

みんなの防犯体操



子ども見守り編

「われは海の子」のメロディに合わせ、地域ぐるみで子どもの安全を守る取組について、替え歌で活動のポイントを学びましょう。継続的に体操を実施して、健康増進につなげていきましょう。

われは海の子

子ども見守り編

作詞作曲不詳（諸説有り）

編曲 神奈川県警察音楽隊



子どもの 安全 守りましょう
地域の みんなで 守りましょう
不審な人を 見た時は
ためらわないで 110番

花の水やり 犬散歩
「ながら見守り」 大事です
「ひと声」かけて あいさつを
気軽に 気長に 危険なく

地域ぐるみで 登下校
しっかり 見守り 結束だ
子どもたちと 顔見知り
コミュニケーション 大切に

暗い 夜道は 危険です
明るい 街なみ つくりましょう
安全 安心 第一歩
防犯環境 高めましょう

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 「われは海の子」作詞作曲不詳（諸説有り）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/

みんなの防犯体操

われは海の子（子ども見守り編）

かかとの 上げ下げ	前	・手は腰に添える 2, 4, 6, 8 1, 3, 5, 7	横	・ゆっくりとかかとを 上げ下げする 2, 4, 6, 8 1, 3, 5, 7	運動の終わり	実施上の注意事項 ○ 個々の体力やその日の健康状態に合わせ無理のない範囲で実施する。（身体に異常がある場合や、医師から運動を禁止または制限されている場合は実施しない。） ○ 動きやすい服装・靴で行う。 ○ 周りの人や物と十分な間隔をとる。 ○ 滑りやすい場所や不安定な場所は避ける。 ○ 水分を事前に補給しておく。 ○ 屋内では換気を徹底する。 ○ 息を止めずに自然な呼吸で実施する。
	歌 詞	前 奏			手は腰のあたり 腕を軽く曲げる	
呼 間	8呼間（上げ下げ4回）					
効 果	下腿部筋肉強化					

その場 足踏み	前	・リズムカルにしっかりと腕を振る 1~8	横	・脚を高く上に上げる 1~8	運動の終わり
	歌 詞	こどもの あんぜん まもりましょう		こどもの あんぜん まもりましょう	
呼 間	8呼間（足踏み16回）				手を交差させる
効 果	下肢の運動、血行促進				

腕の回旋	内回し 1~2、5~6	外回し 3~4、7~8	運動の終わり
	ちいきの みんなで まもりましょう 8呼間（内回し、外回し 2回ずつ） 肩部の柔軟性向上		直立する

体側屈	1, 2	3, 4, 7, 8	5, 6	運動の終わり
	ふしんな ひとを みたときは 8呼間（左右1回ずつ） 体側部の柔軟性向上		手を胸の前へ	

スクワット 及び 腕の運動	前	腕を前へ 腕を上へ 腕を横へ	横	運動の終わり
	ためらわないで ひゃくとうばん 8呼間 大腿部の筋肉強化、呼吸器官及び循環機能の向上		直立する	

後 奏 深呼吸	前	・ゆっくりと腕を前から上げ横から降ろす 1, 2, 5, 6 3, 7 4, 8	横	・腕を上げる時に息を吸い、下げる時に吐く 1, 2, 5, 6 3, 7 4, 8
	呼 間	8呼間（深呼吸2回）		
効 果	正しい姿勢づくり 呼吸を整える			



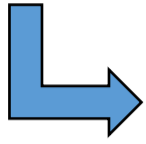
子どもの見守り活動でのポイントを替え歌の歌詞から学びましょう！

「♪～花の水やり 犬散歩 ながら見守り 大事です～♪」

「子どもの見守り活動」とは、子どもの安全を確保するため、一定の時間、子どもの生活ゾーン（学校周辺、通学路、公園など子どもが日常生活において行動する場所）にとどまるなどして周辺の子どもの見守り活動をいいます。

「子どもの見守り活動」に決まった形はありません。

「掃除をしながら」とか、「花に水をやりながら」などの「ながら見守り」を子どもたちの活動時間帯に合わせるなど、少しの工夫で活動することができます。



ポイント
誰でも気軽に参加できる！
一人でも始めることができる！
無理なく続けることができる！



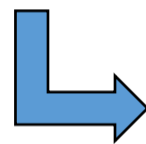
「♪～気軽に 気長に 危険なく～♪」

気負わず、肩肘張らず、日常の生活の一部として気楽にやりましょう。短期間では、活動の効果は実感できません。

気長に続ければやがて知らず知らずのうちに、犯罪の起こりにくい環境が作られます。

事故にあったり怪我をしたのでは継続は困難です。危険なことをする必要はありません。

危ないと思ったら警察に通報しましょう。



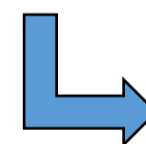
ポイント
できるときに できることを できる人が できるところで
危険なことはしないで警察に通報を！



「♪～子どもたちと 顔見知り コミュニケーション 大切に～♪」

地域住民がその場に合った「ひと声」をかけることで、犯罪に強いまちづくりにつながると言われています。子どもたちも大きな声であいさつする習慣をつけることにより、いざという時にも、大声が出せるための訓練になります。

また、祭りや各種イベントを利用して、子どもたちとコミュニケーションがとれる活動で、お互い顔見知りになりましょう。



ポイント
見守り活動中は、子どもたちにあいさつを！
夕暮れ時に子どもが遊んでいたらひと声かけて！
危険な遊びをしている子どもに声かけを！

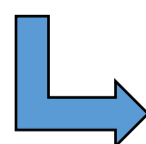


「♪～安全 安心 第一歩 防犯環境 高めましょう～♪」

暗い道などは危険です。明るいまちづくりを目指しましょう。

暗い交差点や見通しの悪い道路、暗い駐輪場や駐車場など、危険な場所などに気づいたら、自治体や施設管理者などに相談してみましよう。（防犯灯、防犯カメラの設置など）

犯人は人の目を一番嫌います。庭の植栽等を剪定したり、侵入者が身を隠せる物を置かないようにするなど、外部からの見通しを良くして死角をつくらないなどといった安全で安心して暮らせる地域社会を実現しましょう。



ポイント
防犯灯の設置など明るいまちづくりをめざす
死角をなくして視認性を確保
防犯カメラなど防犯設備の充実

