



B.Hope
防災バスケ
Defense Action
INFRONEER

▶ **WORK BOOK** ◀

ワークブック



B.LEAGUE

▶ きみと友達と家族を守る **3**つの力! ◀

そなえる

うごける

たすける

ひと
人になってほしい

いざというときにきみをたすける **3**つのチカラを
防災バスケディフェンスアクションで身に着けよう

そなえる

ふだんから準備しておくこと。
家の中の安全チェックや、
避難場所を知っておくのも大事!

おうちの
そなえも大切!

Bリーグ選手も

トレーニングで

試合にそなえるよ

うごける

災害のときにすばやく動けるように、
繰り返し練習しよう!

素早く判断して

素早く動く!



地震直後の
素早い行動

たすける

困ってる人がいたら声をかける!
ひとりじゃなくて、みんなで助け合おう!

試合に勝つために、
チームプレーが大事



災害後は地域みんなで
力を合わせて乗り越えよう

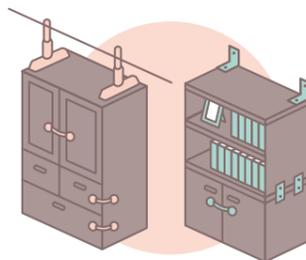
そなえる

▶ 「いざ!」というときにそなえて ◀

Bリーグ選手は約2時間半の
試合のために、あらゆるトレ
ーニングメニューをおこないま
す。勝つために、繰り返し練習
しつねにそなえています。



バスケットボールの試合と違って、災害は、い
つ起こるかわかりません。急に起こっても素
早く動けるように、練習やそなえが必要です。



うごける

たすける

Bリーグで試合に勝つためには チームプレーがだいじ!

勝つためにはシュートを決めるだけじゃない!
アシストを決めたり、リバウンドを取ったり、
チームプレーで勝利をつかみ取るよ!

こんなにたくさん助けてる!

Bリーグ1位 富樫勇樹 > 2604 本

Bリーグ1位 ライアン・ロシター > 4834 本

Assist
通算

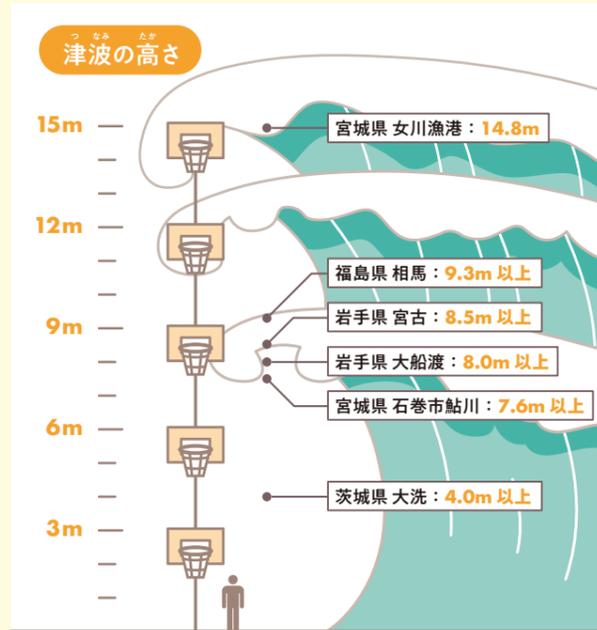


リバウンド
通算



りそなグループB.LEAGUE 2024-25シーズンまでの通算成績

\どれくらい高い?/
最大津波高は
バスケットゴールの
高さ〇個分?



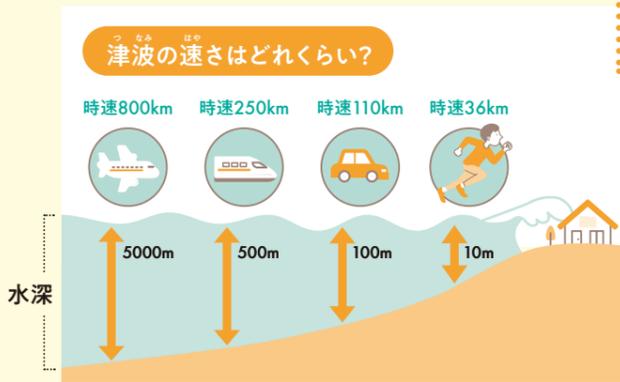
※内閣府防災情報のページを基に作成

バスケットゴール、何個分!?

2011年の東日本大震災で発生した津波は、高いものでなんと15メートルほどの高さ。これは、バスケットゴールが5個以上も積み重なった高さなんです。

できる限り高いところにすぐに逃げるのが大切!

\スピード対決!/ 津波 vs Bリーグ選手!



津波って、どれくらい速いか知ってる?

実は、津波は100メートルを10秒で走るぐらいのスピードがあるんだ!Bリーグ選手でも負けちゃう!?

「いち早く高い所ににげること」が、自分の命を守るカギ!

チームプレーが大事なものは
災害時もおなじ。
共に助け合う「共助」は
子どもにも
できることがあるよ。



ワークブックの使い方

1

みんなで一緒に!

バスケットボールをしながら
楽しく防災を学ぼう



2

お家で家族と!

備蓄品チェックや
防災クイズにトライ



目次

はじめに きみの身を守る3つの力	P.2
ディフェンスアクションについて	P.7
おうちのひとと確認してみよう	P.13
コラム	P.20

Bリーグの観戦チケット

が当たるチャンス!

二次元コードを読み込んでアンケートへ回答しよう!

アンケートに
回答いただいた方の
中から抽選で当たる!



1

ディフェンス アクションとは

バスケットボールで学ぶ防災で大事な

そなえる・うごける・たすける



ディフェンスアクションは、バスケットボールの動きで、防災で大事な3つ「そなえる・うごける・たすける」を楽しむ学べるアクション。災害が起こった時、ディフェンス=守りがとても大事。



たとえば「そなえること」や「自分の命を守る行動」も、ディフェンスのひとつだよ!子どもでも普段から準備しておくことが大切だよ。

いざというときに動けるようになるために、みんなで
ディフェンスアクションをやってみよう!

ファーストアクション

1

▶ 「地震だ!」すばやく正しいアクションできるかな?! ◀

ルール

- ウォーミングアップとしてコート内をゆっくり走ろう
- 合図とともに「災害パネル」「数字パネル」を掲げる
- パネルに合わせて素早く行動する



防災観点でのポイント

地震

周りに隠れるところがない場合は、素早くその場でダンゴムシポーズ。頭と首・手首を守ろう。

津波

津波が確認できなくても、素早く高台へ。海から遠く、高いところに逃げよう。

火災・火事

煙を吸わないように、姿勢を低くして、口と鼻をハンカチなどでふさいで、燃えている建物の外に逃げよう。

防災ボールリレー

2

▶ どんな声をかける!? ケガ人を安全な場所に! ◀

ルール

- コートを「災害現場」として設定
- チームに分かれて、ボール(=けがをした人)を、股通しや頭上通しリレーでパスし、ゴール(安全な場所)を目指そう
- パスをするときに「大丈夫?」「気を付けて」「逃げよう!」「頑張って!」などの声掛けをして、ボール(=けがをした人)を励ましなが、ゴールを目指す

また通しリレー



ずじょうとお頭上通しリレー



防災観点でのポイント

災害直後は、消防署の人や自衛隊員が、すぐに現場へ駆けつけられるわけではありません。その場所にいる人たちみんなで助け合うことが大事。

防災クイズドリブルリレー

今日の振り返り

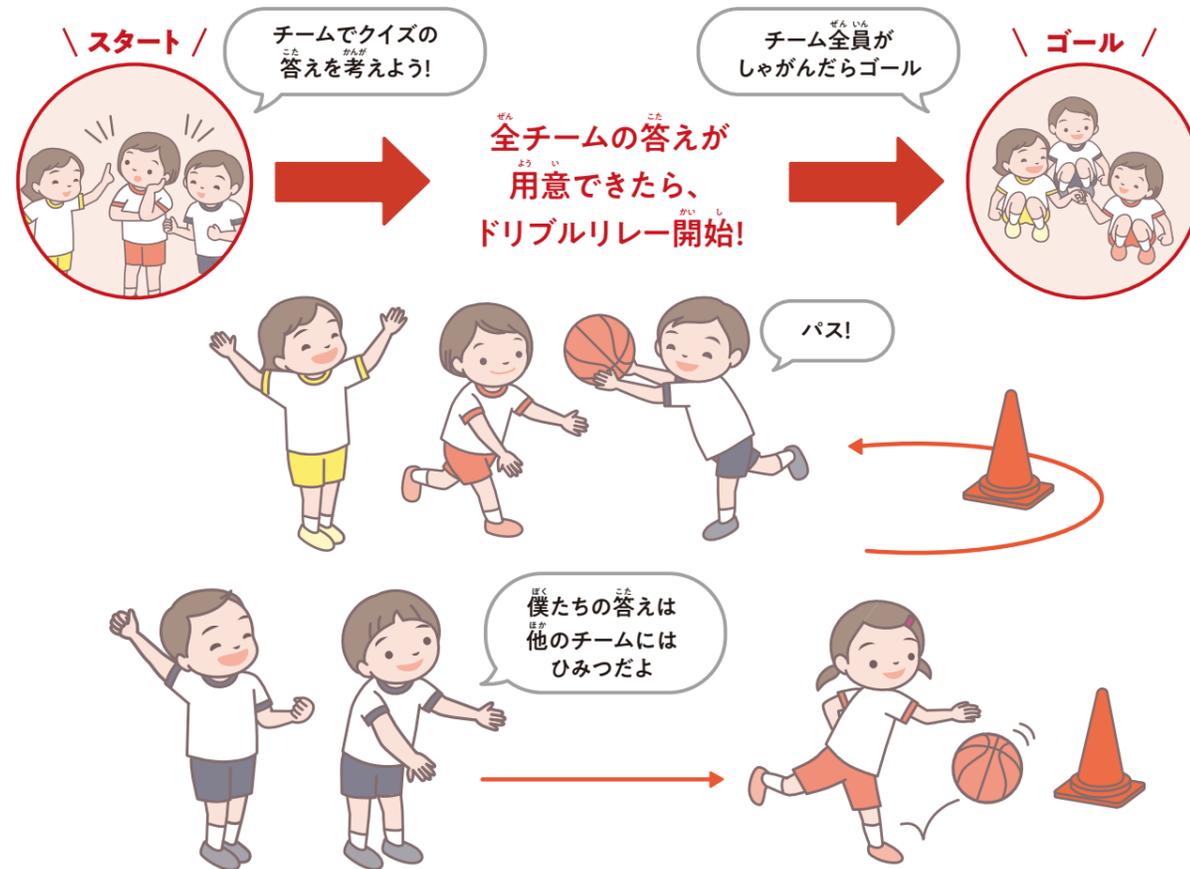
きみのディフェンスアクション

「どんなことを学んだ?」「一番心に残ったことは?」
となりの人と感想・意見を交換してみよう。

▶ チームみんなでボールをつないで防災クイズに答えよう! ◀

ルール

- 防災クイズがでたら、チームで答えを考えよう
- スタートの合図でドリブル開始! ボールがバトンになるよ。
コーンを回って次の人にボールをつなごう。
- 全員がリレーし終わったら、静かに体育すわりしよう。
一番早く静かに体育すわりできたチームが、クイズに答えられるよ。



防災観点でのポイント

難しい問題もみんなで協力して考えてみよう。



B.LEAGUE Hopeとは？

PEOPLE(人類)・PEACE(平和)・PLANET(地球)の領域で
クラブ・選手・ファン・地域・パートナー企業の方々と活動を推進しています



ダイバーシティ・インクルージョン、
プログラミング教室など



復興支援活動、
防災バスケなど



B.HOPE Ecology、Pass、
EARTH HOURなど

B.LEAGUE が防災に取り組む理由

震災は必ず起こる、100%なくなることはありません。

私たちは震災で学んだことを活かしていかなければなりません。

「被災地域に笑顔を、全国で震災を忘れない」を目標に、

復興支援活動や防災活動を継続的に実施しております。

復興支援活動



東日本大震災

熊本地震、能登地震等で活動

ディフェンス アクション



バスケットボールで

楽しく防災を学ぶ

防災・減災活動

アシスト アクション

クラブ・ファンと
防災力向上を目指す



2 お家で家族と 確認しよう

備蓄品チェックや防災クイズにトライ



▶ 家族に聞いてみよう! ◀

おうちの人に聞く災害・防災の話

身近な人に災害体験や、
そなえについてインタビューしてみよう!

答えてくれた人:

インタビュー
1

今まで生きてきた中で一番記憶に残っている
災害はなんですか? それはなぜですか?

回答

インタビュー
2

今後起こるかもしれない災害に対して、
どんな備えを心がけていますか?

回答

▶ 家族で確認してみよう! ◀

わが家のそなえチェックリスト

おうちの家具は固定してあるかな?
備蓄品は何があるかな?

家具の固定

	主な家具	固定 チェック		主な家具	固定 チェック
1	テレビ	<input type="checkbox"/>	4	食器棚	<input type="checkbox"/>
2	冷蔵庫	<input type="checkbox"/>	5	タンス	<input type="checkbox"/>
3	電子レンジ・オーブン	<input type="checkbox"/>	6	(自由記述)	<input type="checkbox"/>

備蓄品

非常用持ち出し袋

- 水
- 食品
(ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、
ビスケット、チョコ、乾パンなど:
最低3日分の用意!)
- 防災用ヘルメット・防災ずきん
- 衣類 下着
- レインウェア
- 紐なしのズック靴
- 懐中電灯 (※手動充電式が便利)
- 携帯ラジオ (※手動充電式が便利)
- 予備電池・携帯充電器
- マッチ・ろうそく
- 救急用品
(ばんそうこう、包帯、
消毒液、常備薬など)
- 使い捨てカイロ
- ブランケット
- 軍手
- 洗面用具
- 歯ブラシ・歯磨き粉
- タオル
- ペン・ノート

感染症対策にも有効です!!

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石けん・ハンドソープ
- ウェットティッシュ
- 体温計

一緒に持ち出そう!!

- 貴重品
(通帳、現金、パスポート、運転免許証、
病院の診察券、マイナンバーカードなど)

▶ 家族で話そう! ◀

もしものときのこと

集合場所・連絡手段・最寄りの避難所・
避難場所を話し合おう



家族で話し合う

1

災害時の
集合場所

もしものとき、どこにあつまる?

.....

2

近くの
避難場所

一番近いところはどこかな?

.....

3

連絡方法

だれに、どうやって連絡する?

.....

▶ 家族で挑戦! ◀

防災クイズ

問題

クラブマスコットが防災クイズを出題。
家族みんなで解くのもいいし、みんながお父さんやお母さん、
兄弟姉妹に問題を出すのもあり。全問正解できるかな?!

1

大津波警報が発令される高さは、
次のうち何と一緒にでしょうか?

- 【選択肢】
- ① サッカーゴールのクロスバーの高さ
 - ② バasketゴールのリングの高さ
 - ③ バレーボールのネットの高さ

2

災害時、水は1人あたり1日3L(3kg)必要と言われていますが、
バスケットボール何個分に相当するでしょうか?

- 【選択肢】
- ① 1個分
 - ② 3個分
 - ③ 5個分

3

災害時の貴重品の扱いについて、正しいものは
次のうちどれでしょうか?

- 【選択肢】
- ① 銀行の通帳・カードなどは紛失すると再発行できない
 - ② 実印・銀行印は紛失すると変更できない
 - ③ ①②ともに紛失しても再発行、変更できる

▶ 家族で挑戦! ◀

防災クイズ

解説

1 | 解説

【正解】 ② バasketゴールのリングの高さ

大津波警報は、3mを超える場合に発令されます。一般的には、サッカーゴールのクロスバーは2.44m、バレーボールのネットは2.43m、バスケゴールのリングの高さ3.05mです。津波は30cmでも人が流されてしまいます。ただちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難しましょう。

2 | 解説

【正解】 ③ 5個分

Bリーグの公式試合球(7号球)の重さは約600gです。3Lだとボール5個分ですね。過去の災害では、水の入ったタンクを持ち自宅の階段を上げるのにとても苦労したそうです。6Lだと両手にバスケットボール5個ずつ、これは大変ですね。

3 | 解説

【正解】 ③ ①②ともに紛失しても再発行、変更できる

火事や津波などから避難する際、気になるのが貴重品ですね。過去の災害では、通帳や実印、権利書を取りに自宅へ戻ったところを津波に流されなくなった方がいました。身分証明書があれば各種再発行が可能であり、ない場合にも窓口での相談が可能です。ただし時間がかかることから、普段から現金を持ち歩いておく心安心ですね。

▶ 体育館やアリーナは、災害時にどうなる? ◀

実は避難場所や避難所になることもある!

Bリーグクラブが試合で使うアリーナや体育館。こういった場所は災害が起こるとどんな場所になるでしょう?

東日本大震災時に代々木体育館が一時避難場所に

実際に地震のあったこの日も、国立代々木競技場は「一時収容場所」として、第一体育館の北スタンドを開放し、帰宅できなくなった方々を21時頃から翌朝6時頃まで、延べ約900人を随時受け入れました。また、安全に帰宅開始ができるまでの滞在場所として、トイレの開放、大型映像装置を利用した災害・交通情報などの提供を行いました。

＼ きみのまちのクラブのアリーナはどんな見た目かな? ／

▶ 日本で起きた災害を知ろう ▶

1

地震・津波・台風など、過去の災害紹介

阪神淡路大震災(1995年)



写真提供:神戸市

1995年1月17日午前5時46分ごろ、兵庫県南部を中心にマグニチュード7.3の地震が発生しました。神戸市や淡路島などで震度7の激しい揺れが観測され、多くの家が倒れたり火災が広がりました。地震によって一度止まった電気が復旧したタイミングで、火が燃え広がった(通電火災といえます)ことから、避難の際に電気ブレーカーを落としてから避難することが大事だと知られるようになりました。

東日本大震災(2011年)

2011年3月11日午後2時46分ごろ、東北地方の沖でマグニチュード9.0の非常に大きな地震が起きました。日本の観測史上最大の地震で、東北地方を中心に大きな津波が押し寄せました。死者・行方不明者はあわせて2万2千人以上、全国で47万人以上が避難しました。大きな被害が出た一方で、岩手県の釜石市では、地域に住む中学生と小学生が率先して、津波を避けるため高台に避難して、多くの命が救われました。このことは、①想定にとらわれない②状況下において最善をつくす③率先避難者になる、という教訓として語り継がれています。



写真提供:東北地方整備局震災伝承館

▶ 日本で起きた災害を知ろう ▶

2

地震・津波・台風など、過去の災害紹介

能登半島地震(2024年)&奥能登豪雨



写真提供:石川県

2024年1月1日午後4時10分ごろ、石川県の能登半島でマグニチュード7.6の大地震が発生しました。最大震度は7で、多くの家屋が倒壊し、火災も発生しました。また同年の9月、奥能登地方で豪雨による被害も発生し、短期間のうちに地震と豪雨という2つの災害に見舞われました。Bリーグでは、B.Hopeアクションとして、2024年以降、選手が現地に赴き、バスケットボールクリニックを実施したり、地元の方と交流をしました。

西日本豪雨(2018年)

2018年6月28日から7月8日にかけて、西日本を中心に非常に強い雨が続き、広い範囲で川があふれたり、土砂崩れが起きて、大きな被害が出ました。死者は263人、避難の呼びかけは延べ850万人以上にのぼり、広島・岡山・愛媛などで被害が集中しました。この災害のあと、「自分の命は自分で守る」という学びに加えて、災害時にその地域にどんな被害が起こるか?を予想したハザードマップの内容の理解やその活かし方が、各地で取り組まれています。



写真提供:国土交通省 中国地方整備局

内閣府
災害情報

<https://www.bousai.go.jp/updates/index.html#shizensaigai>

▶ 今後起こるかもしれない災害 ▶

首都直下地震

今後30年以内に起こる可能性は約70%とされており、震度7クラスの揺れが東京を襲う可能性があります。最新想定では、死者は約6,150人、けが人は約9万3,000人、建物全壊は約19万4,000棟、避難者は約299万人、帰宅困難者は約453万人と見積もられています。特に火災による被害が大きく、全体の約7割が火災関連の死者とされています。普段から家具の固定や備蓄をしっかりと行い、火災からの速やかな避難が命を守るカギです。

▶ 東京都 被害想定 (令和4年5月公表)

南海トラフ大地震

今後30年以内に発生する確率は約80%と推定されており、マグニチュード8、9の巨大地震が起きる恐れがあります。最悪ケースでは、全国の死者数は約29万8,000人、そのうち津波による犠牲が約21万5,000人と見込まれています。全壊・焼失する建物は約235万棟、発生直後から1日で避難する人は約998万人にのぼり、1週間で約1,229万人に達すると予測されています。津波から「いち早くにげる」ことが何より重要です。

▶ 南海トラフ巨大地震最大クラス地震における被害想定について

「インフラ防災クイズ」に挑戦!

地震が来た時に、そばにブロック塀があったら
 どうするのがよいか?
 安心・安全第一で考えてね!



- 1 頭を守る
- 2 急いで塀から離れる
- 3 塀が倒れないよう支える



正解はインフラクイズをみてね!
 他のクイズにもチャレンジ
 バスケットボールとインフラのクイズや
 防災に関するクイズも載ってるよ



その他、楽しくインフラや防災についても学ぼう



身近なところにもインフラはいっぱい!
 それぞれが抱える問題を一緒に勉強しよう



インフラってどんな仕事?
 色んなお仕事があるよ。やってみたい仕事はあるかな?

INFRONEER Holdings Inc.

インフロニア・ホールディングスはB.LEAGUE U15、U16 ならびにU18 の各大会の冠パートナーです。

インフロニア・ホールディングス株式会社 〒102-0071 東京都千代田区富士見二丁目10番2号

