



防災学習を企画・運営する皆様へ

防災体操第一（地震編）

— 歌って覚える、動いて備える —

歌 詞

ゆれが来たら まず低く
立ったままでは 倒されるぞ
地面に近く 体を落として
強いゆれより 先に動け

次は頭を 守れ 守れ
テーブルの下に もぐりこめ
机がなければ 腕でガード
荷物も使って 頭を守れ

ゆれが続いても 動かない
逃げようとして けがをするな
ゆれが止まるまで じっとしろ

- 1 **まず低く**
- 2 **頭を守り**
- 3 **動かない**

これが身を守る 三つの行動

歌と体操の楽しさを活かして、
地震時の安全行動を学べます。

特 徴

-  約3分で手軽に実践できる
-  幼児から高齢者まで一緒に取り組める
-  口ずさみたくなるメロディ
-  避難行動や避難生活を支える体力づくり

主な動き

まずは身を
低くする
ことを意識！



防災スクワット

避難行動や
助け合いを
支える
脚力づくり！



防災ランジ

揺れを想定し、
姿勢を保つ
練習！



防災バランス

動画はこちら



 YouTube