

ぼうはんたいそう
みんなの防犯体操



こ ぁんぜんへん
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

8

9
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

13
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

17
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

21
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

25

4

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
で ひとりに
出かけるときは 行先を
いきさき
おうちの人へ 伝えよう

わる ひと き
悪い人に 気をつけて
こわ おおこえ
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



YouTube
防犯チャンネル

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「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	横 ・手は腰のあたりへ	運動のおわり
	3, 4, 7, 8 1, 2, 5, 6	3, 4, 7, 8 1, 2, 5, 6	
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) くなる		

- 注意(ちゅうい)するところ
- 前(まえ)もって水分(すいぶん)をとっておきましょう。
 - 屋内(おくない)では換気(かんき)をしましょう。
 - 具合(ぐあい)の悪い(わる)ときはやめましょう。
 - まわり(まわり)の人(ひと)や物(もの)と離(はな)れましょう。
 - すべりやすい場所(ばしょ)はやめましょう。
 - 動き(うご)やすい服(ふく)や靴(くつ)で行(おこな)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(うで)をふる	横 ・あしを高く上に上げる	運動のおわり
	1, 3, 5, 7 2, 4, 6, 8	1, 3, 5, 7 2, 4, 6, 8	
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) くなる		

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 3 7 2, 4, 6, 8	運動のおわり
	なるべく ひとりにならな		
歌詞(かし)	なるべく ひとりにならな		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) くなる		

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	横 1, 5 2, 4, 6, 8 3, 7	運動のおわり
	1, 5 2, 4, 6, 8 3, 7	1, 5 2, 4, 6, 8 3, 7	
歌詞(かし)	でかける ときは いきさを		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) くなる		

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
	おうちの ひとへ つたえよう		
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 深呼吸	まえ前 ・ゆっくりと腕を前からあげ横からおろす	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	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～♪」

お



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。

おうちのひとにっていきます！

「♪～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～♪」

お



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！

おともだちとあそぼうね！

「♪～知らないひとに ついてかない わるいひとに だまされない～♪」

だ



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～♪」

こ



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 はじめのもしをつなげると
「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