

「一人ひとりの大切な命」

NO. 1

 足は肩幅、手は腰に。	 (右手) ひじからまげて前に出す	 2回ほったをなでる (ゆっくり)	 こぶしを左胸に 顔は左下に向ける	 自分の(右あご下)を指差し	 こぶしを左胸に 顔は左下に向ける	Ⓐ		
(前奏)	ひとりひとりの	大切な	命	わたしの	命			
 頬に手をあてて少し前かがみで 左から中央へ向く	 両手を広げ「が」の所で ピタッと止まる	 両手を広げたまま右にかたむけて 水平にもどピタッと止まる	 両手を広げたまま左にかたむけて 水平にもどピタッと止まる	 左右交互に手を動かす	 胸の所でパツをつくり ピタッと止まる	 側頭部に手を当て ピタッと止まる	 右を向いて しゃがんで立ってピタッと止まる	 左を向いてしゃがんで立って ピタッと止まる。
もし	地震が	おこっ	たら	あわてず	に	頭を	守って	安全確保
 頬に手をあてて少し前かがみで 左から中央へ向く。	 上下に2回ザブザブ (大きく)	 右から左へうでを大きくふってピ タッと止まる。	 左手は残したまま右手を腰に。	 左手を強調する。	 左手は残したまま 右手は左手を指差す。	 走る動作は1回ずつピタッと。 トントン トントン 1. 2 3・4・5		
もし	津波が	起こったら	たか(高)	い	所へ	逃げましょう		
 右を向きながら右手で大きく つかむ動作。ピタッと止まる。	 左を向きながら左手で大きく つかむ動作。ピタッと止まる。	 上半身だけ水平に左へ移動。 なるべく下半身を動かさない。	 上半身だけ水平に右へ移動。 なるべく下半身を動かさない。	 右手でドームを作る。 左手は腰に。	 皆で同じ所を指す。	Ⓑ		
離れ	ばなれに	ならない	ように	避難場所を	決めておこう			
 2回ほったをなでる (ゆっくり)	 「まと」「めて」「いますか」 かき集める動作を右から	 腰に手をあてる	 「だし」のタイミングで両手を前に。	 リックを背負う動作。	Ⓐ 繰り返し			
大事なものは	まとめていますか	持ち	出し袋を	用意しよう				

 (右手) ひじからまげて前に出す	 持つ動作 (小さくガッツポーズ)	 右のこめかみを右手で指差す。	 2回ほったをなでる (ゆっくり)	 右手を前に出し、左手をそえる。	 両手を胸のところまでゆっくり 引きよせる。	©	
ひとりひとりの	もつ	意識が	大事	あなたの	命		
 左右の人差し指胸の前で 合わせる。	 ナハナハの後両手を下げる。	 2回内側をトントン	 2回外側をトントン	 左手のひら下に右から左へ ゆっくり動かす。	 こぶしを左胸に。 顔は左下に向ける。	D	
支え	あおう	助け	あおう	みんなの	命		
 頬に手をあてて少し前かがみで 左から中央へ向く。	 左胸に手をあてる。	 右に頭をかしげる。	 3本指出して左胸にあてる。		 食べる動作を2回。	 飲む動作を2回。	 持っている手を前に倒す。
ねえ	知って	いますか	3日	分	非常食と	水が	必要
 頬に手をあてて少し前かがみで 左から中央へ向く。	 タンスの引き出しを引くように。	 右手を上げて「クルッと」ひねる	 肩から両手をなでおろし すぐに手を腰に	B 繰り返し			
ねえ	家具は大丈夫	固定してると	安心だよ				
 左手にメモをとるように。	 書いたメモを張るように。	 書いたメモを指差す。	 横の人と手をつなぎスキップ。	A-C-D 繰り返し			
居場所を書いた	メモを残そう	そのメモがあれば	皆に合える				