

防災ラリー実施要領（指導者用）

場 所：交流の家 所内

ねらい：グループで防災に関する課題を解決していくラリーを通して、防災に関する知識や判断力、協調性を身につける。

【ルール】

- ・施設配置図を見て、グループごとに課題が設置してあるポイント（計6ヶ所）を回り、得点を得る。
- ・回る順序は各班で考えて回る（最初だけ指定）
- ・課題によって得点は異なり、総得点を競う。
- ・時間内にゴールできない場合は減点。（全ポイントを回れなくても終了）
- ・グループ全員で歩いて行動する。※走って移動しない。

《進 行》

時間	活動内容	備考
	1 防災ラリーの説明 <ul style="list-style-type: none">・ねらい、ルール、セーフティトーク・最初に行くポイントを指定	※地図、得点記録表配布
	2 グループ作戦会議 <ul style="list-style-type: none">・作戦会議を終えたところからスタートする。 （適時トイレ休憩）	※他チームの行動に影響されないように、はじめの1ヶ所はグループごとに指定する。
	3 ゴール・結果発表	※早くゴールしたグループはふりかえりをする。 ※困ったことや上手く解決できたこと糸口に、どういう判断や行動があったのかをふりかえる。

* ポイント一覧 *

ポイント	ジャンル	課題	得点	所要時間	場所
A	共助	みんなで ^{どっしゅつ} 脱出!	50	20分	野外活動棟 (軽スポ)
B	自助 共助	火消し隊出動!	50	10分	富士ピロティ
C	自助 共助	防災クイズ	50	20分	大浴場前 (体育館や研修館でも可)
D	共助 公助	土のうをつくろう	50	20分	ビーチコート
E	自助	備蓄品カード合わせ	50	15分	研修館 (剣道場)
F	共助	ケガ人救助	50	15分	柔道場 (研修館)

合計 300 点

【配慮すべきポイント】

- ・安全の確認（本部を設置し、緊急時は連絡できるようにする。）
- ・判断力や行動力を試す機会を設けているため、あえて曖昧な情報を提供していることがある。スタッフは安易に助言せず、見守る姿勢を大事にする。

タイトル	みんなで脱出！
ねらい	災害時には、建物からの脱出や危険な場所からの移動が必要な場合がある。その時の脱出や移動をイメージしてこのアクティビティを行うことで、一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習する。
概要	災害時の建物からの脱出と仮定してイニシアティブゲームの一つである「スパイダーネット」を行い、班で協力してロープの反対側に移動する。
実施場所	野外炊事場（軽スポでも可）
得点方法	脱出できた人数に応じて担当スタッフ（引率者）が配点する。 全員脱出＝50点　1人逃げ遅れ＝40点　2人逃げ遅れ＝30点 3人逃げ遅れ＝20点　それ以上＝10点
所要時間	約20分 ※チャレンジは一班につき、3回まで。
貸出物品	30m程度のロープ（すずらんテープ）数本

《手順・内容》

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 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・全員がロープの反対側に移動する。 ・同じ隙間を複数の人が使うことは出来ない。 ・一人でもロープに体が触れれば、全員始めからやり直し。 </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・身体接触が高いので、そのことに気を配る。 ・全員で関わることの意識づけや役割（安全確保のためのスポッター役など）を提案するなどして行う。 ・<u>頭からの転落や無理のある姿勢について特に注意</u>
0:05	② 5分間作戦タイム	
0:10	③ チャレンジ開始 ※チャレンジは3回まで。	
0:20	④ チャレンジ終了。	

タイトル	火消し隊出動！
ねらい	・消火器の使用方法を確認し、火災が発生した際に適切に初期消火を行えるようにする。
概要	水消火器で火を模したまを倒す
実施場所	富士ピロティ
得点方法	スタート後から、かかった時間に応じて担当スタッフ（引率者）が配点する。 10秒以内＝50点、15秒以内＝40点、 20秒以内＝30点、それ以上＝20点
所要時間	10分程度
貸出物品	ストップウォッチ、的（6個）、水消火器（6本）

《手順・内容》

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 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> ・ひとり1つの的を倒すことができたタイムを競う ・的を倒した人からその場に座り、全員が座ったらゴール </div>	・消火器による初期消火についての説明（消火器の使い方、水は火の根元に当てる、自分の腰より火が大きい場合はすぐ逃げる）を行い、イメージを持たせる。
0:05	練習 ピンを外す⇒ノズルを持つ⇒「火事だ！」と叫びながらレバーを引く	
0:08	② スタート（ピンを抜くところからスタートする） ※所要時間に応じて得点を与える。	


タイトル	防災クイズ
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・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	防災に関する問題に解答する。
実施場所	大浴場前（体育館または研修館でも可）
得点方法	<p>正解した数に応じて班付きリーダーが配点します。</p> <p>問題①～⑧＝各5点 問題⑨＝1つにつき3点、3つ以上＝10点</p>
所要時間	20分程度
貸出物品	クイズの問題用紙

《手順・内容》

時間	手順・内容	備考 (参加者の反応・スタッフの動き)
0:00	<p>① ルール説明</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・大浴場前の壁にクイズが貼られているので探すところからスタート。 (全部で9問) ・グループで相談して答えを導き出す。 </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・問題用紙を予め、大浴場前の通路に設置しておく。
0:20	<p>② スタッフ（引率者）は、グループが導き出した答えを確認し、答え合わせをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・答え自体よりも、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つくる。

タイトル	土のうをつくろう
ねらい	大雨や台風等で河川が氾濫し、近隣の住宅に浸水する被害が発生している。対策の1つとして、玄関に土のうを積み浸水を防ぐことができる。土のうを上手に積み、浸水の被害を最小限に抑える訓練をする。
概要	決められた数の土のうを作り、それを積む。積み方がポイント。
実施場所	ビーチコート
得点方法	土のうをひとり2個作成し、ビーチコート入口に積むタイムを競う。 5分以内に完了し、隙間なく積めた=50点 5分以内に完了したが、隙間がある=30点 5分以上で完了=10点
所要時間	20分
貸出物品	・スコップ ・土のう袋 持参物品（靴カバー・軍手）

《手順・内容》

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、作戦会議 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <ul style="list-style-type: none"> 土のうを班の人数×2こ（5人班なら10個、10人班なら12個）作成し、それをピラミッド型に積む速さときれいさを競う </div>	ビーチコートの砂は掘りすぎると色が濃い砂が出てくるので、掘りすぎないように注意させる。 【完成形の理想】  このような土のうなら、水も濡れにくく長持ちします。
0:05	② スタート	
0:10	③ 終了、採点	
0:15	③ 片付け	(参照：自衛隊 LIFEHACK) 袋から土を出し、掘った穴に戻す

タイトル	備蓄品カード合わせ
ねらい	災害備蓄としてどんな物品を準備すべきか、ゲーム性を持たせながら学ぶ。
概要	チーム戦神経衰弱の絵柄が防災備蓄品バージョン
実施場所	研修館（剣道場）
得点方法	セットを作れたカードに割り振られた点数が得点になる。 1セット 4点 AとBの備蓄品の違いが正解したら10点
所要時間	15分
貸出物品	A4サイズの備蓄品カード

《手順・内容》

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 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> ・カードは20枚 ・チームで10ターン（1ターンごとにカードを2枚めくることができ、絵柄が合えば得点） </div>	滑って転ばないように注意させる。
0:05	② スタート ③ 合わさったカードを基に、AとBの備蓄品の違いをグループで考える。	
0:20	④ 採点、解説 AとBの違い Aは期限があり、ローリングストックをする備蓄品。Bは使用期限がない備蓄品。	

タイトル	ケガ人救助
ねらい	応急担架の作り方を学び、チームで力を合わせて運ぶことで協調性を育む
概要	応急担架をつくり、ケガ人を A 地点から B 地点まで運ぶ
実施場所	柔道場（研修館）
得点方法	結果に応じて班付きリーダーが配点します。 時間内にケガ人を落とさず A 地点から B 地点まで運ぶ=50点 途中まで運べた = 30点 それ以外 = 10点
所要時間	15分
貸出物品	毛布、物干しざお×2

《手順・内容》

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	
0:05	② スタート	
0:15	③ 採点、片付け	

簡易担架の作りかた



1.まず、毛布を2枚、2メートル程度の角材や棒を2本用意します。毛布を2枚、写真のようにずらして地面に敷き、その上に角材を写真のように1本置きます。



2.角材を覆うように毛布を返します。



3.返した毛布の上にもう1本角材を置きます。



4.片側の毛布を写真のように返します。



5.簡易担架の完成です。