

ぼうはんたいそう みんなの防犯体操



こ あんぜんへん 子ども安全編

うらしまたろう 「浦島太郎」のメロディにあわせて、怖い犯罪にあわないためのポイントを替え歌で学ぼう！

ぼうはんたいそう げんき からだ うご
「みんなの防犯体操」で元気に体を動かそう！

浦島太郎

子ども安全編

作詞 作曲 不詳

編曲 神奈川県警察音楽隊

♩ = 100



と も だ ち み ん な と あ そ ぼ 一 よ
わ る い ひ と に き を つ け て
し ら な い ひ と に つ い て か な い



な る べ く ひ と り に な ら な い で
こ わ く 一 な っ た ら お お ご え で
わ る い 一 ひ と に だ ま さ れ な い



で か け る と き は い き さ き を
ゆ う き を だ し て さ け ぼ う よ
あ ぶ な く な っ た ら に げ ま し ょ う



お う ち の ひ と へ 一 つ た え よ う
ぼ う は ん ブ ザ ー も つ か い ま し ょ う
お う ち や お み せ へ に げ こ も う



ともだち あそ
友達みんなと 遊ぼうよ
なるべく一人に ならないで
ひとり
で 出かけるときは 行先を
いきさき
おうちの人へ 伝えよう
ひと つた

わる ひと き
悪い人に 気をつけて
こわ おおごえ
怖くなったら 大声で
ゆうき さけ
勇気を出して 叫ぼうよ
ぼうはん つか
防犯ブザーも 使いましょう

し ひと
知らない人に ついてかない
わる ひと
悪い人に だまされない
あぶ に
危なくなったら 逃げましょう
うち みせ に こ
お家やお店へ 逃げ込もう

制作 神奈川県警察本部（生活安全部生活安全総務課）
振付監修 神奈川県立スポーツセンター（健康・障害者スポーツ課）
歌唱・演技 川崎純情小町☆、横浜純情小町☆（株式会社ホワイトウルフ）
編曲・演奏 神奈川県警察音楽隊（神奈川県警察総務部広報県民課）
原曲 「浦島太郎」作詞作曲不詳 文部省唱歌

※ 楽曲の編曲及び替え歌については、JASRACの教示のもと、関係機関の承諾を得ています。



YouTube
防犯チャンネル

YouTube「神奈川県警察防犯チャンネル」にて「みんなの防犯体操」を公開中！

YouTube（防犯チャンネル）

https://www.youtube.com/channel/UC4IFN_H_LxQun4EecPA79eg/

ぼうはんたいそう
みんなの防犯体操

うらしまたろう こ あんぜんへん
浦島太郎 (子ども安全編)

かかとの 上げ下げ	まえ前	ゆっくりとかかとを 上げ下げする 3, 4, 7, 8 1, 2, 5, 6	横	・手は腰のあたりへ 3, 4, 7, 8 1, 2, 5, 6	運動のおわり
歌詞(かし)	前 奏 (ぜんそう)				手は腰のあたり
効果(こうか)	ふくらはぎを筋肉 (きんにく) を強 (つよ) くする				

- 注意するところ
- 前もって水分をとっておきましょう。
 - 屋内では換気をしましょう。
 - 具合の悪いときはやめましょう。
 - まわりの人や物と離れましょう。
 - すべりやすい場所はやめましょう。
 - 動きやすい服や靴で行いましょう。

その場 足踏み	まえ前	・リズムカルにしっかりと腕をふる 1, 3, 5, 7 2, 4, 6, 8	横	・あしを高く上に上げる 1, 3, 5, 7 2, 4, 6, 8	運動のおわり
歌詞(かし)	ともだち みんなと あそぼうよ				手は腰のあたり
効果(こうか)	血液 (けつえき) の流 (なが) れを良 (よ) くする				

スクワット 腕の運動	まえ前	1, 5 3 7 2, 4, 6, 8	横	・手を前へ 1, 5 ・手を上へ 3 ・しゃがむ 7 ・手を腰へ 2, 4, 6, 8	運動のおわり
歌詞(かし)	なるべく ひとりに ならないで				手をおろす
効果(こうか)	ふとももの筋肉 (きんにく) を強 (つよ) くする				

開閉とび	まえ前	・ジャンプして足を開いたり閉じたりする 1, 5 2, 4, 6, 8 3, 7	横	1, 5 2, 4, 6, 8 3, 7	運動のおわり
歌詞(かし)	でかける ときは いきさきを				手をおろす
効果(こうか)	ふくらはぎの筋肉 (きんにく) を強 (つよ) くする				

腕ふり 運動	まえ前	1, 5 2, 4, 6, 8 3 7	横	1, 5 2, 4, 6, 8 3 7	運動のおわり
歌詞(かし)	おうちの ひとへ つたえよう				手をおろす
効果(こうか)	胸 (むね) と腹 (はら) をのぼす				

後 奏 深呼吸	まえ前	・ゆっくりと腕を前から上げ横からおろす 1, 8 2~4 5~7	横	・腕を上げるときに息を吸い、下げるときに吐く 1, 8 2~4 5~7
効果(こうか)	ただし姿勢 (しせい) づくり、呼吸 (こきゅう) をととのえる			

こわいおもいをしないためのポイントをかえうたでまなぼう！

「♪～でかけるときは いきさきを おうちのひとへ つたえよう～♪」

ポイント

でかけるときは、かならず、おうちのひとに
いきさきをはなしてからでかけましょう。

お



おうちのひとにいきます！

「♪～ともだちみんなと あそぼうよ なるべくひとりに ならないで～♪」

ポイント

ひとりであそんでいるのを わるいひとが
ねらっているよ。ともだちみんなとあそぼう！

お



おともだちとあそぼうね！

「♪～しらないひとに ついてかない わるいひとに だまされない～♪」

ポイント

わるいひとは、やさしいことばでみんなを
だましてつれていこうとするよ。

だ



だまされてついていけない！

「♪～こわくなったら おおごえで ゆうきをだして さけぼうよ～♪」

ポイント

こわくなったり、あぶないときには
おおきなこえで たすけをよぼう！

こ



こわくなったらおおごえで！

「おおだこポリス 4つのおやくそく」
4つのおやくそくの はじめのもじをつなげると
「お・お・だ・こ」になるんだ！
みんなもおぼえてね！



おおだこポリス