



あぶないときにどうするかを
身につけるトレーニング
自分の安全は自分で守る
体験しながら学ぼう！

あぶトレ！

静岡県 / 監修:NPO法人体験型安全教育支援機構

ふだんから
その日おこった事など
がぞくはなし
家族で話をするよう
こころ
心がけましょう



「あぶトレ」で
まなぼう！
みにつけよう！

低学年

自分の身は
自分で守る

中学年

お友だちを
助ける

高学年
以上

地域活動に
参加する

あぶトレのちしきトレーニング

「あやしい」「あぶない」を知って、ちしきのパワーをみにつけよう！

あやしい場所の4つのとくちょう

ひまわり®



ひとりだけになるところ

まわりから見えない（見えにくい）ところ

わかれ道・わき道やうら道の多いところ

りようされていない家（空き家）や公園など
人がだれもいないところ

あぶない時の7つのこうどう

ハサミとカミはお友だち®



©(株)ステップ総合研究所

あやしい人の5つのとくちょう

はちみつじまん®



しつこくなにかとはなしかける人

りゆうもないのにちかづいてくる人

あなたがくるのを道のはしでじっとみつめてくる人

いつでも、どこまでも、いつまでもついてくる人

あなたがくるのをじっとまつってる人

こういう人に会ったら、ん？！っと注意

気をつけよう

あやしいひとは
こんな子どもがすき

- だれから話しかけられても
すぐにつきあってしまう子
- 「イヤ」とはっきりいえない子
- ひとりでいる子
- だまりこんでしまう子

こんなとき、ついていっては
ぜつたいだめ！

せんせい
・先生からたのまれた

こだいじょうぶ
・ほかの子もやってるから大丈夫

・つれて行ってくれる？

いっしょに行こう

ねがき
・お願いを聞いていたら買ってあげる
か
・送って行ってあげる



あぶトレは安全基礎体力をつけるためのトレーニングです 家庭と学校と地域の連携がその力をさらに強くします

「安全基礎体力」とは、「体力」「危機への知識・危機への知恵」「コミュニケーション力」「大人力」の4つの力です。安全基礎体力をしっかりと身につけることで、いざという時に自分で自分を守ることができるのです。自分で自分を守る力は、将来、自分以外の人々=地域の安全を守れる力にもなります。

体の力

運遇した危機から脱出するために必須なのが、その危機に応じた「体の力」。走る力、見つめる力、引っ張る力、しゃがむ力、敏捷に動く力など基礎的体力を身につけましょう。

大人力

最も大事なことは、こうしたことを通して、自分で判断し決定し責任をとる大人としての力です。

危機に対する知識・知恵

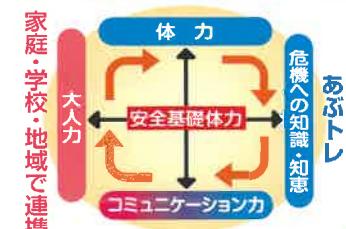
危機に関する基礎知識、目の前の事象を危機と察知し、事前に回避し乗り越えて脱出するための知恵を身につけましょう。

コミュニケーション力

危機に対応できる言葉の力、危機を周囲に伝達する力などのコミュニケーション力も必要です。

発達段階(年齢)に沿って 少しずつステップアップ

周囲の大人の愛情と、子ども自身のからだを通した実践的な教育を受けることによって、安全基礎能力は徐々についてきます。



●不審者情報をチェックするには

子どもや女性に対する不審者による声かけ、
つきまといなどの不審者情報や防犯対策情報をメールで送ります！



下記アドレスへ空メールを送信しての登録もできます。(返信メールから登録してください)
sp-m@anzan.police.pref.shizuoka.jp



登録用
QRコードはこちちら

●不審者に遭遇した時の主な連絡先

- 発生場所を管轄する警察署
- 自分または子どもの所属している学校

お問い合わせ

静岡県くらし交通安全課 しうおか防犯 検索
TEL 054-221-3714/FAX 054-221-5516
<http://www.pref.shizuoka.jp/kenmin/km-110a/>



あぶないをさけるには
見るれんしゅう
ある歩くれんしゅう



20メートル
25m
ブルくらいた!

- ・20メートル前を見て歩こう
- ・白線の内がわを歩こう
- ・「はちみつじまん」の人や「ひまわり」の場所に気をつけよう
- ・あやしい人を見かけたら4メートル前から気をつける
- ・あいての手がパッととどかないよう、両手を広げた長さくらいははなれてすれちがおう
- ・夕方や夜に、あかりが少ないところはとくに注意！

あやしい人に
声をかけられたら

はっきりことわるれんしゅう

- ・はっきりきっぱりとことわってすぐはなれる
- ・ついていかない

「いきません」「いやです」「だめです」「いえの人にきいてからなど



防犯ブザー

ひもは
へそのいち！
こしのいち！
こわれていなか
でんちはあるか
たしかめよう



あぶない時でもくじけない体のちからをみにつけよう！

きけんを
かんじたときには

さけぶれんしゅう

- ・ゆうきを出して、体がふるえるくらい大きな声を出そう。ことばはなんでもいいよ
- ・手足もいつしょにおもいっきりふりまわそう
- ・こわくて声が出ないときは、防犯ブザーをつかおう

にげるときには

走るれんしゅう

- ・20メートルを全力で走る！

・20メートルをにげるために

あやしい人の4メートルより

前から走ってにげる！

・手さげなどのにもつは、

すべて走ってもいいよ

・ちかくにお店や家が

あつたらとびこもう！



うしろやよこからだきつかれたら
にげだすれんしゅう

・うでや手首をつかまれたら

「うでぶんぶん」！

・おしりを地面につけて、足をジタバタ！

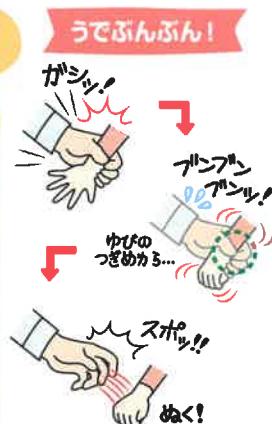
・うしろからだきつかれたら

1・2・3で「ロケットダッシュ」だ！

・さいごはかみついてもいいよ

・かまれた人はとてもいたいし、

けがもする。ふだんはぜったいにかみついてはいけないよ



にげきったら…

つたえようれんしゅう

・かならずすぐに、

おうちの人にはなそう

(いつ・どこで・なにがあったかなど)

・学校で先生や友だちにはなそう

