

Let's トラビック!



腰永小百合 高倉善
神奈川県警察 高齢者交通事故防止マスコットキャラクター

トラビック制作 神奈川県エアロビック連盟

振付・指導 関口美恵子 平野智子 山本典子 柳川弘美

監修 東健太郎 (愛媛医療専門学校 理学療法学科 講師)

田中暢子 (中央大学 保健体育研究所 客員研究員)

柴田昌和 (医学博士、神奈川県立保健福祉大学 准教授)

歌唱 横浜少年少女合唱団

編曲・演奏 神奈川県警察音楽隊 (警察本部総務部広報県民課)

企画・制作 神奈川県警察交通安全教育隊 (警察本部交通部交通総務課)

～エアロビックで交通安全～

Traffic Safety + Aerobic = TRABIC
(交通安全) (エアロビック) (トラビック)

トラビックとは・・・

お馴染みの童謡5曲に交通安全の歌詞をのせ、交通事故にあわないために実践してもらいたい行動を取り入れたエアロビックです。

継続すれば、これらの動作が身に付くことはもちろん、健康増進や転倒予防の効果も期待できます。

使い方・・・

1曲2分程度。5曲通しても10分程度。

体力やその日の体調に合わせて、1曲または何曲かを選ぶと無理なく継続できます。

もちろん、歌をうたうだけでも、楽しく交通安全を学べます！

注意事項・・・

- ・体調が悪いときは無理をしない
- ・息を止めたまま運動を続けない
- ・周りの人や物と十分な間隔をとる
- ・足元がすべりやすい、不安定な場所で行わない
- ・スリッパなどの運動しづらい恰好で行わない
- ・事前に、○軽いストレッチなどの準備運動をする
○水分を補給する

無茶をしないで、
お茶を飲もう！



原曲 「春がきた」 作詞 高野辰之 作曲 岡野貞一 「ふじの山」 作詞 巖谷小波 作曲 文部省唱歌
「茶摘」「雪」「村祭」 文部省唱歌

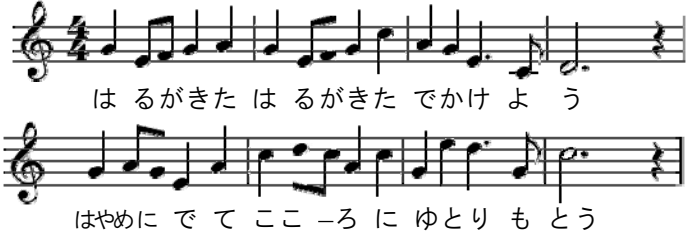
トラビックに使用している楽曲は、JASRACを通じ著作権者に編曲・作詞の許可を得ています。

歌ってみましょう!

◎歌詞から事故防止の知識を学びます。

春がきた

テーマ 心にゆとりを
いつも周りを意識する



春がきた 春がきた
出かけよう
早めに出て心に
ゆとり持とう
顔あげてまわり見て
元気よく
たまには後ろも
ふり返ろう
お出かけは昼間に
すませましょう
おてんとさんが空から
守ってくれる
お買い物 お散歩
お医者さん
なれた道 危険が隠れてる
いつもは車が
こない道
油断が一番大敵よ

茶摘

テーマ 信号を守る
無理な横断はしない



店の入口 道路の向こう
車は遠くだ 渡っちゃおうか
あれに見えるは 横断歩道
遠回りして 安全に
青くなっても 右左
止まれの合図
チカチカさせたら
赤い顔して 必死で止めて
寝ないで働く道路の番人
赤い顔して 必死で止めて

ふじの山

テーマ 地域の
手本になる



今まで貯めた 知恵袋
地域のみんなのお手本に
僕は学ぶ 背中から
ここは日本一の街

村祭

テーマ 車の死角に注意
横断歩道を渡る



車に見えない場所はどこ? 車のかげや塀のかげ
私は急によけられない 車も急に止まらない
見通しよいとこ渡りましょう
事故の多いときはいつ? それは道路を渡るとき
おつと渡っちゃダメだった 横断禁止の標識だ
横断歩道を渡りましょう
横断歩道を渡るとき すぐに渡るな 周り見て
近づく車に気をつけて しまし横切る車ある
目と目を合わせて 安全に

雪

テーマ ドライバーに
存在をアピール



明け方夕方 意外と見えぬ
夜や雨は ぜんぜん見えぬ
闇夜の中は石橋叩け
車は私が見えてない
青いシャツ黒いズボン
見ても見てもぜんぜん見えぬ
闇夜のガラスにならないように
夜は明るい服着ましょう
靴のかかと 手首やベルト
つけてねつけてね 私が目立つ
車のライトでキラッと光る
私のお守り 反射材

◎5曲にはそれぞれ主になる振付があります。👉は動作のポイントです。
◎前奏・間奏・後奏部分は、全曲共通の振付です。（「村祭」と「ふじの山」の一部を除く）
◎写真は左右が逆になっています。

正しい姿勢を
意識する

の振付

うごき	
①	モモを4回たたく
②	腰を4回たたく
③	ヒジを後ろに4回引く

①



②



③



横から見た姿



この振付は、歩くために必要な筋肉を刺激するので、動きやすくなります。

歌 詞		う ご き	
春がきた	①	右ヒジを顔の高さまで上げ、円をかくように下ろす	
春がきた	②	左ヒジを顔の高さまで上げ、円をかくように下ろす	
でかけよう	③	両腕を腹の前で交差させ、内から外に大きな円をかく	
早めに出て	④	右腰を両手で3回たたく (顔は右斜め後ろ 目線を下げない)	
心に	⑤	左腕で大きく円をかくように 左の後ろへ下ろす (目線は左手先を追う)	
ゆとり	⑥	左腰を両手で3回たたく (顔は左斜め後ろ 目線を下げない)	
持とう	⑦	右腕で大きく円をかくように 右の後ろへ下ろす (目線は右手先を追う)	



①

②

③

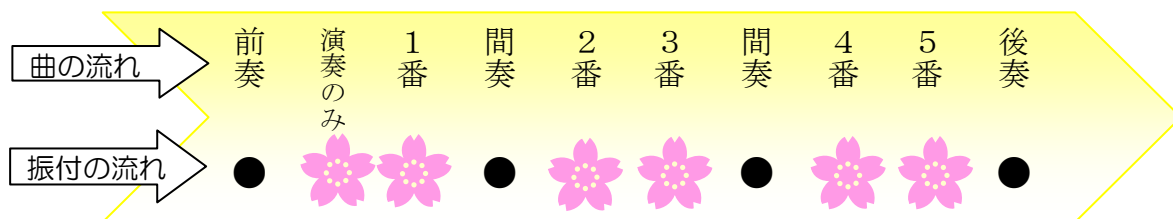
④

⑤

⑥

⑦





狙い
後ろの安全確認



目線は手先をしっかりと追い、
「後方に振り向く」動作を身
に付けます！

茶摘

目的

つまづきを予防する
体重移動を意識する



の振付

ふやふや速いテンポ

歌 詞	う ご き	
寝ないで	①	両コブシを胸に引き付ける 同時に 右足を右斜め前に出し、つま先を上げる →戻す
働く	②	両コブシを胸に引き付ける 同時に 左足を左斜め前に出し、つま先を上げる →戻す
道路の番人	③	右足から4歩前進（1歩ずつ床を踏みしめるように）
赤い	④	③の動作から、そのまま右足を前に出し、重心をおく 同時に 両コブシを胸に引き付ける →戻す 
顔して	⑤	左足を前に出し、重心をおく 同時に 両コブシを胸に引き付ける →戻す 
必死で止めて	⑥	右足から後ろに3歩下がり、4歩目で足をそろえる
チカ	⑦	左手は腰 右足を横に出す（目線は右） 同時に 右手をパーにして横につき出す 
チカ	⑧	左足を右足に引き付ける 同時に 右手をグーにして引き付ける
させ たら		⑦⑧を繰り返す
止ま	⑨	右手は腰 左足を横に出す（目線は左） 同時に 左手をパーにして横につき出す
れの	⑩	右足を左足に引き付ける 同時に 左手をグーにして引き付ける
合 図		⑨⑩を繰り返す
青くなっても		⑦⑧⑦⑧を繰り返す
右 左		⑨⑩⑨⑩を繰り返す 



曲の流れ

前奏 演奏のみ 1番 間奏 2番 後奏

振付の流れ



狙い

左右の安全確認

ポ1

ポ2

車が見えていたら「横断を踏みとどまり、いったん止まる」動作を身に付けます。

首をしっかり振って、「左右の安全をしっかり目で見て確認する」動作を身に付けます！

村 祭

目的
速く歩く
歩幅を広げる

の 振 付	歌 詞	う ご き						
	車に見えない	①	右足から4歩前進	①				
	場所はどこ？	②	その場で4歩足踏み	②				
	車の	③	両コブシを胸に引き付ける 同時に 右モモを上げる → 戻す	③				
	かげや	④	両コブシを胸に引き付ける 同時に 左モモを上げる → 戻す	④				
♪速いテンポ	塀の かげ		③④を繰り返す	⑤				
	私は急によけられない 車も急に止まれない 見通しよいとこ渡りましょう	⑤	16歩で、時計回りに大きく まわり、元の位置に戻る (背筋をのばす)					

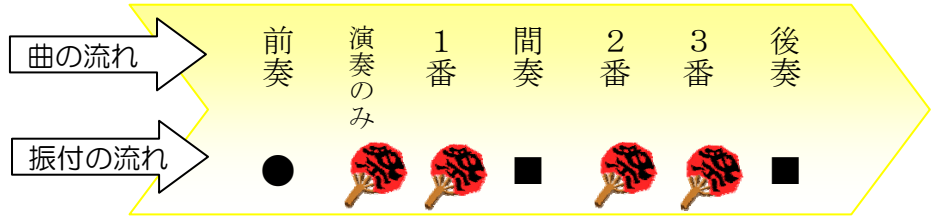
横から見た姿



村祭の間・後奏

の 振 付	う ご き					
	①	ヒジを後ろに4回引く (軽くヒザを曲げる)	①			
	②	右足を横に出す 同時に モモを2回たたく	②			
	③	右足を戻し、手拍子2回	②④			
	④	左足を横に出す 同時に モモを2回たたく	③⑤			
	⑤	左足を戻し、手拍子2回				
		②～⑤を繰り返す				
		①と同じ				

横から見た姿



狙い
安全な横断場所をさがす

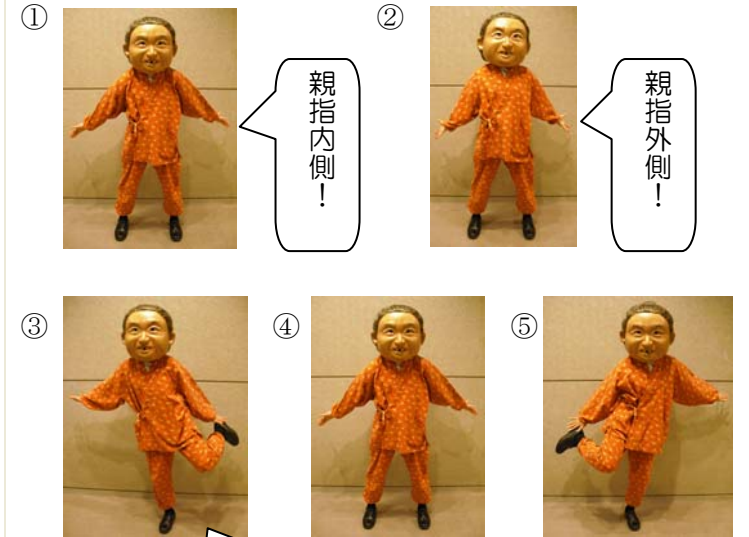
「危険な場所から渡るのをやめて、安全な横断場所をさがす」動作を身に付けます。

雪

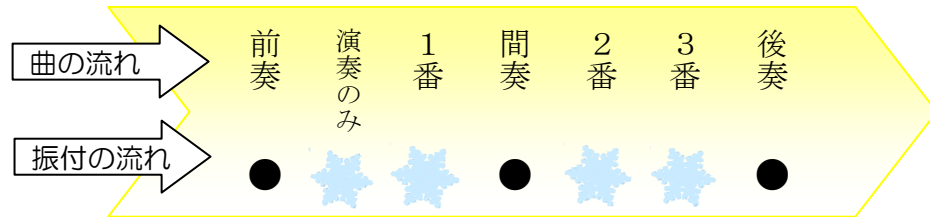
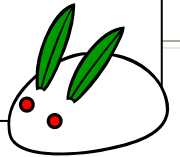
目的
腕振りをスムーズにする
バランス能力を改善する

の振付
♪普通のテンポ

歌 詞	う ご き	
明け方	①	両手を軽く広げ、腕の根元から肩回し ～親指を内側にねじる
夕方	②	～親指を外側にねじる
意外と 見えぬ 夜や 雨は ぜんぜん 見えぬ		①②を3回繰り返す
闇夜の	③	両手を軽く広げた状態で、 右手で右カカトを2回タッチ (ヒザが前に出ないように)
中は	④	戻す
石橋	⑤	両手を軽く広げた状態で、 左手で左カカトを2回タッチ (ヒザが前に出ないように)
叩け		④と同じ
車は 私が 見えて ない		③④⑤④を繰り返す



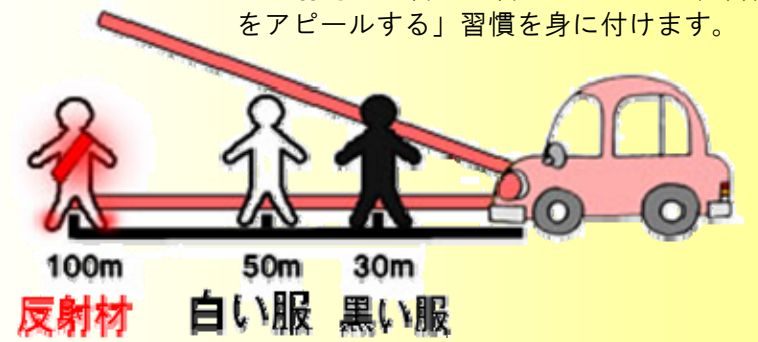
バランスがとりにくい方は椅子やテーブルを使いましょう。
カカトのタッチが難しい方は、
モモのタッチから始めましょう。



狙い
自分をアピール
する



夜や薄暗い時間帯は、ドライバーもまわりが良く見えません。
「反射材を手首や足首などにつけて、自分をアピールする」習慣を身に付けます。



ふじの山

目的
肩の運動範囲を広げる
バランス能力を高める

歌 詞		う ご き	
の 振 付	今まで	①	両手を下から上にあげていく
	貯めた	②	緊張をほぐすように、手を振りながら下ろす
	知恵袋		①②を繰り返す
	地域の	③	上半身のねじりの運動 ～右手を左腰から小さな弧をかくように右へ (目線は右手先を追う)
	みんなの	④	上半身のねじりの運動 ～左手を右腰から小さな弧をかくように左へ (目線は左手先を追う)
	お手本に	⑤	深呼吸 (背中を丸めてから、胸を張る)
	僕らは 学ぶ		③④を繰り返す
	背中から		⑤と同じ
ゆっくしたテンポ	ここは 日本	⑥	右足を1歩前に踏み出し、両腕をあげる →戻す
	一の 街	⑦	左足を1歩前に踏み出し、両腕をあげる →戻す



①



②



③





④





⑤





⑥



⑦



甲を
合わせる

ふじの山の後奏

う ご き	
の 振 付	① 右足を横に出し、右腕を斜め上に伸ばす (目線は指先) →戻す
	② 左足を横に出し、左腕を斜め上に伸ばす (目線は指先) →戻す
	①②を繰り返す
	③ 両手を下から上に広げるようにあげ、逆さ富士



①



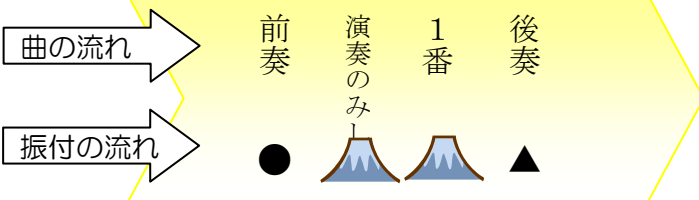
②



③



逆さ富士！
ピシッと
決めよう！



狙い
自らが交通安全の
手本を示す



ゆったりした動作で、呼吸を整えます。
今まで蓄えてきた知恵や経験を活かし、「地域のみんなのお手本となる」という意識を醸成します。

交通事故にあわないための秘訣

お出かけするとき

- 急いでいると、安全確認を忘れたり、ルール無視をしてしまいがち。早めに家をでて、時間と心にゆとりを持ちましょう。
- 後ろからの音は聞こえづらいもの。しっかりと振り返り、車が近づいていないか確認しましょう。
- 事故は自宅近くで起きています。「いつも歩いている道だから…」という油断は禁物です。



交通ルールを守る

- 信号を守りましょう。青色点滅はもう渡らずに、次の青信号で安全確認をしてから渡りましょう。
- 近くに横断歩道があるときは、少し遠回りでも横断歩道を渡りましょう。

道路を渡るとき

危ない!

- 駐車車両や植込みの間からの横断、カーブしている道路での横断は、歩行者が死角に入るため、ドライバーから発見されづらく大変危険! 見通しの良い所を渡りましょう。



- 「歩行者横断禁止」の標識がある道路は、交通量が多く危険な道路! 必ず横断歩道や歩道橋を渡りましょう。
- 横断歩道を渡るときも周りに注意! 右左折しようとするドライバーは、歩行者に気づいていないかもしれません。



自分をアピールするには・・

- 夕方・夜・雨のときは、車も歩行者も視界が悪くなるので昼間以上に安全確認が必要!
- 白や黄色の明るい服を着たり、車のライトをドライバーにはね返す「反射材」を身に付けて、自分をアピールしましょう。



交通事故防止にひと肌脱ぐ!

- 子どもは周囲の大人の行動をよく見ている。日ごろから交通ルールを守り、良いマナーを実践して、自らが手本を示しましょう。そして皆さんの地域から交通事故をなくしましょう。

