

犯罪不安の運動  
推進中!

# あぶトレ!

ふだんから  
その日おこった事など  
家族で話をするよう  
心がけましょう



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!

静岡県 / 監修: NPO法人体験型安全教育支援機構

「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  
地域活動に  
参加する

あぶトレ  
その1  
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 かね道・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 ってる人
- こういう人に会ったら、ん?! っと注意

## あぶない時の7つのこうどう

### ハサミとカミはお友だち

ハ はしる	サ さげぶ	ミ みる	と とびこむ
カミ かみつ	は はつきり きっぱり	お友だち ともだちとたすけあおう	

©(株)ステップ総合研究所

### 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
  - ひとりである子
  - だまりこんでしまう子

### こんなとき、ついていっては

- ぜったいだめ!
- 先生からたのまれた
  - ほかのこ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
  - お願いを聞いてくれたら買ってあげる
  - 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=地域の安全を守る力にもなります。

<p><b>体力</b></p> <p>遭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。</p>	<p><b>危機に対する知識・知恵</b></p> <p>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。</p>	<p><b>発達段階(年齢)に沿って 少しずつステップアップ</b></p> <p>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。</p>
<p><b>大人力</b></p> <p>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。</p>	<p><b>コミュニケーション力</b></p> <p>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。</p>	<p>家庭・学校・地域で連携</p> <p>あぶトレ</p> <p>危機への知識・知恵</p> <p>安全基礎体力</p> <p>コミュニケーション力</p> <p>大人力</p>

### ●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!

静岡県警察 生活安全情報メール配信

**エスピーくん 安心メール**

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@anzen.police.pref.shizuoka.jp

### ●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

TEL 054-221-3714/FAX 054-221-5516  
http://www.pref.shizuoka.jp/kenmin/km-110a/

※この印刷物は、29,000部作成し、1部あたりの印刷経費は2.9円です。

# あぶない時にはどうしたらいいか考えられるようになろう!

あぶないをさけるには

見るれんしゅう  
歩くれんしゅう



20メートル  
25m  
プルくらいだ!

- 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

車の中から  
声をかけられたら



車のむきと反対方向へ!



防犯ブザー

ひもは  
へそのいち!  
こしのいち!  
こわれていないか  
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

わーっ!!!  
たすけてー!!!



- 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
- 手足もいっ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

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

うでぶんぶん!



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メートルをにげきるために  
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、  
すてて走ってもいいよ
- ちかくにお店や家が  
あったらとびこもう!



6メートル

ランドセルを  
せおっている時は  
6メートル  
前から走る!

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

