【昭和11年創刊】昭和20年11月13日第3種郵便物認可 ©毎日新聞社2021（日刊）

2021（令和3年）5/26 水曜日

毎日小学生新聞

MAINICHI
発行所 毎日新聞東京本社
〒100-8051 東京都千代田区一ツ橋1-1-1
配達お問い合わせ 購読お申し込み
0120-468-012
（6－21時、一部地域は平日10-18時）
定価 1か月1750円（本体1620円、消費税130円）・1部70円

毎日小学生新聞編集部
郵　便 〒100-8051（住所不要）
ファクス 03-3212-2591 電話03-3212-0321
メール maishou@mainichi.co.jp

体を動かし命を守る

東日本大震災10年「あの日」に学ぶ

体育

東日本大震災を知り、身近な防災を見つめる「『あの日』に学ぶ」の第10回は体育です。もし災害にあっても、適切に体を動かすことで守れる命があります。「泳ぐ」「走る」という二つの視点から、「体で覚える防災」について考えてみます。【百武信幸】

宮城県石巻市立雄勝小学校の子どもたちに海で着衣泳を指導する安倍志摩子さん（右）＝同小提供

あわてずうかぶ　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。ただあおむけにう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、授業で習った方法で助かった命があります。

宮城県東松島市の小学6年生だった斎藤茉弥乃さん（22）は家族で体育館に避難し、高さ約1メートルのステージに上ったものの、黒い津波が、ふろ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て、「力を抜いて、水にうかんで救助を待てば助かる」と床をけっ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から」だそうです。

震災前、授業で「ういて待て」と教えたのが、宮城県大崎市の水難学会指導員、安倍志摩子さん(59)。服もくつも水を吸いこんで重くなり沈むと思われがちですが、くつはうきやすく、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。

安倍さん自身は震災時、職場で夫とともに津波にのまれ、7キロメートル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「とにかく逃げること」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。

「ういて待つ」が有効なのは水の事故。今も海や川、ため池での事故は絶えず、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「津波てんでんこ」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です。

＝2面につづく

イラスト・にしむらかえ

東日本大震災10年
「あの日」に学ぶ

急いで走れ、高台へ

行事で意識づける

体育

＝１面からつづく

海を背に、坂道をかけ上がる「津波伝承　女川復幸男」の参加者たち＝宮城県女川町で2019年3月23日（女川町観光協会提供）

「逃げろー！」の大声で一斉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。

しっかり手をつないで坂道をかけ上がる岩手県釜石市立唐丹小学校の津田紗良さん（左）、康太さん親子＝釜石市で2019年２月

スタートは津波が町をおそった午後３時32分。標高が約20㍍高い神社まで、424㍍ある坂道を一気にかけ上がります。「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ないため、地域のお祭りの一部として続けています。

「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、伝えなければ忘れられてしまいます。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、おばあさんを津波で亡くした高橋敏浩さん(44)は、「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の感染が広がったせいで、昨年、今年と延期されましたが、続けることが大事だと考えて年内の開催を目指しています。

楽しみながら参加を

岩手県釜石市でも、高台のお寺・仙寿院まで286㍍の坂道をかけ上る「韋駄天競走」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「釜石応援団あらまぎハート」事務局長の下村達志さん(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「津波を見た自分とちがい、子どもらは言っていることは分かっ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づけできたらいい」。娘で小学６年の紗良さん(11)は「韋駄天競走の時みたい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」と話しています。