

高齢者と一緒に6年生と2年生の児童がトラビックを上演



小学生による高齢者交通安全教室の開催は、地域ぐるみで交通事故防止に取り組むための世代間交流の場にもなった。トラビック終了後には児童の代表から、高齢者一人一人に「反射材」などがプレゼントされた。横濱市青葉区の市立田奈小学校



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る。トラビックは動作だけではなく、歌うだけでも楽しく交通安全を学ぶことができる

「レットトラビック」校(吉村秋徳校長)で行われるエアロビック交通安全「」。トラビック」を「ABC」(Aは「Traffic Safety (交通安全)」+「Aerobic Exercise (有酸素運動)」を合わせた造

語で、おぼろげな童謡5曲「春がきた」茶摘、村祭、雪(ふじの山)に交通安全防止の知識が学べるオリジナルの歌詞を付け、高齢歩行者が交通事故に遭わないために実践してもらいたい行動や、そのために必要な筋力を鍛える動きを取り入れた「エアロビック」。児童も継続して行っている。身に付いた行動は「トラビック」通達書が共同で制作

## 高齢歩行者の事故を防止

# 童謡5曲に合わせて

# レットトラビック！ エアロビックで交通安全

「エアロビック」では全国初めての取り組みだ。当日は同小の6年生と2年生約240人が学区内の田奈地区西戸自治会の高齢者約30人と一緒にトラビックを実施。春がきた」茶摘「ふじの山」の3曲を歌いながら「身体を覚えて交通安全」を体験した後、交通安全に

1曲2分程度  
何度も継続を

トラビックの動作の目的とポイントが次の通り。  
「春がきた」正しい姿勢を意識。視線は手先をしっかりと追いつ、後方の安全確認をする。

【ふじの山】肩の運動範囲を広げ、バランス能力を高める。ゆったりとした動作で呼吸を整え、今まで蓄えてきた知識や経験を生かして、地域のみんなのお手本になるという意識を醸成する。

## トラビックから学ぶ交通事故に遭わないための秘策

### <春がきた＝出掛けるとき>

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。早めに家を出て、時間と心にゆとりをもちよう。  
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よう。  
事故は自宅近くで起きている。「いつも歩いている道だから…」という油断は禁物。

### <茶摘＝交通ルールを守る>

必ず、信号を守る。歩行者用信号の青色点滅は渡らずに次の青信号で安全確認してから渡ろう。  
近くに横断歩道があるときは、少し速回りでも横断歩道を渡ろう。

### <村祭＝道路を渡るとき>

駐車車両や植え込みの間からの横断、カーブしている道路などの死角からの横断は、歩行者がドライバーから発見されづらく大変に危険。見通しの良いところを渡ろう。  
「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ろう。  
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、歩行者に気付いていないかもしれない。

### <雪＝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跳ね返す「反射材」を身に付けて、自分の存在をアピールしよう。

### <ふじの山＝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良く見ている。日頃から交通ルールを守り、良いマナーを実践して、自らが手本を示そう。そして、地域から交通事故をなくそう。

【茶摘】つま先の予防と体重移動を意識。車が来ていたら、横断を諦めどまり、いったん止まる動作と、首をしっかりと振って左右の安全をしっかりと目で見て確認する動作を身に付ける。

【村祭】歩幅を広く、速く歩く。危険な場所から渡るのをやめて、安全な横断場所を探す動作を身に付ける。

【雪】腕振りやスモーズにして、バランス能力を改善。夜や薄暗い時間帯はドライバーも周りがよく見えない。反射材を手首や足首などに付けて、自分をアピールする習慣を身に付ける。

【ふじの山】肩の運動範囲を広げ、バランス能力を高める。ゆったりとした動作で呼吸を整え、今まで蓄えてきた知識や経験を生かして、地域のみんなのお手本になるという意識を醸成する。