

テーマ

# 「命を守る3動作」を取り入れた 都立高校宿泊防災訓練

- 都立田園調布高校/都立桜台高校
- 平成27年6月19日（金）

## ここがポイント！

### ポイント①

都立高校の宿泊訓練に防災課職員が出向いて、防災ゲーム（クロスロード）や防災講話（自助・共助・高校生の皆さんに期待することなど）を実施しました。将来の防災の担い手と期待される高校の生徒の皆さんが防災について考え、行動するきっかけを作ることができました。

### ポイント②

「命を守る3動作（地震時に体や頭を守るための動作）」訓練を行っていただきました。地震から自分の身を自分で守るための訓練を実施することで、自助の意識をより高めることを目的としています。

※命を守る3動作とは・・・

突然の地震から命を守るための「①姿勢を低く  
②頭体を守り③揺れが収まるまでじっとしている」  
の3動作です。



提供：シェイクアウト提唱会議

## 訓練の内容

### 都立田園調布高校

- 可搬消防ポンプ放水訓練
- 起震車体験
- 初期消火訓練
- 応急救護（AED）
- クロスロード
- 宿泊訓練



【クロスロード】

### 都立桜台高校

- 普通救命講習
- アルファ化米炊き出し訓練
- 防災DVD視聴
- 防災講話
- 宿泊訓練



【命を守る3動作】