

教育の森

— Kyoiku no mori —

体を動かし 命を守ろう

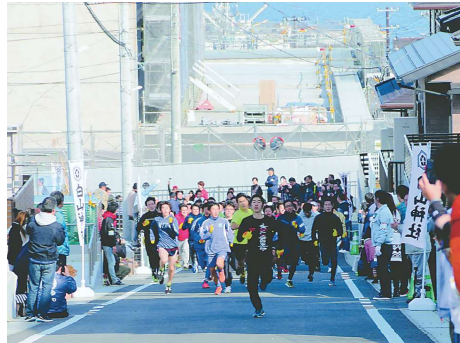
東日本大震災10年

「あの日」に学び

「あした」を守る

体育

東日本大震災を知り、身近な防災をみつめる『「あの日」に学び『あした』を守る』の第10回は体育です。もし災害にあっても、体を動かすことで守れる命や健康があります。走る、泳ぐ、体操するの三つの視点から、「体で覚える防災」について考えてみます。【百武信幸】



海を背に、坂道を駆け上がる「津波伝承 女川復幸男」の参加者たち。宮城県女川町。2010年3月23日。女川町観光協会提供

急いで走れ、高台へ

「逃げろー！」の大声で一気に走り出す大人や子どもたち。目指すのは地域の高台。宮城県女川町では震災発生2年後の2013年3月から毎年、「津波伝承 女川復幸男」という行事が開かれています。スタートは津波が町を襲った午後3時32分。標高が約20m高い神社まで、424名ある坂道を一気に駆け上がります。「大きな地震が来たらすぐ高台へ」という震災の教訓を忘れてはダメ、地域のお祭りの一部として続いています。

「復幸男」は、兵庫県の西宮神社で正月に開かれ、本殿までいち早く走った人を「福男」に認定する「開門神事 福男選び」がモデルです。女川町では震災で827人が犠牲となりました。つらい記憶は言葉にしづらいけれど、伝えなければ忘れてしまふ。後世にわかりやすい形で残すため、福男選びを参考にしたそうです。

町内で両親と祖母を津波で亡くした高橋敏浩さん(44)は、当初から「復幸男」の運営に関わってきました。「大きな地震の時は大人だってパニックを起こし動けなくなる。この行事も訓練の一つで、常日ごろから自然に意識し、地震が来たら条件反射みたいに動けるようになれば」と願いを込めます。新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、昨年、今年と延期されましたが、継続するのが大事だと考えて年内の開催を目指しています。

岩手県釜石市でも、高台のお寺・

「車載天競走」で手をつなぎ坂道を駆け上がる岩手県釜石市立唐丹小の津田紗良さん(左)、康太さん親子一同市大只越町で2019年2月、中尾卓英撮影



仙寿院まで286名の坂道を駆け上がる「車載天競走」が14年に始まり、今年2月に8回目が開かれました。

寺とともに企画する「金石応援団 あらまじハート」の下村達志事務局長(46)は「震災を風化させず未来に教訓を残すため、楽しみながら参加してもらえる形を考えている」と言います。最近では親子部門の参加が増え、家庭で防災について語り合うきっかけになっているそうです。

今年で4回連続参加した地元の津田康太さん(43)は「津波を見た自分と違い、子どもは言っていることはわかってても体で理解できていない。走ることで避難の基本が意識付けできたらいい」。娘で小学6年の紗良さん(11)は「車載天競走の時に実際に津波が来る時はすぐに避難し、危ない場所に戻らないようにしたい」と防災意識を高めています。

慌てず浮かべ、着衣泳

みなさんは服を着て泳ぐ「着衣泳」をしたことがありますか。宇宙飛行士の応募条件にもなっていますが、そんなに高度な技術を身につけなくても、ただあおむけに浮かぶだけで水の事故から命を守ることができます。実際、震災の時も、

みんなで体操、心も元気

災害は、津波などから命を守った後も続きます。自宅が被災した人は、避難所、仮設住宅、災害公営住宅(復興住宅)と、何度も引っ越ししなければならず、とくに高齢者には体の負担が大きいです。室内に閉じこもりがちになれば、足腰が弱り、血の流れも悪くなるため、体を動かすことが重要になります。

震災以前から岩手県沿岸で体操教室を開いてきた健康運動指導士の藤野恵美さん(65)一同県一関市一は車で避難所に通い、陸前高田市内の体育館などで毎朝、ストレッチ体操を指導しました。被災した家の片付けや行方不明者の捜索に追われる人たちも、朝の短い時間はただ体操に集中し、参加した人からは「健康がどうのこうのというより、みんなと同じことをすることで『今日もうたづぞ(始めるぞ)』と気持ち前向きになった」と言われたそうです。



イラスト: じょんがらん

授業で習った方法を実践して助かった命があります。

宮城県東松島市の小学6年生だった斎藤美弥乃さん(22)は家族で体育館に避難し、高さ約1mのステージに上ったものの、黒い津波が、風呂に水がたまるようにじわじわと迫ってきました。首元まで波が来た時、学校のプールで習った着衣泳を思い出し、「力を抜いて、水に浮かん

で救助を待てば助かる」と床をけて両手両足を広げると、水面に顔だけ出し呼吸したそうです。なぜ落ち着いて行動できたのでしょうか。「その方法で助かった子がいる」と授業で聞き、自分もできると思えたら「だそうです。

震災前、授業で「浮いて待て」と教えたのが、同県大崎市の水難学会指導員、安倍志摩子さん(69)。服も

靴も水を吸いこんで重くなり沈むと思われがちですが、靴は浮きやすく、服も空気をためることができる。逆に、助けを求めて手を挙げれば顔が沈み、大声を出せば肺の空気が減ってしまう。そんなことを教えたそうです。

安倍さんが彼女と再会した時、「母に呼ばれた時、肺の空気がなくなるといふ返事は1回にした」と聞き、理解の深さに驚かされました。安倍さんは「体に覚えさせることも必要ですが、なぜ沈むのか、理由をちゃんと知っておくことが大切。いざという時、自分で判断できるようにするためです」と力を込めます。

安倍さん自身も震災時、夫とともに津波にのまれ、7mも漂流しながらも板の上で救助を待ち、奇跡的に助かりました。「ここまで来ないと油断した」経験を教訓に「とにかく逃げる」と訴え「着衣泳は最後の手段で、津波からは守れない」と強調します。

「浮いて待つ」が有効なのは水の事故。今も海や川での事故は絶えず、助けようとした人が亡くなるケースも目立ちます。もし友達が水に落ちたら、「自分で助けよう」とせず救助を待って」と呼びかけます。それぞれが高台に逃げる「津波でんごん」のように、相手を信じ互いに命を守る行動を取ることが大切だと。

仮設住宅の女性たちと体操する藤野恵美さん(右)。その隣が小学1年当時の佐藤るなさん—岩手県陸前高田市の米崎小仮設住宅で2012年3月18日、古村誠さん撮影



震災以前は知らなかった人とも、通路で会えば自然と声をかけ合うように。「体操はコミュニケーションの一つ。がんばったねとほめられるのが好きで、みんなが明るく笑顔になるのがうれしくて続けられた」と佐藤さん。その経験が今も、地元を大切に思う力になっているそうです。