

# あんどくりすの 防災四季だより

第2回 放送日：2019.4.12（金）

パーソナリティー：あんどくりす

テーマ：軽くなる、荷物の持ち方



「命を守る」という大切なことに役立つのは、  
アウトドアのスキル。

阪神大震災を被災した「あんどくりす」さんが、  
防災・減災の方法を楽しく導きます。

工夫次第で軽くなる！？



“揺らさない” “重い物を上に入れる”  
これであなたのカバンは軽くなります。

日々の暮らしや避難時に、荷物は軽く持ちましょう。



# すぐに避難！ではないけれど



さて今日は、  
カバンの軽い持ち方についてお伝えしたいと思います。

首都直下型地震や南海トラフ地震のような  
大きな地震が起こった時などは、

東京都を含め首都圏では、  
避難所の数が全く足りないと言われてています。

今は、避難所にすぐに行ったらいい  
というわけではないのです。

まず家が無事な人は、自宅待機をしてほしい。  
なぜなら、避難所の数が足りないから。

ですから、いつでも避難所に行く、避難する  
というわけではないのです。

それでも、

家が地震で崩れてくる！  
津波が来る！  
火事が迫って来た！



それから、洪水がある……。

そのような時は、やはり  
早めの避難をしなければならないという事になります。

# こんな持ち方はNG

いざという時に、カバンが重たいと  
やっぱり避難しにくいですね。

避難する時だけカバンが重たいわけじゃないんです。

カバンが重たい人というのは、

たぶん普段の生活でも  
カバンが重たいのだと思います。



4月になると新入学などで、  
カバンを新しくした方も多と思います。

「この持ち方は無いなあ」という方が  
たくさんいらっしゃいます。

で、  
どういうものがNGかというと、

カバンやリュックサックを体の下の方に下げ、  
歩くと揺れていて...という方。

中高生に多く見られるのですが、  
実はこれはとっても重たい持ち方です。





## アウトドアの知恵①②③

アウトドアのリュックには、  
ショルダーハーネスの胸とウエストに  
ベルトが付いています。

これをしっかり止め、体にジャストフィットさせます。  
絶対揺らさないようにすることがポイントです。

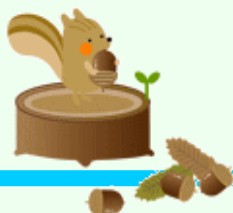
揺れると慣性の法則というのが働くので、  
リュックを背負っている本人は、  
その場にとどまろうとする力が働きます。



揺れに反発した力を出すことになるので、  
揺れるとすごく重たく感じます。

アウトドアのリュックは、

- ① 身体に密着するように  
キュッと止めているから揺れないのです。



② 重たい荷物は、できるだけ上にいれる。



アウトドアのリュックはもうひとつ工夫があります。

重たい荷物は、みなさんどこに入れていきますか？

アウトドアの人は、  
テント等の重たい荷物は、  
カバンやリュックの底ではなくて、

必ず上の方に入れていきます。

上部に重たいものがあると軽くなるからです。

体感としては、  
お子さんを肩車した方が、  
抱っこよりたぶん軽いと思います。



それから、  
頭の上にお水をのせて運ぶ民族の方もいらっしゃいます。





- ③ 荷重を面で支えた方が楽なんです。  
重心を分散することができるからです。

カバンを細い紐ではなくて、  
幅が太目の物や布で持っていただくと軽くなるのです。



災害時に肩紐が細いようなリュックで逃げると  
肩に食い込みます。

面で支えられないので、重くなるという事もあります。

災害時の避難道具として、  
「ポケットがたくさんついたベスト」のようなものに  
色々な物を入れて避難しようと考えている方も  
いらっしゃるのでは？

着たベストがもし、  
ブカブカ揺れてポケットが下がってしまうと、



揺れるし重心が下になっているから、  
リュックに入れるよりもずっと  
重くなっちゃうんですね。

荷物を入れて運ぶのには何が良いか？  
どんなグッズが良いか？ は、

皆さんの体にフィットして、  
“揺らさない” “重心を上を上げる”



などの仕組みがあるもの。

そういった物であれば、カバンは軽くなります。

これらの事から、  
重心が下の方に持ち揺れている中高生のカバンは、  
すごく重たいという事が分かります。

中高生だけでなくほとんどの方が、  
カバンを下の方で持っています。

普段から重たいものをカバンの底の方に入れている方、  
赤ちゃんを抱っこする時に下の方で抱っこしている方は、  
重たいものが下の方にあるので重たくなります。



# 昔の人は知っていた

小田原とか足柄で講演をした時に、  
二宮金次郎像(二宮尊徳:現小田原市出身)が  
学校にあって、

珍しいので写真に撮ってみたんです。  
「あ、あるんだ」と思って。

よく見ると  
金次郎さんが背負っている薪は、

上部の本数の方が多かったんですね。

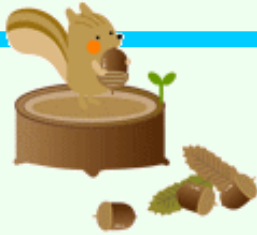
昔の人は重たい物をちゃんと上に持って  
工夫していたんですね。

最近の人は皆、すごく下に持っていて重たそう。

普段から体を鍛える為にだったらいいけれど、  
災害時には大変そうだなと、つくづく思いました。







# 実際にやってみよう

毎日持つカバンの中に、  
お弁当など重たいものを入れるのなら、

実は下の方より上の方に置く方が軽くなります。

小学生で発明賞を取られた方がいました。

「荷物は、重たい物を上に持つ方が軽い」  
という事を、テレビで見て知っていたそうです。

私もテレビに出たことがあるので、  
もしかしたら私がネタかなと思ったんですが。  
(笑)

そのお子さんは、  
ランドセルの中に上げ底を作って、  
その上に教科書を置いていたのです。



そうやって荷物を軽くする工夫をした  
というので賞を取られていました。

そんな風に皆さんも、  
カバンをちょっと軽くしてみてください。



次回はこの続きで応用編をお伝えしたいと思います。  
お楽しみに。