備物	綿ロープ4m×12本 もやい結びの見本ロープ×2本 もやい結びの完成写真	
時間	手順・内容	備考（参加者の反応・スタッフの動き）
0:00	①ルール説明	○もやい結びの特徴や用途を話し、動機付けを心がける。
0:05	②スタート 写真や見本を見て、同じようにロープが結べるか練習する。 教えあいながら全員でもやい結びに挑戦する。	○お互いに教えあう姿勢を大切にする。
0:40	終了	

タイトル	<b>ごろごろ火消し</b>	
ねらい	火災の際、自分の着ている服などに火がついた場合の消し方を習得する。	
概要	横になって左右に転がり、体に火がついたと仮定して、転がる練習をする。	
実施場所	研修館富士	
得点方法	できた人数に応じて配点します。 例：グループ全員＝10点 それ以外＝0点	
所要時間	15分	
準備物	ブルーシート等の敷物	
時間	手順・内容	備考（参加者の反応・スタッフの動き）
0:00	①ルール説明 ・もし体に火がついたら、みんなはどのように消しますか？ ・体についた火の消し方として有効な方法は横になって転がることです。みんなやってみましょう。 (転がることで火が燃えるために必要な酸素を奪い、火が消えやすくなります。)	
0:05	②スタート 全員で10秒間転がります。	10秒をカウントする。
0:15	終了	

タイトル	<b>届け！私の声</b>	
ねらい	・災害時には、大きな声を出さなければならない状況も想定される。そのため、大きな声を出す練習の機会とする。	
概要	・A地点からB地点へ声が届くようにする。	
実施場所	グラウンド	
得点方法	伝えることのできた人数に応じて配点します。 例：0～2人＝0点、3～5人＝10点、6人以上＝20点	
所要時間	20分程度	
準備物	課題用紙、カラーコーン	
時間	手順・内容	備考（参加者の反応・スタッフの動き）
0:00	①ルール説明 ・A地点から、B地点にいる人にメッセージを送る。 ・伝えるメッセージは課題用紙に記載。 ・メッセージには食べ物の名前が含まれていて、 B地点にいる人はその食べ物の色のカラーコーンを選ぶ ・B地点の人が該当するカラーコーンを選べた場合は加算する。 ・何回チャレンジしてもOK 例：「私の好きな果物は、○○○です。」	災害時、どんな時に大きな声が必要なのか問いかけてからはじめる。  【配慮すべきポイント】 ○声を出すことが苦手な参加者もいる。 ○無理して大きな声を出しすぎないこと。 (頑張っている姿が見られたらOK)
0:05	②スタート	
0:20	③終了	

※最新版は交流の家へお問い合わせください。

資料④

各ポイントの指示書

A

みんなで脱出！

☆☆☆☆☆

50点

さあ、みなさんは倒壊した建物の中に閉じ込められてしまいました。目の前にあるロープの間を、全員が向こう側にくぐりぬけて脱出しましょう。チャレンジは3回まで。

ただし、

- ①1つの穴は1人しか通れません。通過した穴は閉じてしまいます。
- ②穴を通過した人はこちら側には戻って来られません。
- ③1人でもロープに触れたら、建物が倒壊してしまいますので全員が最初からやり直します。

**【得点】**  
脱出できた人数に応じて配点します。  
0～2人＝0点、3人＝10点、4人＝20点、  
5人＝30点、6人＝40点、7人＝50点

B

水を確保せよ！

☆☆☆☆☆

40点

さあ、みなさんの任務はこちらのバケツ (A) から向こうのバケツ (B) まで水を運ぶことです。運ぶ水の量はバケツ (B) の内側の線までです。用意された道具はどのように使ってもいいです。

ただし、

- ①バケツは動かさせません。
- ②なるべくこぼさないように水を大切に使うこと。
- ③全員が関わること。

**【得点】**  
作戦タイム後から、かかった時間に応じて配点します。  
10分以内＝40点、15分以内＝30点、  
20分以内＝20点、それ以上＝10点

C

防災クイズ

☆☆☆

30点

下の地図に★で示された地点にクイズの問題用紙が置いてあります。それを探して問題をみんなで解きます。

ランドリールーム★

ゴミ  
収納庫★

富士の湯  
(女性)

宝永の湯  
(男性)

シャワー  
棟

リネン室★

**【得点】**  
正解した数に応じて配点します。  
問題①～④＝各5点  
問題⑤＝1つにつき2点、5つ以上＝10点

D

限られたもので火をおこそう

☆☆☆☆☆

43点

さあ、お昼の時間です！用意してある道具と落ちている自然の物を使って、昼食を作りましょう。

ただし、

- ①けがには十分気をつけます。
- ②ナタはスタッフと一緒に使用します。
- ③片付けまでしっかりやります。

**【得点】**  
火をつけるのに、使った道具に応じて配点します。  
・自然の物＋薪＋チャッカマンのみ＝43点  
・上記＋牛乳パック1枚＝30点  
・上記＋新聞紙＝10点

プログラムの企画等の資料

自然体験活動プログラム

屋内活動プログラム

地域指導者ガイド

中央交流の家周辺プログラム



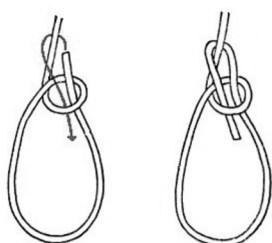
**E**

**もやい結びを  
身につけよう**



**30点**

下の図の結び方は「もやい結び」と呼びます。  
図と見本を見て、全員で教えあって結んでみましょう。



【得点】

結ぶことのできた人数に応じて配点します。

・グループ全員=30点

・それ以外 = 0点

**F**

**ごろごろ火消し**



**10点**

さあ、大変！体に火がついてしまいました。  
もし、体に火がついたら、どのように消しますか？

体についた火の消し方として有効な方法は横になって転がることです。みんなでやってみましょう。(転がることで火が燃えるために必要な酸素を奪い、火が消えやすくなります。)

全員で10秒間転がってみましょう。

【得点】

できた人数に応じて配点します。

・グループ全員=10点

・それ以外 = 0点

**G**

**届け！私の声**



**20点**

遠くにいる人にメッセージを伝えましょう。  
みなさんは今いる場所から、向こう側にいるリーダーに大きな声でメッセージを伝えます。  
伝えるメッセージは問題用紙に書いてありますが、そこには食べ物の名前が書かれています。  
B地点にいるリーダーはその食べ物の色のカラーコーンを選びます。  
何回チャレンジしてもOKですが、使えるのは声のみです。

【得点】

伝えることのできた人数に応じて配点します。

0~2人=0点、3~5人=10点、6人以上=20点

【メッセージ文】

私の好きな食べ物は、○○○です。

私の嫌いな食べ物は、○○○です。

今日、私は○○○を買いました。

昨日、私は○○○を食べました。

【○○○に入れる言葉】

りんご

きゅうり

さくらんぼ

ごはん

バナナ