

野外活動の

安全ノート

Part

H16.6



ボーイスカウト埼玉県連盟

健康・安全委員会

目 次

登山・ハイキング	1
テント設営上の安全対策	5
野外料理の安全対策	10
自転車を利用する活動の安全対策	14

登山・ハイキング

私たちの活動は、野外活動を中心に行っています。ハイキング(軽度の登山を含む)は、その目的によって様々なプログラムがあります。また、各部門ごとにその内容も多岐にわたります。

このように、ハイキングのプログラムを展開するにあたり、私たちは「安全に」、「楽しく」、そして各部門ごとに課題が修得できるように努力しています。活動を通して「思い出に残るハイキング」ができればとても良いと思います。

楽しく課題が修得できるということについては、各隊のプログラムがどのように展開されるかは、隊指導者並びに実施するスカウトとの信頼関係の上で十分に検討していただけるものと思います。

ここでは、「安全」にプログラムを展開してもらうための一つの考え方を示し、参考にしていただければということで、その概念の話を進めていきます。



1. 計画の企画・立案

まず、活動に先駆けプログラムを企画、立案することと思いますが、各部門ごとのスカウトの構成年齢を考えると、次のようなことを考慮して企画・立案する必要があります。

1) 参加者個人の能力・体力

各部門のスカウトでも、3学年の年齢差は無視できません。したがって、参加するスカウトの最年少者を中心に考えます。また、同じ学年でも、早生まれと遅生まれでは約1年間の差があります。このことと、参加スカウト個々の体力の差があるので、企画・立案する段階で考慮を必要とします。

2) 自然と不自然

私たちが考えている自然と、現実の自然とは「ギャップ」があることを理解する。すなわち、現代のスカウトを取りまく環境は、「電気」、「ガス」、「水道」が完備され、欲しいものは24時間何処でも買うことができる。これが現在のスカウトの自然であり、本来の自然とは全く違うものであることを理解して下さい。

3) 活動範囲

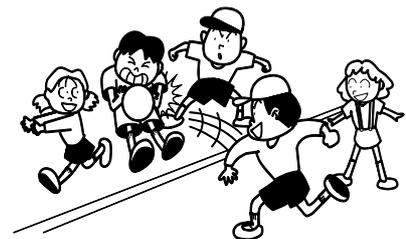
鉄道やバスなど交通機関の発達した社会にいる私たちは、道路地図を見るまでもなく、携帯電話のナビジョンを利用することにより、より広範囲な活動範囲を得ることができます。また、自分の欲しい情報などもインターネットで瞬時に情報を得ることができます。活動範囲が広がったと言っても、便利な「道具」があるからに他ならず、いったん山の中で迷子になったら、どれほどの人が助かることができるかを考えると恐ろしい気がします。

4) 代替プログラムの準備

現在は、天候不順な天気が続き、「冷夏」、「暖冬」などと毎年のように言われています。しかし、山の天候は昔から変わりやすいと言われている。このように、天候により、活動が制限されたり、中止を余儀なくされることは当たり前になってきています。

そこで、当初計画した内容を変更せざるを得ない状況の発生を踏まえ、代替のプログラムを用意することは、活動を充実させるために必要なことと思います。

隊指導者間の周知と意思統一



2. 予備調査（事前調査）

プログラムを展開する上で、現地の実態を調べると状況が変わっていたり、課題を進めるにふさわしい場所が確保できないなど、様々な問題が発生します。

スカウトが、確実に課題を消化できるような環境作りも必要です。そのために、以下のような点に十分な検討並びに協議を必要とします。また、前述の 印に示したように、隊指導者間の周知と意思統一が必要となります。

また、事前調査表などを整備し、多くの人が同じように理解できる客観的な資料づくりも必要と思います。

事前調査表については、それぞれの隊、団等で作成していると思いますので、まだ準備されていないところは、あるところから頂戴して作成されることをお勧めします。

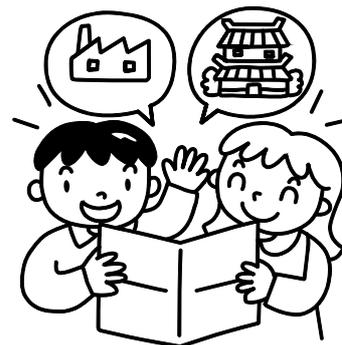
プログラムの計画案と現場確認との一致

課題内容の確認と危険予知対策

緊急連絡網の作成と周知

事前確認事項（重要事項）

- ・ 宿泊施設
- ・ 病院・医院等
- ・ 警察署
- ・ 消防署



3. 事前説明

事前の説明は、必要です。

本来の目的を、スカウト並びに保護者に対して十分な説明が必要と思います。また、活動計画については、事前に団および地区等へ書類の提出を必要とします。

さらに、場合によっては、県連に対して「県外旅行申請」を提出することが大切です。

- ・ スカウトへの説明
- ・ 保護者への説明
- ・ 団・地区等への説明等
(実施計画書の提出、県外申請書の提出等)

4. 事前確認（実施直前の確認）

宿泊先に対して、人数や食材の手配に関する事など、事前に利用する施設等に連絡をすることは当然ですが、天候や施設を取りまく環境（危険な動植物による被害状況：ハチ、野良犬、その他）など、事前に確認すべきことはたくさんあります。

- ・ 参加者の集約と関係する手配等
- ・ 現地情報の収集（お祭りや季節の行事の開催に伴う交通情報、その他）
- ・ 現地の危険な動植物などの被害状況その他

5. 事前訓練

キャンプやハイキングは、時として危険を伴うことを十分に理解し、トラブルの発生を想定し、その回避を含む対処法など、事前に訓練しておく必要がある。また、プログラムの内容に応じた、班並びに個人の携行品についても、十分な理解と周知が必要となります。

- ・ 訓練内容
- ・ 訓練期間
- ・ 装備品（チェックリスト）
- ・ 携行品

6. 計画の最終決定

いかに「立派な計画」を立てても、実施するにあたり、不安があるようでは、実施をすることはできません。最終的に、隊においては隊長が判断することですが、決定するにあたり、より多くの情報を得ることが大切です。

実施日前後の天気の情報や、スカウトの健康状況その他、実施するか否かの重要なポイントは押さえておかなければなりません。

- ・季節と天候等を配慮した実施時期の設定
- ・参加スカウトの健康状況
- ・保護者のプログラムへ参加することの理解度
- ・参加スカウトの人数に応じた指導者並びに保護者の協力

7. 携行食品と水

季節に応じた、お弁当や飲料水の配慮、途中で取るおやつ(糖分の補給等)など、携行する食品も、気をつけなければなりません。おにぎりは安全という神話が、「ラップ」の過度の使用によりなくなりつつあります。塩むすびや梅干しを入れたものでもラップに包むことにより、ラップの中で蒸れて腐敗し、食中毒を発生させるケースも出ています。

ジュース等を飲むことにより、発汗が多くなると口の中が乾き、よけいに水分を必要とし、その結果、トイレに行く回数が増えて、場合により体液中の無機質が不足し、疲れ安くなり、大きな事故を生むとも言われています。水筒の中はやはり、水ではなく「湯冷まし」かお茶(暖かなくても冷たくても)が望ましいと思います。

ウーロン茶は、油を分解する成分があり、のどが渇く原因となります。

昼食(行動食)と水



おにぎりなどの簡単で、後かたづけの簡単なものが望ましい。



水、湯冷まし、お茶、レモン水などの糖分を含まない飲み物。

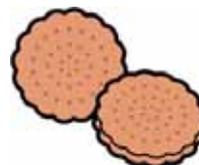
携行食品と行動食品



携行食として、フルーツやお菓子などがあげられるが、余り量を多くしない。フルーツは、小さく切って食べやすくしたもの(水分の漏れに注意)などのように工夫をして欲しい。



行動食は、通常の食事であるが、ハイキング等の状況を考え、持ち運びや食べやすさを考慮したものが望ましい。携行食は、水を含み、疲れやのどの渇きを一時的に癒やす食べ物であり、少量は必ず持つものである。



8 . 実施 (プログラムの展開)

若干のプログラムの変更はやむを得ないと思いますが、変更に伴い、指導者やスカウトとの意思疎通ができなくなると、事故を起こす確率が高くなります。特別な理由がない場合は、予定通りのプログラムの展開が必要です。また、変更を余儀なくする場合は、周知徹底を図り、全ての人が理解するような指示や指導が大切です。また、全てのスポーツがそうであるように、ハイキングなどでも、手足のウォーミングアップをして、プログラムの実施に望みたいものです。

- ・ 行動前のプログラムの確認、ポイントの確認、その他必要な事項の確認
- ・ 特に、非常時の待機場所や連絡方法、連絡場所などは必ず行う。
- ・ 行動前の準備体操 (体調のチェックを含む)
- ・ 行動前の装備品の確認

9 . 参考

屋外で行動する場合 (遠距離に出かけることを含む)、スカウトは「興奮気味」であることが多く、宿泊を伴う場合などは特にそうである。したがって、比較的体力を必要とするハイキング等では、睡眠不足が思わぬ事故等を起こす。また、体力が低下することにより、発汗などにより体温調整ができなくなり、真夏でも「風邪」をひいたり、食あたりを起こしたりする。健康管理は、季節に関係なく、プログラムの内容にも関係なく、くれぐれもぬかりのないようにしたいものです。

「宿泊に伴う睡眠」

「病気対策」

- ・ 熱中症・凍傷・低体温症
- ・ ショック
- ・ その他



「ゴミの持ち帰り」

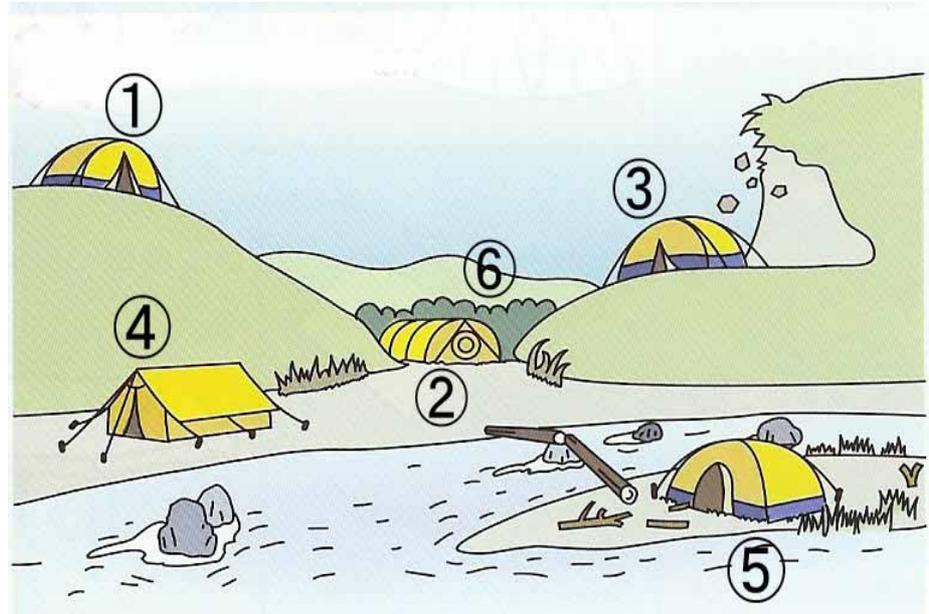
- ・ ゴミの分別



最後に、自分たちの持ち込んだものは全て、持ち帰り、よく言われるように「残して良いものは「足跡」と「思い出だけ」というようにしたいものです。

テント設営上の安全対策

1. テント設営地での危険



風が吹き抜ける場所に設営

このテントは風が吹き抜ける場所に張ってあります。この場所のように周囲に風をさえぎるものがなく、吹きさらしになる場所では強い風が吹きやすく、テントごと飛ばされる危険があります。

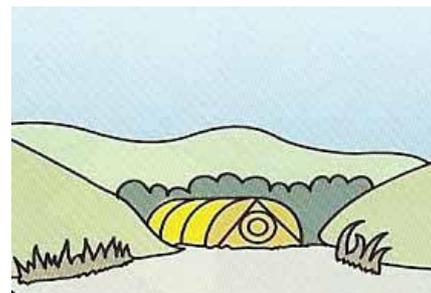
また、夜間に強い風が吹くとテントがバタバタと音を立て、一晩中寝れないということもあります。睡眠不足から体調を崩すことにもなりやすいです。

このような危険や健康を損なうことがあるので、風が吹き抜ける場所には、テントを張らないこと。



谷に設営

特に、小川が流れているような場所は更に危険です。こうした場所は、鉄砲水や土石流に襲われる危険が高いです。普段はちよろちよろと流れるさわやかな小川が、ひと雨降ると鉄砲水を吐き出す「暴れ沢」に豹変します。



崖の下に設営

このテントは崖の下に張ってあります。崖はいつ崩れ落ちるかわかりません。崖崩れが起きると、土砂でテントごとおしつぶされてしまう危険があります。また、雨や風、ちょっとした振動などによって落石の危険もあります。

崖の下にはこのような危険があるので、テントは張らないこと。



河原や岸辺に設営

河原や岸辺は雨などで川が増水して、テントごと流される危険があります。また上流にダムがある場合には、増水でダムから放水される場合があり、河原や岸辺にはこの危険があるので、テントを張らないこと。



中州に設営

中洲も雨などで川が増水して、テントごと流される危険があります。特に中洲は晴れているときは陸のように見えますがいったん雨が降ると増水し川底となり、河原に戻ることができなくなったり、テントが流される危険があります。

川の中洲は、川底と同じだと考え、テントは絶対に張らないようにする。



木の下に設営

木の下は安全のように思われがちですが、雷の多い所では、木に落ちた雷の側撃を受ける危険があります。木のそばにテントを設営する場合は、木の地面から見上げる角度45度以上の範囲内で、なおかつ、木の枝、葉、幹から最低2メートル以上離れた場所が安全な場所です。

また、木によっては、強風で倒れたり折れたりする危険もあります。



理想のキャンプ地



2. テント設営での安全対策

石垣のそば・深いヤブ

こうした場所は、ヘビの縄張りです。巣があったり餌場だったりします。こうした場所に不用意に踏み込むと、攻撃されると勘違いしたり、縄張りへの侵入者とされることがあります。

また、石垣が崩れたりする場合がありますので注意が必要です。

スズメバチの巣

スズメバチを見かけることはないか。近くの雑木林に巣などがあるか。周辺の人に聞いたりしましょう。

水はけの良い場所を選ぶ

設営をしようとする地面の水はけが良いかどうか、良くチェックしましょう。普段からじめじめ湿っているような場所は論外ですが、ひと雨降るとあたりの雨水が流れ込んで来ないかどうか、よく地面を観察します。水の流れた後や水溜りのアトがある場合は、前回の雨で、雨水が流れ込んでいた証拠なので、他の場所を探しましょう。

風下に入り口を向ける

テントの入り口をどちらに向けるかを考えます。必ず、風下に向けて入り口が向くようにテントを広げて組み立てます。ペグで地面に固定する前に、入り口がきちんと風下に向いているかチェックしましょう。

炊事場・焚き火の予定地よりも風上に設営する

煙や火の粉がテントなどに降り注ぐと穴を開けたり、火災や燃料への引火の危険があります。

風の中での設営

風向きを考えてテントなどが風をはらんで暴れないようにしましょう。

雨の中での設営

通常の設定営方法ですと、テントのインナーをぐしょぐしょに濡らしてしまいます。テントの上にシートを被せたり、タープの下でフライシートまでかけてから移動させる、といった方法をとると良いでしょう。ポイントはテントのインナーを濡らさないことです。



3 . テント設営中の安全対策

キャンプ地に到着する時刻

キャンプ到着日の夜間設営作業はその日の過労に追い討ちをかけ、事故発生に直結します。そのため、キャンプ地に到着する時刻は、設営が遅くとも日没までに完了する時刻までに到着するようにしましょう。

手袋の使用

手袋の使用は、握りが滑りやすくなる反面、とげ防止、火傷防止などに役立ちます。目的によっては皮製か、木綿製がよい。作業手袋は必ず用意させましょう。

なお、軍手を用意させるときは、火を扱う場合も考えると次の危険があるので、その素材に注意して用意させましょう。

- ・木綿や麻なら問題はないが、化学繊維を使用したものは避ける。焚き火の熱、熱く焼けた石 や鉄棒を握った瞬間、溶けてしまい、大火傷を負う。
- ・同じ理由で、滑り止めのゴムの着いた軍手も、ゴムの部分が溶けてしまうので避ける。
- ・レザーグローブの場合は、本革のものは大丈夫だが、革もどき(ビニールや人工皮革)は化学繊維と同様溶けるので避ける。

衣服の調整

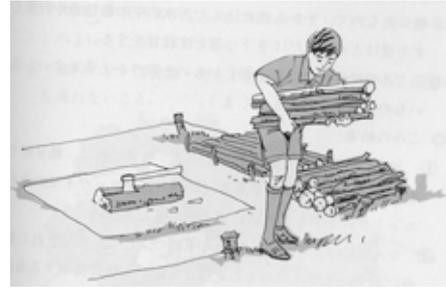
設営作業と発汗との関係を考え、寒いときは、始め少し厚着であっても、設営作業の状態によって順次脱がせるようにしましょう。

熱中症の予防

真夏時には、はだかになったり、無帽で長時間炎天下での設営作業となることは、熱射病や日射病など熱中症の恐れがあるので、避けるようにしましょう。

まきわり場の位置の確認

まきわり場は、キャンプ施設の中で危ない作業となる場所であるため、広く、まわりに障害物がないところを選んで設置したかを確認しましょう。



かまどの位置の確認

火災防止の配慮、がなされた位置に設置されているか、火をたく前に安全点検をしましょう。



撤営

撤営は、設営と同様、安全はすべてに優先することを念頭に撤営にあたりましょう。撤営が完了した時点で必ず点検を実施し、キャンプ地をもとの姿にもどし、感謝のみを残し立ち去ることは言うまでもありません。



まとめ

テント設営上の安全対策において、完璧な対策というものはありません。キャンプは、日常生活とは異なった環境の中で、日常扱いなれない用具を使用したり、さまざまなプログラムが展開されたりするため、十分な安全対策を取ったからといって、事故・ケガがないキャンプがおくれるとはいえません。事前の準備や調査、当日の確認など十分な注意が必要となります。

また、長期間のキャンプでは、疲れによる不注意から注意力が散漫になる場合もあるでしょう。医療機関のチェックや、重病者の搬送体制などの確認も大事になります。

どんなに素晴らしい目的やプログラムが展開されたキャンプであっても、ひとたび事故や傷病が発生すると、その程度の差はあるものの、後味の悪いキャンプとなってしまいます。したがって、起こってしまったことへの対処も大切ですが、まず、どこに危険があるのかを積極的に調べ、安全を確認していくようにしましょう。

野外料理の安全対策

1. 野外料理の危険性

キャンプでの食事作りは、日常とは違って、かまどを作ったり薪や木炭で火を起こしたり、燃料によっては安定し難い火源を用いて、料理を作ることは色々な危険要因が内在しており、工夫が必要になります。

ア 火の取扱場所の選定

火の取扱場所の選定にあっては、テント等の幕舎の直近場所を避け、キャンプ地の環境・風向きを考慮して設置位置を定める必要があります。

イ 火の取扱及び燃焼器具の取扱

キャンプで野外料理を作る時、火の取扱方が非常に重要になります。火源によっては種々の燃焼器具を使う事になり、日常あまり使用しない器具を使つての料理が多くなります。

キャンプで手軽に便利に使われている器具でも、使い方を間違えらと思わぬ事故につながる危険があります。

火 源	燃 焼 器 具	注 意 事 項
枝木・材木片 木炭・練炭	かまど類	木炭・練炭への着火方法に注意 現地の風向きを考慮し火床を決める。
ガス関係 プロパンガス ブタンガス	簡易ガスコンロ	器具を安定した場所に設置すること。 簡易ボンベの正確な取り付け。 燃焼器具に応じた取り扱い方法の熟知。
ホワイト ガソリン	2バーナー等の 簡易ストーブ	器具を安定した場所に設置すること。 燃料タンクへの確実な燃料補給。 燃焼器具に応じた取り扱い方法の熟知。

携帯用コンロ、ストーブの代表的な例



灯油ストーブ



ガソリンストーブ



ガスストーブ



大型ストーブ

ウ 「やけど」の応急処置

- 火の取扱いにおいて、十分注意してもウツカリやけどをしてしまった場合
- まず、冷やす。 : 冷たい清潔な水に20～30分冷やす。
 - 軟膏をぬる。 : 患部を乾燥させないために行う。軟膏が無い時は
コールドクリームやオリーブ油などでもよい。
 - 水泡は破らない : 水泡ができて、絶対に破ってはいけない。
軟膏が乾いたら、たんねんに塗り替える。



エ 刃物

包丁

包丁（洋包丁・和包丁）は、常に研いでおき余分な力を入れなくても切れる状態にしておくこと。

洋・和包丁の使い分けは、さばく材料によりの確に分別して使用することが望ましい。

包丁の置く場所については、特に注意が必要です。調理台の上等を避けるとともに落下危険がある場所には決して置かないこと。

ナイフ

ナイフは、自然観察、調理、炊事、クラフト作成、救急等、使い方により色々な活用が考えられますが、正しく使用しないと危険な場合がありますので、安全面の配慮が特に必要です。

- ・シースナイフ
(刃身と握りが一体となり、さや付きが一般的)
- ・ホールディングナイフ
(刃身が折りたたむため、持ち歩きに便利)
- ・アーミーナイフ
(折りたたみ式で、色々な機能がついているもの)



なた

キャンプでの燃料確保のため又は燃焼を容易にするため木の枝や薪を割る時にナタやオノを利用します。日常生活ではほとんど使用することがありませんので、使い方、管理の仕方など扱いには十分気をつけること。



オ まな板

まな板は安定した場所に置いて使う事。食材によっては、衛生面を考え食材ごとにまな板を替えて使用すると食中毒等の防止にもなります。

まな板を替えることが出来ない場合は、「まな板シート」等を使用し魚類、肉類、野菜類に分けて使うと便利です。まな板の消毒に心掛けましょう。

2. 食材の管理と調達

ア 購入から調理

新鮮な食材の調達、賞味期限を確認する。

冷蔵保管（菌を増やさない）野外活動で冷蔵保管が不可能な場合は、保冷が必要な食材の料理を避けるか調理直前に調達する方法を考える。

食材を調達する直前に品質を一度確認する。

クーラーボックスによる保存にたよらないこと。

イ 調理から食事

手洗いの励行と消毒を徹底する。

調理は食材を十分に加熱し火をとろす。

調理器具・食器の洗浄を徹底する。

調理した料理は早めに食べる。

余分（後で食べる分等）な調理はしないこと。

3. 担当者の衛生管理

ア 調理する前には、必ず徹底した手洗いと消毒を行うこと。（手洗い方法は別紙参照）

イ 人は無意識のうちに顔、髪の部分に触れることが多い事から、手洗いと合わせて調理前に洗顔をお勧めします。髪については、三角巾・帽子等を被ると毛髪の脱落防止と手が直接髪に触れることを防止するのに効果があります。

ウ 手、指に傷がある人は調理してはならないし、又調理させてはならない。傷の部分に黄色ブドウ球菌等の食中毒菌が付着している危険があります。

エ 調理担当者は常に清潔（服装も含む）に努めること。

4. 食中毒予防の3原則

ア 清潔（二次感染の防止）菌をつけない。

手洗いの励行。

調理器具の洗浄・殺菌・使い分け。

調理従業員の健康状態（怪我、病気の有無、検便）

見た目に「清潔」でも、衛生的とは言えません。食中毒菌は様々な食品や人、ねずみ、ハエなどから進入します。

調理済み食品や生食食品などは特に注意しましょう。

イ 迅速な取扱い 「細菌の増殖防止」

計画的な食材購入。

計画的な調理（購入後又は調理後早めに食べる）

食材購入から調理、調理から食事までの時間が長くなるほどリスクが高くなります。

衛生面で十分注意する事は勿論、高温環境下に長く置かないようにしましょう。

ウ 温度管理（殺菌） 「菌を殺す」

保存 冷蔵（-10 以下）冷凍（-15 以下）する。ただし、これは、菌の繁殖を進みにくくするだけで死滅するわけでは有りません。

加熱 食材の中心まで火を通すこと。

加熱済みの食品の保存 速やかに冷蔵・冷凍保存。
殆どの細菌は高温で加熱することにより、死滅します。調理の過程で中まで十分に加熱することが重要です。

5 . 後片づけ

食事の後片づけは手早くすませて、他の時間にまわす事が出来ます。でもキッチン設備の整った家庭とは勝手が違い、キャンプ中での後片づけは意外と手間どうものです。
全員でやれば早く終わるものです。

まずは、手順を考えて後片づけを開始する。
野外では洗剤を使わないこと。

調理の段階から後片づけを考えて

- ・ 残飯が出ないように、最初からつくる量を調節する。
- ・ 2 , 3 食つくる場合は、材料を使いまわし出来るメニューを考える。
- ・ 大勢でつつけるメニューがあると、後片づけが簡単になる。
- ・ パンで食器をふきながら食べれば一石二鳥。
- ・ 揚げ物は初日に行い、残った油を後日の炒め物等に使いまわすと便利。

6 . 火の後始末

火の後始末は、確実に。

水で火を消す。水がないときは、燃えさしをバラバラに広げ、しばらく放置すると消えるので、それから土を厚くして埋めもどすこと。

自転車を利用する活動の安全対策

1. 自転車の種類と選び方

- (1) 常の集会に参加するときや、近くのイベントに参加しに行くときなどは、軽快車（ダブルループ型又はスタック型）と呼ばれる自転車でもじゅうぶんに使用できる。
- (2) サイクリングやそれを伴うキャンプなどには、往復の距離やキャンプに必要な資材（テントや寝袋、水具）を運ぶ必要を考えると乗車姿勢や自転車の重量の軽いスポーツ専用のものがよい。
- (3) スポーツ専用車種は、大きく分けてロードレーサー、マウンテンバイク、ランドナーの3種類に分けることができる。キャリア（荷台）、フェンダー（泥除け）、ライト、リフレクター、など追加装備しやすく、荷物を積んで長距離を走ると考えると、マウンテンバイクかランドナーをおすすめしたい、ただし、オンロードはランドナー、オフロードは、マウンテンバイクが適している。

2. 自転車の点検と調整

(1) 乗車姿勢

自転車走行は、左右に蛇行せずに、無理なくまっすぐに走ることが基本である。乗車にあたっては、自分が長距離を走るうえでもっとも楽な姿勢にあわせる。その基準はサドルの高さを、乗車してペダルにかかとを乗せ、軽く膝が伸びるくらいがよい。（調整は、シートピラーで行う、

ただし、挿入限界点を越えてはならない）ハンドルの高さは、ハンドルステムを調整しサドルの上面とほぼ同じか、少し上下の位置に調整する、ただし、挿入限界点を越えてはならない。

(2) 各部の点検

ネジ類はそこにかかる最大の力を標準に、ややそれ以上の強さでしまっていなければ危険だ。自転車を持ち上げ、地面から10cm位のところから落としてみて、異常な音がしたりガタがある

ようであればネジなどのゆるみがある証拠です。又、長期間使用した自転車、又逆に、長期間乗っていなかった自転車を使用するときは、ブレーキワイヤーなど、部品の金属疲労や錆などによって切れたり壊れやすくなっている場合もあるので、あらかじめ点検交換しておく必要がある。（作動する各部には、よく油を挿しておくこと、ただし**ブレーキ部には注意して挿す**）

(3) 日常の点検ポイント

自転車に乗る前には、下記項目を点検し、悪い箇所があったら整備（調整）してから乗るようにする。

- ・サドルにまたがってハンドルを握ったとき、状態が少し前に傾くよう調整されているか。また、またがったときに両足が地面につく程度に調整されているか。
- ・チェーンはゆるみすぎているか。
- ・ブレーキは、前・後輪ともよく効くか（時速10キロメートルのとき、ブレーキをかけてから3メートル以内で止まるか）
- ・タイヤには十分空気が入っているか。また、すり減っていないか。
- ・警音器は、よく鳴るか。
- ・前照灯は、明るいか（10メートル前方がよく見えるか）
- ・尾灯や反射機材がついているか。また、後方や側方からよく見えるか（反射機材は、T Sマークのついたものを使うようにする）
- ・自転車の各部品は、確実に取り付けられているか。また、ゆるんでいるところはないか。

* スポーツ車の選定と調整

・フレームのサイズ

身長ごとに設定されている適正サイズを参考に選定しますが、目安としてはトップチューブ（上のパイプ）にまたがって、股下の長さにフレームサイズが合っているか、次のポイントで確認します。

・サドルの高さ

ペダルの片方が一番低い位置にあるときに、膝が軽く伸びるような高さにします。

・ハンドルの高さや位置

サドルと同じ位の高さにします。少し余裕を持って腕が曲げられ、ブレーキ操作や変速操作が楽にできる位置になるように調整します。



ロード車：

地面に両足をつけて、トップチューブに少し余裕を持ってまたがれるサイズ



マウンテンバイク・クロスバイク：

地面に両足をつけてハンドルを持ち上げたとき、前輪が10~20cm上がるサイズ

* 街乗り車（普通車）の選定と調整

・サドルの高さ

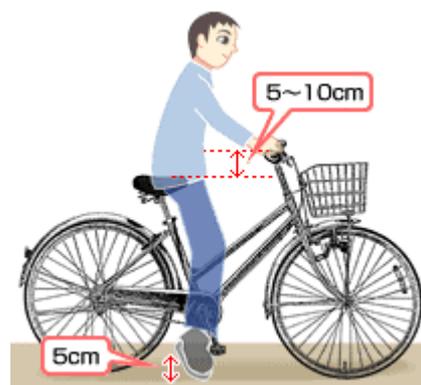
両足のつま先が地面につき、かかとが地面より5cm上がる程度の高さにします。

（停車時に足がつかなくて不安な場合は、もう少し低めの高さから徐々に慣らすと良いでしょう）

・ハンドルの高さや位置

サドルよりも5~10cm高い位置にグリップがくるようにします。

少し余裕を持って腕が曲げられ、ブレーキ操作や変速操作が楽にできる位置になるように調整します。



3. 自転車の正しい乗り方

- (1) 自転車に乗るときは、見通しのきく道路の左端で、後方と前方の安全を確かめてから発進する。
- (2) 右折、左折する場合は、できるだけ早めに合図をする。
- (3) サドルにまたがって、両手でハンドルを握ったときに、上半身が少し前に傾きひじが軽くまがるようにするのが運転しやすい姿勢です。
- (4) 両手でハンドルを確実に握って運転する。合図をする場合のほかは、片手運転をしてはいけません。
- (5) 停止するときには、安全を確かめたのち早めに停止の合図を行い、まず静かに後輪ブレーキをかけて十分速度を落としながら道路の左端に沿って停止し、左側に下りる。
- (6) 二人乗りは危険なのでやらない。ただし、幼児用の座席に幼児一人を乗せているときは別です。

- (7) 傘を差したり、物を手やハンドルに下げたりして乗らない。動物を引きながら乗らない。
- (8) 下駄やハイヒールを履いて乗らない。
- (9) 自転車に乗るときは、運転者から見やすいように明るい目立つ色の洋服を着る。

4. 走行上の注意

自転車に乗る場合は、危険な走り方をさけるとともに、側方や後方の車の動きにも十分注意する。また、交通ルールを守り常に安全な走行を心がける必要があります。

- (1) 車や路面電車のすぐ後ろに続いたり、また、それにつかまって走ったりしてはいけません。
- (2) 横断や転回をしようとする場合に、近くに自転車横断帯や横断歩道がない場合には、左右の見通しのきくところをえらんで、車のとぎれたときわたる。
- (3) 交差点や踏切の手前などで停止している車やゆっくり進んでいる車があるときは、その前に割り込んだり、これらの車の間をぬって前へ出たりしてはいけません。
- (4) 他の自転車と並んで走ったり、ジグザグ運転をしたり競争したりしてはいけません。
- (5) 踏切では、一時停止をし、安全を確かめなければなりません。踏切では、自転車を押してわたる。
- (6) 夜間はもちろん、昼間でもトンネルや濃霧の中などでは、ライトをつけなければならない。また、前から来る車のライトで目がくらんだときは、道路の左端に止まって対向車が通り過ぎるのを待つ。
- (7) 車道の左端を走っている自転車が左折する自動車にまきこまれる事故がよく起こっているようです。自転車で直進しようとするときは、左折車の動きに十分注意する。
- (8) 走行中、ブレーキやライトなどが故障したときは、自転車を押して歩く。
- (9) 路面が凍りついているところや風雨が強いときは、自転車を押して歩く。

5. 歩行者などに対する注意

- (1) 歩道を通るときは徐行しなければならない。また、歩行者の通行を妨げそうになるときは一時停止しなければならない。
- (2) 路側帯や自転車が通行することができる歩行者用道路を通るときは歩行者の通行を妨げないよう注意し、特に歩行者用の道路では、十分速度を落とさなければならない。
- (3) 止まっている自転車のそばを通るときは、急にドアが開いたり、自転車の影から歩行者が飛び出したりすることがあるから、注意して十分速度を落とす。
- (4) 子供がひとり歩きしているときや身体の不自由な人が歩いているときは、危険のないように一時停止するか十分速度を落とさなければならない。
- (5) 自転車に荷物を積むときは、偏らないように固定するとともに歩行者などの迷惑にならないように注意する。
- (6) 自転車を駐車するときは、近くに自転車駐車場がある場合は、自転車をそこに置くようにする。

参考：「指導者のためのスカウト・キャンプ」「野営章」「ボーイスカウト スカウトハンドブック」 ボーイスカウト日本連盟

「安全なキャンプのために Part 4 - 危険を学ぶ -」 日本キャンプ協会

「野外生活サバイバル全書」 東陽出版

「図解キャンプ大全集」 成美堂出版

「自転車の選び方」自転車文化センター

手を正しく洗いましょう

～手洗いは全ての基本です。もう一度確認してみてくださいね。～



指輪、時計等はずし、流水で汚れをよく洗い流す。



石鹸を泡立てて一分以上もみ洗いをする。



手の甲、指先も丁寧に。



指の間は雑菌が多いので要注意。



爪の部分は汚れがたまりやすいので爪ブラシを使用しましょう。



側面も忘れずに。



もう少しです。手首、出来れば肘まで洗いましょう。



流水で十分にすすぎましょう。



清潔なタオル、ペーパータオルで手を拭いてください。

* 必要に応じて逆性石鹸などで消毒してください