

スポーツ × 防災によって生まれる価値

「防災に必要な知識を学ぶ」、「災害発生時に逃げる・周りを助ける」といったことを
楽しく体を動かしながら自然と学び・身に着けることができないか・・・

- ✓ 国民の防災力向上にスポーツが貢献できるのではないか
- ✓ 防災に役立つというスポーツの新たな価値を生み出せるのではないか

スポーツのもつ力

年齢・性別・文化・言語を超えたコミュニケーション
チームワークの形成
「あつまり」「ともに」「つながる」ちから

体力の維持向上
ロコモ・フレイルの予防、腰痛・関節痛の軽減
ストレス軽減、リフレッシュ

楽しさ、レクリエーション
競技性

防災力の向上



地域防災力の強化
自助・共助の強化



被災時に逃げられる体力・身体能力
被災時に周りの人を助ける力
避難生活を乗り越える力



楽しみながら自然と防災知識・行動が身につく

スポーツを通じた体験型防災教育プログラム=PLAY BOSAI

<特徴>

- * 体を動かす複数のミッションに挑戦しながら「判断力・行動力・協力意識」を自然に身につけるスポーツを通じた体験型防災教育プログラム
- * 従来の防災訓練とは異なり、スポーツが持つ競技性・ゲーム性の要素を取り入れることで参加者の意欲を高め、記憶に残る学習体験を提供

<3つの狙い>

①行動につながる防災理解の実現

⇒ 体を動かす体験を通じて、防災を「知っている」状態から「実際に行動できるイメージが持てる」状態へつなげる。

②対象に応じた防災力の育成

⇒ 青少年には防災への関心と体感的な理解を、地域住民には現実的な判断力と実行力を重視し、対象に応じた学びを提供する。

③共助を前提とした防災意識の醸成

⇒ 協力して行動する体験を通じて、災害時に必要な共助や役割分担の大切さを学ぶ。

PLAY BOSAIの主な種目例①

PLAY BOSAI 種目例① 避難所シャトルラン

必要スペース
約6m × 3m

ゲーム要素 × 防災

概要

各避難所が何を必要としているかを確認し、物資を正しく運び終えるまでのタイムと正確性を競います。赤ちゃんやペットを連れて避難している人、体温調節が難しい環境に置かれている人など、避難所には多様な事情を抱えた人がいることや、適切に物資を行き届かせるためにどうすれば良いかを体験を通して学びます。

ルール

所要時間：5分 同時プレイ人数：1～6人

物資のある場所から約3m先に、3つの避難所を模したカラーコンテナが設置されています。物資保管場所には「水・簡易トイレ・ドッグフード・毛布・オムツ」などがあり、それぞれの避難所には「ペット同伴で避難している人・寒さで凍えている人・子育てをしている人」などが書かれています。それぞれの場所に適した物資を運搬し終えるまでのタイムと正確性を競います。

狙い

本プログラムは、避難所ごとに異なる状況やニーズを把握し、限られた時間と資源の中で「誰に・何を・どの順で届けるべきか」を判断する力を育成することを狙いとする。



ポイント

避難所は「全員同じニーズではない」状況に応じた支援をする

PLAY BOSAI 種目例③ 防災クイズシュート

必要スペース
約5m × 5m

スポーツ競技 × 防災

概要

複数の答えがある防災クイズが出題されます。

参加者は、選択肢が割り当てられたバスケットボールやサッカーのゴールに、シュートを決めることで解答します。体を動かしながら考えて、楽しく防災の知識を学んでもらいます。

ルール

所要時間：5分 同時プレイ人数：1～4人

複数の答えがある防災のクイズが出題されます。その場には、選択肢1から5の割り当てられたバスケットボールやサッカーのゴールがあります。正解だと思ったゴールに向けてシュートし、得点を競います。

狙い

本プログラムは、防災に関する基礎知識を、身体を動かしながら判断する形式で学ぶことを狙いとする。

ポイント

災害時は「考える時間がない」知識は「瞬時に使える状態」でなければならない



PLAY BOSAI 種目例② 防災リュック玉入れ

必要スペース
約5m × 5m

スポーツ競技 × 防災

概要

3m程の高さに設置した口を大きく開けた防災リュックにめがけて玉を投げ入れます。

玉には様々な物品のイラストが描かれており、お題に沿った玉を投げ入れてもらいます。お題に沿った「正しい防災リュック」とは何かを体験を通して学びます。

ルール

所要時間：5分 同時プレイ人数：1～4人

制限時間1分以内に、頭上の防災リュックめがけて玉を投げ入れます。

玉にはそれぞれ物品のイラストが描かれており、リュックに玉が入ると、入った玉に描かれた物品を「リュックに入れた」こととなります。「正しい防災リュック」が完成するように玉を選んで投げ入れましょう。

狙い

本プログラムは、非常持出袋に入れるべき物資の優先順位を考える体験を通じて、災害時に本当に必要な備えとは何かを理解することを狙いとする。



ポイント

「全部持つ」はできない

PLAY BOSAI 種目例④ 防災スクワットチャレンジ

必要スペース
約2m × 5m

ゲーム要素 × 防災

概要

スクワットを行いながら、災害時を想定した防災ポーズを取ることで、体力と防災意識の両方を高めるアクティビティです。スクワットによる運動負荷の中で、防災に関連した姿勢を繰り返すことで、災害時の行動をイメージしやすくし、自然と防災を身近なものとして捉えてもらいます。

ルール

所要時間：5分 同時プレイ人数：1～15人

参加者はスタートの合図とともにスクワットを開始し、運営者の合図に合わせて指定された災害のポーズ(地震・火災・水害など)を取ります。制限時間1分間の中でスクワットとポーズを繰り返し行い、正しくポーズを取れた回数がスコアとなります。

狙い

本プログラムは、身体的な負荷がかかった状態でも正しい初動行動を取ることの難しさを体感させ、災害時における行動の継続力・実行力を高めることを狙いとする。

ポイント

疲れていても正しい行動ができるか
体力 × 判断力 が命を守る



PLAY BOSAIの主な種目例②

PLAY BOSAI 種目例⑤ 非常持出袋 ウェイトチャレンジ

必要スペース
約8m × 3m

ゲーム要素 × 防災

概要

災害時に持ち出す非常持出袋について、「運べる重さを正しく見積もる力」と「荷物を背負った状態で安全に移動する力」を同時に測定する防災スポーツ種目です。参加者は目標重量を予想して物資を選び、完成した非常持出袋を背負って競歩でゴールを目指します。

ルール

所要時間：7分 同時プレイ人数：1～5人

参加者は、複数の避難物資の中から自由に選び、決められた目標重量を予想してリュックに詰めます。準備ができ次第、リュックを背負ってスタートし、走らず、必ず競歩ではかりがある箇所まで移動します。はかりに到着したら、非常持出袋の総重量を計量し、実重量と目標重量との差を算出します。重量の誤差を見て、やり直したい場合は1度だけスタートに戻り再度リュックに詰めることが出来ます。重量の誤差が少ないほど高得点となります。

狙い

本プログラムは、非常持出袋の重さを実際に体感することで、「持てるつもり」と「実際に持って安全に移動できる重さ」の差を理解させることを狙いとする。



ポイント

「持てる」と「動ける」は違う

PLAY BOSAI 種目例⑦ 津波の速さを体感しよう！5mスプリント走

必要スペース
約9m × 3m

スポーツ競技 × 防災

概要

5mという短い距離を全力で走ってもらい、タイムを計測します。測定後には、津波が押し寄せてくる速さを同じく5mの所要時間に換算した秒数を告げ、津波の来る速さを知ってもらい、迅速な避難や垂直避難の重要性を伝えます。

ルール

所要時間：3分 同時プレイ人数：1人

スタートラインに立ち、合図とともに5m先にあるゴールラインまで駆け抜けます。ゴールまでにかかった時間を計測し、津波の速度と比較することで津波の速さを体感します。

狙い

本プログラムは、津波の速さを自身の走行スピードと比較することで、「想像」と「現実」の差を体感的に理解させることを狙いとする。



ポイント

津波は5mを約0.5秒で到達する人は走っても逃げきれない

PLAY BOSAI 種目例⑥ くぐれ！スモークロード

必要スペース
約12m × 3m

スポーツ競技 × 防災

概要

バーやネットのある10m程度の区間を、低姿勢でかがみながら進み、ゴールまでのタイムを競います。ゲームを通じて、建物内で火災にあった際の避難の姿勢や避難時の注意点などを学びます。

ルール

所要時間：3分 同時プレイ人数：1人

スタートからゴールまでの10mを、低姿勢でかがみながら進み、そのタイムを競います。道中にはカラーコーンとバーがあり、すべてくぐります。側面には火を模した障害物があり、火災の中で避難する世界観を作ります。

狙い

本プログラムは、火災時の避難姿勢や移動方法を身体で覚えることを狙いとする。

ポイント

火災で一番危険なのは炎ではなく煙姿勢を低くすることが命を守る



PLAY BOSAI 種目例⑧ 水害バランス・キープ

必要スペース
約3m × 3m

ゲーム要素 × 防災

概要

水害による浸水時を想定し、足元が不安定な状況の中で「どの足場を選ぶか」「その上で姿勢を保てるか」を測定する種目です。浸水時は視界があっても、地面の状態によって転倒リスクが大きく変わることを体験します。

ルール

所要時間：4分 同時プレイ人数：1～8人

参加者の足元には、大・中・小の異なるサイズの足場が配置されています。参加者はスタート前に、立つ足場を1つ選択します。スタートと同時に目を閉じて片足立ちで計測を開始し、選んだ足場の上で姿勢を崩さずに立ち続けた時間を記録します。足場から出る、姿勢が大きく崩れた時点で終了となります。それぞれの足場に応じて制限時間が決められており、長く姿勢を保てるほど高得点となります。

狙い

本プログラムは、水害時に足元の状況を見極め、安全な行動を選択する重要性を体感させることを狙いとする。不安定な足場でのバランス保持を通じて、浸水時の転倒リスクや危険回避の判断力を高める。

ポイント

浸水時は「見えていても安全」とは限らない足元の状態が転倒リスクを左右する



参加者アンケート結果

イベントに参加して、どのような事が防災に役立つ・学び
になったと思いましたか（複数回答可）（1,375人）

スポーツの動きが防災にもつながることを知ること

792

災害時に必要な体の動かし方を知ること

523

災害時に家族や友人と協力する大切さを知ること

382

避難する際に必要な防災用品を知ること

317

地域の人たちと助け合う大切さを知ること

225

避難の際に助けるべき人を知ること

130

特にな

55

その他（自由記述）

7

今後、防災に関して取り組んでみたいことはありますか
（複数回答可）（1,001人）

避難する際に体が動くように日頃から運動を行う

545

避難行動について家族と共有する

446

生活圏における避難場所・避難経路を決めておく

244

避難する際に必要な防災用品を準備する

239

防災訓練・イベントに参加する

190

地域の人たちとも日頃からコミュニケーションをとる

173

テレビやインターネットなど通して防災に関する情報収集

138

特にな

50

その他（自由記述）

1

その他の主なアンケート結果

身体を動かした実感

8 割超

8割以上が「身体を動かした」と回答。

スポーツへの関心向上

9 割

9割が「運動・スポーツへの関心が高まった」と回答。

プログラムの満足度

9 割超

9割以上がこれまでの防災イベントと比較して「楽しかった/どちらかといえば楽しかった」と回答。

全国普及・社会実装に向けて(今後の展開)

➤ **PLAY BOSAIの確立**

- 全国各地での実践と効果測定
- プログラム(種目)の確立

➤ **全国普及に向けた体制構築**

- 担い手の育成(教育カリキュラム作成、関係団体と連携した育成体制の構築)

➤ **地方公共団体・地域の防災関連団体・スポーツ団体・学校・企業等との連携**

- 全国の地域防災活動での活用
- 地域スポーツ団体・スポーツチーム・クラブ活動等との連携
- 学校行事などでの活用
- 地域の各種イベントでの活用
- 企業の防災訓練やスポーツイベントでの活用
- 民間スポーツ施設との連携
- 地元商店街や商業施設との連携 など