

# 防災

100のテクニク



 **YAMAHA**



# FIST

① 握りこぶし・げんこつ

② 手・把握

\* fist-bump：こぶしをぶつけ合う動作

# AID

[動詞] 助ける・援助する

[名詞] 援助・救済・協力者

\* first-aid：応急処置・応急手当

# 傷つく人は気づく人

ライダーと防災の可能性を探る“防災ライダー FIST-AID”は、相次ぐ自然災害において『安全を心がけるライダーだからこそできることはないか』を考え、同志と共有するプロジェクトです。

数々の災害において、傷ついた人々に寄り添い、時に自らも傷ついたライダーたちは、その時何を思い何をしたのか、そして今、何を伝えたいのか。

このブックレットは、そんなライダーをはじめとした727人の同志、ひとりひとりの創意工夫と想いをまとめた寄せ書きのようなものです。ただ、どれだけ多くの情報やノウハウが集まっても、ここに記されているものがいつも正しいとは限りません。ある状況で正しい判断が、別の状況では全く違う結果を招きます。これさえ知っていれば安心というわけにはいかないのです。

私たちライダーは教習所で多くを学びましたが、日々のライディングはあくまで自身の観察・判断・行動に委ねられています。災害においてもそれは同じ。周囲の状況、そしてその場にいる方々をよく見て、その瞬間、その瞬間の最善を尽くしてください。

本プロジェクトを検討するにあたり、様々な災害現場で活躍されているレスキューライダーにお話を伺いました。その方は、日々血のにじむような訓練を繰り返してもなお、救いきれない命があることを苦悩されていました。

『安全を心がけるライダーだからこそ、いざという時に自らと大切な人の命は自分の手で守ってほしい。』そんな思いを『FIST-AID』という言葉にこめています。

“災害を利用した売名行為だ”というお叱りを受ける覚悟はできています。

このプロジェクトを通じて同じ志をもつ仲間が増え、あなた、そして未来のライダーたちが、健やかで幸せに過ごされることを心から願っております。

防災ライダー FIST-AID 一同



# CONTENTS

## CHAPTER 1 — P11

### いざという時に役立つ、いつもの装備

- TIPS001 ヲタ芸のアレが命を救う！？
- TIPS002 万能サバイバルアイテム、リップクリーム
- TIPS003 A-yo! 災害時はラッパーで行くぜ！？
- TIPS004 変形自在、サムスプリント
- TIPS005 防弾ベスト素材を手にせよ！
- TIPS006 貧乏ライダーお馴染みのアレは災害時にも効く！
- TIPS007 リッチに寝てもいい！
- TIPS008 カイロは何度でも蘇るさ
- TIPS009 紙の石鹸は神&ドライシャンプーで頭さわやか
- TIPS010 ヘルメットはなぜ丸い？
- TIPS011 アルミは世界最古の制汗デオドラントだった！？
- TIPS012 筋肉のつりに！芍薬甘草湯
- TIPS013 ブルーシートは究極のサバイバルギア！？
- TIPS014 避難時に大活躍！エマージェンシーブランケット
- TIPS015 バイクファッションは大胆に
- TIPS016 首元のお洒落だけじゃない！バンダナー一枚、ポッケに入れて
- TIPS017 一枚持てば雨の日のヒーロー！ライダースレインコート
- TIPS018 宇宙でもこれ頼り？ダクトテープ
- TIPS019 汲み置きの水は浄水器 NG
- TIPS020 キャンプ界のマルチプレイヤー、アイラップで省エネ飯
- TIPS021 真のグルメライダーは非常食の味にもこだわる！
- TIPS022 バイクの非常食、ガソリン缶詰
- TIPS023 高速道路では必須！三角表示板
- TIPS024 EVERY RIDE CARRY KIT

#### コラム① いざという時のお守り、車載工具

## ココロに留めたい美意識

TIPS025 武道、茶道、林道

TIPS026 自利利他

TIPS027 居安思危

TIPS028 道楽

TIPS029 「遅かったな」より「お待たせ」

TIPS030 「勸善懲悪」と「清濁併せ呑む」

TIPS031 臆病のススメ

TIPS032 うまくなるために辿り着いた一杯のコーヒー

**コラム② マウンテントレールの生みの親 近藤充氏**

# CONTENTS

## CHAPTER 3 — P51

### 知ると知らないでは大違い

- TIPS033 二輪二足=安心
- TIPS034 落ちたら這い上がるだけ！？
- TIPS035 大人の嗜み、ロープワーク
- TIPS036 倒木は直角に、流れる水は斜めに
- TIPS037 レバーを折れにくくするひと工夫
- TIPS038 リスに学べ
- TIPS039 靴紐はほどけちゃイアン
- TIPS040 バイカーのための靴紐通し
- TIPS041 おお〜きく、すばやく手を振ってえ〜！
- TIPS042 ミニマリスト or プレッパー
- TIPS043 満タン&灯油プラス1缶運動
- TIPS044 満タン後の追加給油は禁止です！
- TIPS045 クルマの後ろを安全に走るには？
- TIPS046 パンクの不思議。リアタイヤばかりなのはなぜ？
- TIPS047 国内最速級の防災アプリ
- TIPS048 台風にはバイクカバー無しが基本
- TIPS049 サイドスタンドだけの長期保管は転倒寸前！？
- TIPS050 地震で倒れにくいスタンドはどっち？
- TIPS051 重い物は上？下？人とバイクで異なる積載術
- TIPS052 シートにどっかり座りすぎるとかえってツライ!?
- TIPS053 体のガス欠、ハンガーノック
- TIPS054 アナタの燃費は？
- TIPS055 過酷なレースの消費カロリーは？
- TIPS056 カロリーウェイトレシオ
- TIPS057 迷子イヌと出会ったら？
- TIPS058 動物を保護したら？

#### コラム③ 三島市オフロードバイク隊



## 緊急事態発生！その時どうする！？

- TIPS059 ブレーキレバーが折れた！
- TIPS060 チェンジペダルが折れた！
- TIPS061 スロットルケーブルが切れた！
- TIPS062 バッテリーあがりの押しかけ術
- TIPS063 忘れて171（イナイ）
- TIPS064 防災アプリでスマートに避難せよ！
- TIPS065 ショック！避難中に免許の期限が
- TIPS066 地震・噴火・津波によるバイクの損害補償は？
- TIPS067 車両が水没してしまったら
- TIPS068 嵐の後はパンク3倍！？
- TIPS069 電動シャッターの落とし穴
- TIPS070 違法性正当化事由：緊急避難
- TIPS071 必要な手順はたったの2つ！ホイッスルでSOSを出す方法
- TIPS072 バイクで遭難したときはヘッドライトでSOS
- TIPS073 バイクでバイクを牽引！？
- TIPS074 牽引するときは大きく曲がれ！
- TIPS075 倒れたバイクを起こすのに必要なのは力よりコツ
- TIPS076 ツーリング中、事故に遭遇！そんな時どうすればいい？
- TIPS077 不用意な声かけは禁物
- TIPS078 負傷者の移動、どうすれば安全？
- TIPS079 目の前に倒れている人が…
- TIPS080 胸骨圧迫での骨折を恐れるな！
- TIPS081 転倒したライダーと遭遇！ヘルメットは脱がすべき？
- TIPS082 意識はない、呼吸はある！そんな時は回復体位を
- TIPS083 あっ、血が出る！そんな時は「直接圧迫止血法」
- TIPS084 落ち着いて対処しよう「止血点圧迫法」
- TIPS085 プラーンとなった腕、その場でどうする？
- TIPS086 アツツ！！やけどを早く治すには？

### コラム④ もし災害の一日前に戻れたら

# CONTENTS

## CHAPTER 5 — P117

### やるぜ！ボランティア！！

- TIPS087 最も頼りになるのは地元ライダー
- TIPS088 まず生き残る
- TIPS089 発災直後は危険
- TIPS090 自分・家族→ご近所→自治会→ボランティア
- TIPS091 参加ステップ① 最新情報を確認
- TIPS092 参加ステップ② 携行品の準備
- TIPS093 参加ステップ③ ボランティア活動保険に加入
- TIPS094 参加ステップ④ 一目でわかる服装
- TIPS095 ボランティア活動の高速道路料金が無料に！？
- TIPS096 ガス欠で断念…しないためのガソリン携行方法
- TIPS097 災害時のバイク役割は斥候
- TIPS098 お届けするのは安心
- TIPS099 ボランティアの心構え
- TIPS100 第一線部隊の状況判断術、「METT-TC」
- TIPS101 2台1組
- TIPS102 ボランティア運搬荷物を載せる際のコツ
- TIPS103 地面がグラついている！走行中、地震がきたら？
- TIPS104 感染症流行下でのボランティア
- TIPS105 救助活動、三種の神器
- TIPS106 2時間以上挟まれている人をむやみに助け出すのは危険！
- TIPS107 地上から空への意志表示
- TIPS108 バイク磨きより歯磨き！
- TIPS109 ストレスの多い場所ではガマンをガマン
- TIPS110 ルーティン
- TIPS111 ツーリングを復興庁が後押し
- TIPS112 被災地へ行けなくてもできること

#### コラム⑤ 達人の愛用品

#### 727人の防災ライダー同志

#### あとがき

A stylized illustration of a dark grey hand holding a blue wrench. The hand is shown from the side, with fingers wrapped around the handle of the wrench. The wrench is a simple, flat design with a blue handle and a blue head. The background is a solid grey color.

## CHAPTER 1

# いざという時に役立つ、 いつもの装備

日ごろから使えば、緊急時でも使いこなせます。  
いつもの道具を選ぶとき、もしもの時も考えれば、  
あなたやあなたの大切な人を守る力になります。



## ヲタ芸のアレが命を救う！？

「タイガー！ファイヤー！サイバー！ファイバー！」（絶叫）と、ヲタ芸を打つのに欠かせないケミカルライトですが、じつは暗闇で居場所を知らせる非常用灯としても便利。火や電池を使わずポキッと折るだけで発光でき、雨や強風で消えてしまうこともありません。新月のアウトドアや停電による暗闇でも、バイクなどに挿しておけば場所を把握できます。

安価で使用期限も長いので、ぜひ防災グッズの選抜メンバーに。



TIPS 002/100

## 万能サバイバルアイテム、 リップクリーム

唇を保湿し乾燥による荒れを防いでくれる、お馴染みのリップクリーム。じつはこれ、様々な用途に使える万能アイテムなのです。原料に白色ワセリンが含まれているので、傷口に塗れば止血効果を発揮。傷口を保護できます。またナイフなどの刃物を使ったあとにサッと塗ってふき取ると、汚れが落ちるだけでなく、錆予防にも。さらにコットンパフなどに塗ればたき火の際の着火剤に。おまけに香料入りのものなら匂いを嗅いで心を鎮めるリラクゼーション効果もあります。「リップクリーム？ワイルドなライダーにはいらぬ」なんて言わず、常日頃から持ち歩きましょう。



**A-yo!**

## 災害時はラッパーで行くぜ! ?

災害時には普段何気なく使っている意外な物が役立ったりします。そのひとつが食品ラップ。包帯の代わりに傷口に巻いて応急処置ができるほか、食事の際、お皿の上に敷いてから料理を載せれば洗い物が減り、節水に繋がります。いざってときは上着の下に巻けば防寒効果もあるのでライダーは覚えておくべき。

ただし、中には熱で溶けてしまうものもあるので、耐熱温度はしっかり確認しましょう。



## 変幻自在、サムスプリント

「サムスプリント」って知っていますか？

え、ご存じない？ じゃあ悪いことは言わないからひとつ持っておきましょう。これはアルミ合金の薄い板にウレタンフォームを貼り合わせた副木、つまり骨折や脱臼、捻挫などの負傷箇所を一時的に固定するアイテムです。高い強度がある一方で、ギプスとは違い、ハサミでカットして身体の部位に合わせて自由に成形する事ができる優れモノなんです。おまけにロール状になっているので軽量かつコンパクト。

各国の軍隊や警察、消防機関でも使用されていますよ。



## 防弾ベスト素材を手になせよ！

消防隊員の防火服や警察官の防弾ベストにはアラミド繊維が使われています。同じ重さだと強度は鋼鉄の約5倍で、電気を通すこともありません。熱伝導率は綿の3分の1で、耐熱温度は織り方によっても異なりますが、最高で500℃を誇ります。破断した木材やガラスが散乱する被災地だけではなく、火を扱うアウトドアでも活躍します。

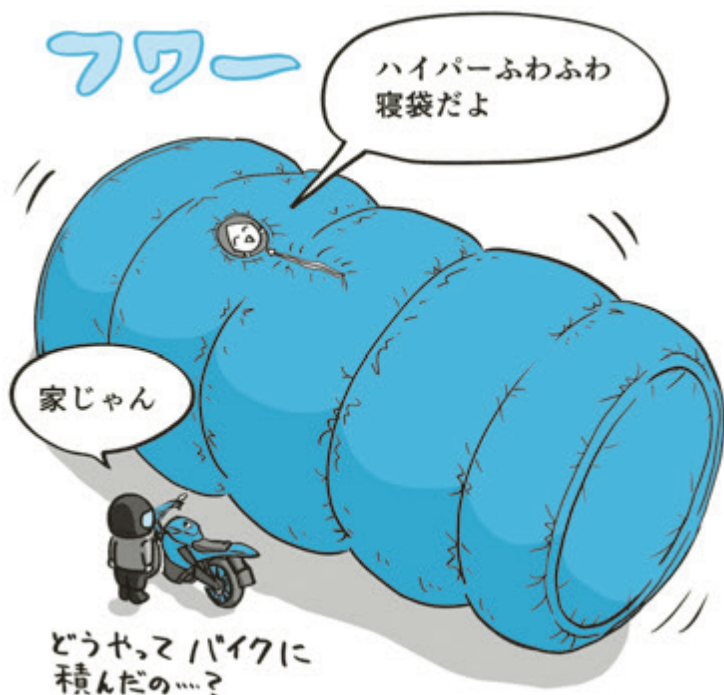
バイク用グローブで使われているものもありますので、次に選ぶ際には素材をチェックしてみてもいいです。





## 貧乏ライダーお馴染みのアレは 災害時にも効く！

昔のライダーは冬によくやりましたよね～。上着の下に新聞紙を仕込んで防寒（笑）。昔はいまのように高性能で安価な防寒ウェアなんてなかったですから。この古の知恵は災害時の防寒対策として、大いに役に立ちます。3～4枚重ねて腹巻きにしたり、丸めてポリ袋に入れば、空気の層ができて冷気をシャットアウト。布団の代わりにできちゃいます。おカネもウインタージャケットもないけど、バイクで走り回るのがひたすら楽しかったあの頃を思い出してしまうかも（遠い目）



**TIPS 007/100**

## リッチに寝てもいい！

避難所生活は心身に負担がかかりやすいので、快適に過ごせるよう備えましょう。とくに大切なのが睡眠環境。寒くて寝られないなどもってのほか。できる限り快適にすごせるよう布団やシュラフなどの寝具はなるべく高性能なものを。シュラフには大別してダウンと化繊のがあります。一般的にダウンのシュラフは軽くて保温性に優れる反面、高価で濡れると保温性が低くなるという弱点が。一方、化繊は保温性や軽さでダウンに劣るものの、安価で濡れても保温性が低くなりやすく、乾くのが早いのが強み。

それぞれのメリット・デメリットをよく把握したうえで気に入ったものを選びましょう。



## カイロは何度でも蘇るさ

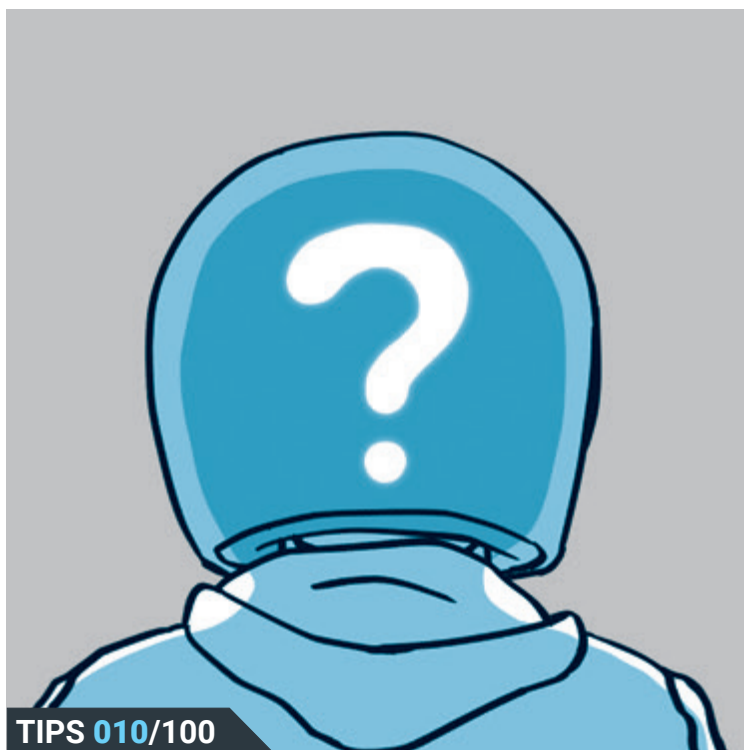
冬のツーリングではおなじみの使い捨てカイロ。じつはちょっとしたアイテムで発熱するタイミングをコントロールできるんです。それは密閉性の高いポリ袋。カイロはパッケージを開封し、内部の鉄粉が空気と触れることで発熱します。つまり、一度開封して発熱が始まっても密閉してしまえば発熱は止まって冷えます。もちろん袋から出せば再び暖かくなります。さらに使って冷え切ったカイロをツーリングのにおいが染みこんだブーツに入れておくと消臭剤代わりになりますよ。



## 紙の石鹸は神 & ドライシャンプーで頭さわやか

持っていける荷物に限りがあるバイクツーリングにおいて、石鹸の優先度はそれほど高くないことでしょう。ただ、食中毒や感染症予防が大切になるなか、ライダーにおすすめしたいのが薄くて軽い「紙せっけん」。水を含ませて両手で泡立てるだけで手洗い完了。すべて水に溶けるのでゴミも出ません。

また、ヘルメットを被るライダーにとって洗髪はエチケットだけではなく、衛生面でも大切。災害によって断水が生じるとそれも難しくなります。そんなときに活用したいのが水で洗い流さなくても使用できる「ドライシャンプー」。頭にスプレーしてブラッシングするだけで皮脂によるべたつきを抑え、頭皮を清潔に保ってくれます。



## ヘルメットはなぜ丸い？

ヘルメットには様々な種類がありますが、いずれも丸みを帯びています。実はこれ、ちゃんと理由があるんです。それは頭から落ちたときの衝撃を分散できるようにするため。いざというときの保護性がしっかり考えられた結果だったんです。また事故に備えるという面では、ヘルメットリムーバーの着用はぜひ心がけておきたいところ。第三者がヘルメットを脱がす助けになるので、救護を受けやすくなります。さらにタブをひくだけで内装の頬部パッドを素早く除去できる、エマージェンシータブ付きヘルメットを選んでおくと安心です。この機能を使えば、アゴ周りがフリーになることもあり、第三者でもスムーズにヘルメットを外しやすくなります。

取材協力：(株) アライヘルメット



## アルミは世界最古の 制汗デオドラントだった!?

バイクに欠かすことのできない金属「アルミ」。その歴史は意外と浅く、1807年にミョウバン（ラテン語:アルム）から発見されました。ミョウバンは漬物の発色やウニの型崩れ防止など、天然の食品添加物として古くから使われています。また、その鉱物であるアルム石を体に塗布すると、体臭の元となる発汗や雑菌繁殖を抑えられるため、古代ギリシアの歴史家ヘロドトスは、ミョウバンを世界最古の制汗デオドラントだと記しています。ロングツーリングや災害による断水で困ることのひとつが体臭。

バイクにはアルミを、あなたにはアルム石をいかが？



## 筋肉のつりに！芍薬甘草湯

運動をしているときに突然襲ってくる筋肉の“つり”。筋肉が伸縮バランスを崩し異常な収縮を起こし、元に戻らない状態をいいます。マグネシウムやカリウムなどのミネラルを水分と共にとると予防になります。

では、つって激痛の時にどうするか？実は芍薬甘草湯（しゃくやくかんそうとう）が効くそうです。漢方薬なんてプラシーボでしょ？なんて思うかもしれませんが、ラグビートップリーグでも足をつった選手に駆け寄るチームドクターが飲ませているので、効果は折り紙付き。即効性があり痛みが早く治まるそう。

ただ、飲みすぎるとむくんだり血圧を上げる作用もあるので、持病のある方はかかりつけの医師にご相談を。



## ブルーシートは 究極のサバイバルギア!?

丈夫で価格が安く、ホームセンターなどで簡単に入手できるブルーシート。

もともとは建築資材などを自然環境から保護するカバーとして使われるものですが、緊急時にはタープやシェルター、シュラフカバーなど、変幻自在に活用できる万能ギアなのです。もちろん普通のキャンプでもグランドシートとして使えるので、ぜひ1枚手に入れておきましょう。

いくつかサイズがありますが、定番は #3000 (2.7m × 3.6m) です。





## 避難時に大活躍！

### エマージェンシーブランケット

アウトドアや災害時に役立つアイテム、「エマージェンシーブランケット」。実は身体にまとうだけではなく、いろいろな使い方があります。

風雨を防ぐタープとして屋根や壁としても活用できますし、テント下に敷くグラウンドシートとしても使えます。テント泊や小屋泊での「寝床の冷え」対策としてとっても便利なんです。

さらに、複数人で間仕切りのない場所で宿泊するときにも、トイレや着替えの時などに、視線をさえぎるための壁として活躍します。



## バイクファッションは大胆に

ファッションナブルなバイカーが多い印象のイギリスでは、意外なことに蛍光色を取り入れたライディングウェアや上着を羽織っている姿を数多く見かけます。これは、夜間時でもクルマや歩行者に存在をアピールするための工夫。

彼らにならってこうしたウェアを身につけておけば、停電になっても慌てずに済みます。ライトを使えばある程度視界を確保できるものの、お互いに遠くから視認できる方が安心ですから。反射素材や白などの被視認性の良い色を普段のバイクファッションに取り入れるようにしてみましょう。



## 首元のお洒落だけじゃない！ バンダナ一枚、ポッケに入れて

ヘルメットを脱いだ後のべったんこ頭を隠してくれるバンダナ。首元のオシャレとしてもいいアイテムですが、マスクにだって早変わります。たった1枚の布切れですが、顔を覆うには十分。包帯代わりにもなりますし、首に巻けばいくら防寒対策にもなります。逆に夏の暑い日には、濡らして涼をとることも。

ボランティアに備えるなら、(株)輝章が販売している「お手伝いバンダナ」もオススメ。対角線に折るだけで、支援を必要とする方と、支援できる方をマッチングする手助けにもなります。

出典：(株)輝章 お手伝いバンダナ  
<https://ud-passion.com/detail/index4.html>





## 一枚持てば雨の日のヒーロー！ ライダースレインコート

もっておくと天気の変わりやすい山道でも重宝するレインコート。特にバイク用はとっても高性能だって知ってました？その多くは大雨はおろか、嵐の中でもほとんど水が浸透してこないほどの耐水性を誇っています。さらには透湿性も高く、着たまま激しい運動をしてもあまりムレを感じません。しかも体の動きを阻害しないようデザインされているから、雨天時の作業にもびったり。

ちなみに、着用中に付いた汚れをそのままにしていると性能の低下を招くので定期的なお手入れが大切です。例えばゴアテックスの場合は、洗剤のみを使った洗濯機丸洗いが基本。それに加え、撥水性を回復させるために乾燥機の使用が推奨されているものもあります。タグをしっかりと確認し、きれいな状態を保ちましょう。



## 宇宙でもこれ頼り？ダクトテープ

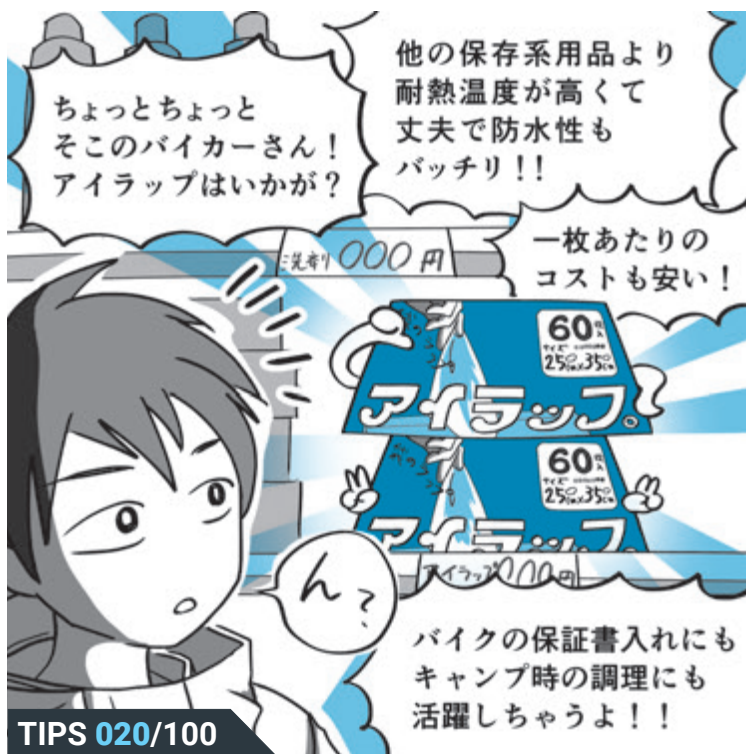
ガムテープを強力にしたといっても過言ではない「ダクトテープ」はいざという時に頼れるアイテムです。あのアポロ13号や国際宇宙ステーションの空気漏れ応急処置に使われるほど強い粘着性と耐久性から、割れたカウルはもちろんのこと、パンクしたタイヤの一時的な補修にも使えるレベル。車載工具のドライバーやプライヤーなどをダクトテープでぐるぐる巻きにすれば、折れたレバーやペダルのかわりにもできます。さらに防水性が高いので破れたレインウェアの補修だってOK。カード大に折りたたんで普段から財布や車両に忍ばせておくだけでも安心感は間違いです。



## 汲み置きの水は浄水器 NG

ツーリング先で出会った湧水はとてもおいしいですね。ただ、湧水はその場で飲むのが基本で長期間の保管には向かないということをご存知でしょうか？

いざというときの備えとして手軽なのは水道水の汲み置き。浄水器を通したり沸かしたりせず、そのまま入れてください。では、水道水ってどれぐらい保管できるのでしょうか？東京都水道局によれば、清潔で蓋のある容器（ポリタンク、ペットボトル、水筒など）へ、できるだけ空気に触れないよう口元まで水をいっぱいに入れば、冷暗所で3日程度、冷蔵庫なら7日程度の保存が可能だとか。水道水は塩素で消毒されているので意外と日持ちするのです。



## キャンプ界のマルチプレイヤー アイラップで省エネ飯

いつものバイクキャンプ時から後片付けの手間を減らしてくれるのが、120℃の熱にも耐えるポリ袋「アイラップ」。これに米1合と水200mlを入れて口を縛り耐熱皿を敷いた鍋に入れ、弱火で約30分加熱するだけでご飯が炊けます。アイラップが米を包んでくれているので、鍋に張り付くこともないから洗い物いらず。別口にして包めばレトルトのおかずだって一緒に温められ、災害時の水節約にも役立ちます。調理以外にも、小物をまとめたり、ごみ袋やビニール手袋代わりになるマルチプレイヤーなんです。

出典：岩谷マテリアル(株) アイラップ

[https://www.imcjpn.co.jp/product/a/001\\_001.html](https://www.imcjpn.co.jp/product/a/001_001.html)





## 真のグルメライダーは 非常食の味にもこだわる！

日頃からおいしい食べ物を求めて全国を走り回っているグルメなアナタ。まさか備蓄している非常食の味には無頓着なんてことはないですよね？

美味しい食べ物は栄養だけでなく精神的な活力も与えてくれる重要なもの。気持ちが落ち込みやすい非常時にはなおさらです。非常食は簡単に調理でき、長期保存が可能であることに加え、日常的に食べたくなるものをストックしましょう。

キャンプツーリングなどで積極的に使うようにし、使った分だけ補充すれば期限切れを防ぐことにつながります。



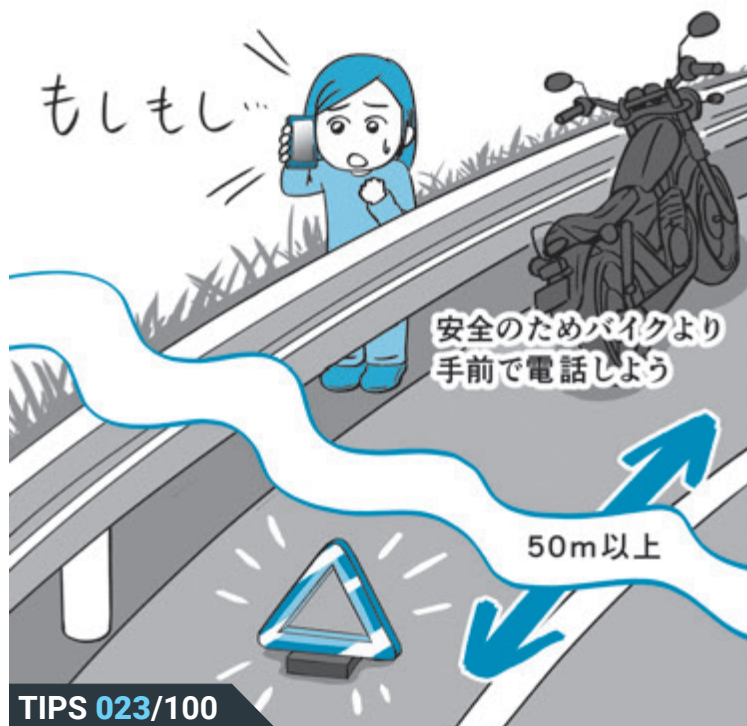


## バイクの非常食、ガソリン缶詰

非常食の定番といえば缶詰ですが、じつはガソリンにも缶詰があるんです。ガソリンの缶詰は災害時の燃料備蓄の為に考案されました。120℃という高い耐熱性に加え、衝撃試験もクリアしているので車のトランクなどに常備しておくことも可能です。東日本大震災の直後に深刻なガソリン不足が発生したのは記憶に新しいところ。

ガソリン缶詰は3年間の長期保存が可能なので、平時から備えておきましょう。ハイオクだけでなく何種類かの混合ガソリンまであるので、2st バイクやチェーンソーなんかにも使えます!!

ただし、40Lを超える備蓄は消防署への書類提出が必要なので、ご注意を。



## 高速道路では必須！三角表示板

故障やガス欠のときに使う「三角停止表示板」。自動車なら常備できるけど、バイクだとかさばるし持ち運びはちょっと…なんて思いませんか？実はバイク用のコンパクトに収納できる三角表示板もあります。高速道路上で停止した時、三角表示板を置かないと、表示義務違反で罰金を取られてしまいますよ。また、高速道路の路肩でバイクを押し歩くのは違反であるばかりか、非常に危険です。ハザードランプを点灯しつつ路肩や非常駐車帯などにすみやかに停め、三角表示板をバイクから50m以上後方に設置。そしてバイクに後続車が衝突し自分に向かって飛んでくる万が一の事態に備えバイク後方へ、さらにガードレールがあればその外側に避難します。そのうえで、携帯電話で道路緊急ダイヤル（#9910）に電話しましょう。



# COLUMN



現在販売されている四輪車の多くは、パンク修理に必要なキットが積まれている程度で、袋に入った車載工具がないことが普通になりました。また、バイクの純正工具も軽量化などの理由で少なくなっています。

「車載工具を使ったことがない」「どこに入っているかも分からない」、という方もいらっしゃるでしょう。車載工具は忘れられやすい存在です。ただ、トラブルも忘れたところに突然やってきます。平時でロードサービスを呼べる環境なら電話一本で済みますが、災害時や携帯電話が通じない場所で遭難、、、という最悪の事態も。

## 世界に一つ、あなただけの車載工具

2020年9月に実施されたクラウドファンディング「防災ライダー FIST-AID」のハイグレード車載工具。その着想のきっかけはレスキューバイクでも使い勝手の良さから活用されているセローでした。その生みの親である近藤充さんは、オフロードライダーの間で定評となった二輪二足というコンセプトを確立すると同時に、「必ず帰ってくる」という思いをセローの各部やその純正工具に織り込みました。

その想いを引き継いだプロジェクトチームがより高いレベルの車載工具を模索する中で、日本の感性に寄り添う工具ブランド「DEEN」と出会い、工具の専門家や使う専門家と議論を重ねた結果が「I'll be back kit」です。ただ、このキットは防災ライダーを志す多くの人にとって使いやすい構成であり、あなただけに最適化されたものではありません。自分の手でより使いやすいものにアップデートし、いつまでも使える存在にしていけるための、ゴールではなく始まりのキットです。キットをお持ちの方もそうでない方も、あなただけの「I'll be back kit」をはじめの参考になればと、ツール選定にまつわる3つのこだわりをご紹介します。



# いざという時のお守り 車載工具

## 1. 基本機能向上と省スペース化

セローの純正車載工具は世界的にも有名な金属加工の街、新潟県の燕三条エリアで生産されており、中身は、ヘックスレンチ3本・スパナ2本・付替式ドライバ・ニップルレンチ・19-22メガネレンチ・プラグソケットボックス・プライヤと、一般的な車載工具より充実しています。特にニップルレンチまで備えているものは珍しいでしょう。メガネレンチはプラグソケットを回すときにも使い、分解可能なプライヤーはアイデア次第で色々使えそうです。

純正工具の機能・用途を理解したうえで、「ヘックスレンチ3本・スパナ2本・付替式ドライバ」を「DEENのビットラチェットと150mmアジャスタブルレンチ」に置き換えました。一般的にコンパクトな工具は、薄く・小さく作ることにこだわりすぎて汎用性を欠いてしまい、一長一短な使い勝手の悪いものとなってしまいうケースも少なくありません。ところが、このビットラチェットは、専用のエクステンションハンドルを組み合わせることで、通常のラチェットからT型レンチまで、様々なシーンに合わせて作業性を損ねることなく、スマートかつ、確実に作業できます。各種ビット類やソケットの置換ができることで、基本機能をアップしながらもコンパクト化を実現しました。

## 2. 愛でたくなる質感と音

純正車載工具は、梨地の処理が入った亜鉛メッキで最低限の表面処理がされているのが一般的です。I'll be back kitではセローの純正工具からニップルレンチ・メガネレンチ・プライヤー・プラグソケットボックスの4点を選択。DEEN協力の下、クロームフィニッシュの特注加工を施しました。



# COLUMN

それにより、所有感が高まるのはもちろん、作業時に付着したオイルや汚れを簡単に拭き取れることから耐蝕性も向上、良いものを永く使っていただきたいという願いともマッチさせています。

一方、ブラッククロームフィニッシュをまとう DEEN のビットラチェット。このさらなる可能性を求めてヤマハと DEEN は協議を重ねました。その結果、楽器製造をルーツに持つヤマハが出した答えは「音」でした。バイク本来の力を最大限引き出すことを目的に開発されたヤマハ純正オイル「YAMALUBE」。その幅広いラインナップから、どのオイルやグリースがビットラチェットに最適か、心地よい音が鳴るかをテストし「ヤマハグリース N」に辿り着きました。耐フレッチング性（接触する二物体間に微小な往復滑りが繰返し作用したときに生じる表面損傷を防ぐ）に優れたオイル特性が、精緻で精度感の高い音をもたらしています。バイクのサウンド同様、使って聞いて愛着を持っていただきたいと願っています。

## 3. 普段から使い、考え、入れ替えて、備える

数々の災害現場で活躍されている三島市オフロードバイク隊佐藤隊長に、非常事態で頼れるツールを尋ねたところ、「普段から自分が慣れ親しんで使っているもの」というお言葉が返ってきました。いつも使っていないものを緊急事態に使えるわけではありません。また、ある人にとって使いやすいものが、別の人にとって使いづらいことは多々あります。例えばサバイバルに必須ともいえるナイフを今回のキットには敢えて採用しませんでした。アウトドアナイフやマルチツールナイフ、肥後守などご自身が使いやすく手に馴染むものをお選びください。また、絆創膏や軟膏などは、普段からご家庭にあり使い慣れているものを、各自で追加してください。一方、ダクトテープだけは様々な種類があるものから最もコンパクトに巻いてあるモノを採用しました。使い切った後、同じものを補充するもよし、ご自身で必要な分を巻いてもよいでしょう。最初にそろえたもので満足せず、普段から使い、考え、入れ替えて、備える。その行動こそが大切です。仲間と一緒に考え、アイデアを共有すれば、さらなる良い循環を生み出せることでしょう。一人でも多くの方がご自分だけの「I'll be back kit」を持ち、いざというときのお守りになることを祈っております。



## CHAPTER 2

# ココロに留めたい

## 美意識

尊敬すべき先人たちが残してきた言葉には、判断や洞察、人を想う心など、ライダーが持つべき資質のエッセンスが詰まっています。



## 武道、茶道、林道

人が往来する道から転じて、先人が何度も同じことを反復して得た物の道理や教義、精神神髄を「道（どう）」といいます。武道が時に凶器になるように、バイクも使い方を間違えると危険。茶道の世界に作法があるように、ハンドルの持ち方、レバーの握り方、全て作法があります。茶室に招かれ入るときは頭をさげると同様、山で林業家の方に出会えばヘルメットを脱いで挨拶をする。

本を読めば頭に詰め込むことはできます。自己流もよいでしょう。ただ、キャンプツーリングや林道ツーリングを長年されている集まりに入れば、技術だけでなく、その裏にある精神性や和の心まで早く安全に身につけることができます。



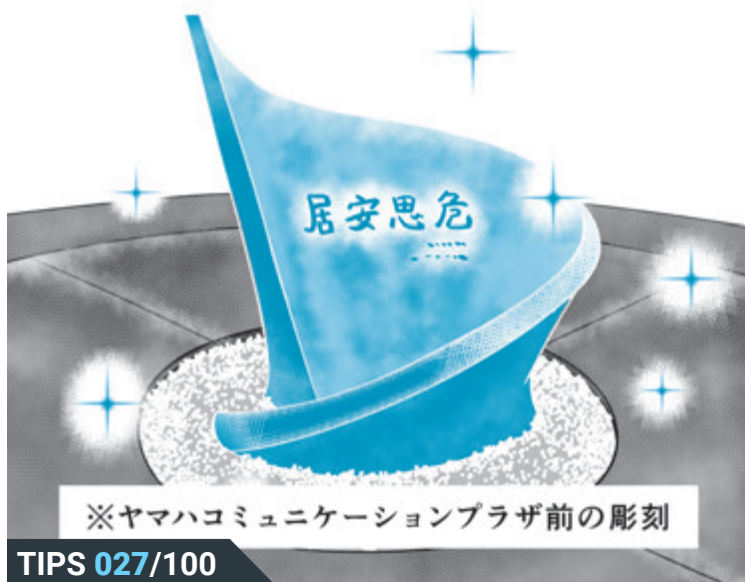


## 自利利他

原爆投下後の焼野原となった広島からデザイン活動を始め、ヤマハバイクのデザインやあの醤油瓶のデザインを生んだ日本デザイン界の巨匠であり GK デザイングループの故・榮久庵憲司氏。

彼は『自利利他』（悟りを開くための修行と他人の救済のために尽くすことを共に行う）の思想を説きました。自分さえよければ他人はどうなってもよい「我利我利（ガリガリ）」や、自らの危険を顧みない「自己犠牲」でもなく、他も利すれば自らも利する「自利利他」こそ、いざという時に使える美意識であり、これからの世界で重要になるのではないのでしょうか。人を幸せにするために、まず自分が幸せになりましょう。

いつも心に……



TIPS 027/100

## 居安思危

よく聞く「備えあれば患いなし」の前に、「居安思危（こあんしき／安きに居りて危うきを思う）」という言葉があることをご存知でしょうか？調子の良い時ほど気を付けろという意味です。

ヤマハ発動機創業者の川上源一は自戒を込めてノートに記し、この言葉が刻まれたモニュメントは今も静岡県磐田市のヤマハ発動機本社を見守る場所に鎮座されています。

過信や慣れといった気持ちは、危険を見えづらくします。普段からの準備が、いざという時、あなたやあなたの大切な人を守ります。平安無事なときこそ、危難に備え、用心を怠らないようにする絶好のチャンスなのです。

# 道楽守



TIPS 028/100

## 道楽

「道楽と聞くと放蕩などの悪い印象があるかもしれませんが、本来は道を解して自ら楽しむという意味で、神社では褒め言葉の一つです」そう語るのは、静岡県浜松市のバイク神社として知られる大歳神社の権禰宜（ごんねぎ）であり、ホンダ空冷 CB750F を駆る生粋のライダーでもある石津紀祥さん。神社を訪れるライダーに授けられるお守り「道楽守」には、ツーリングの道中・趣味を楽しむという意味が込められています。さらに、防災ライダー FIST-AID のプロジェクトに共感いただき、FIST-AID ステッカーの白と青い蛇をイメージした組紐をあしらった特別な道楽守を、災害での安全を祈願して頒布いただきました。



TIPS 029/100

## 「遅かったな」より「お待たせ」

ビギナーがツーリングに参加する時は、初心者であることを伝えましょう。そして、無理に前のバイクについて行こうとせず、自分が怖くないと思えるペースで安全に走ることが大切です。

遅れて走ると他のライダーに迷惑を掛けてしまうという心配をしていますが、無理をすることはできません。一流ライダーは初心者が周囲のペースにつられて、自分の技量を超えた速度で走ってしまわないよう、見守るようにゆっくり走ってくれます。良いところを見せようと張り切り置いてけぼりにするのは、二流・三流ライダーがやること。

「遅かったな」ではなく「お待たせ」といえるライダーになりましょう。

**TIPS 030/100**

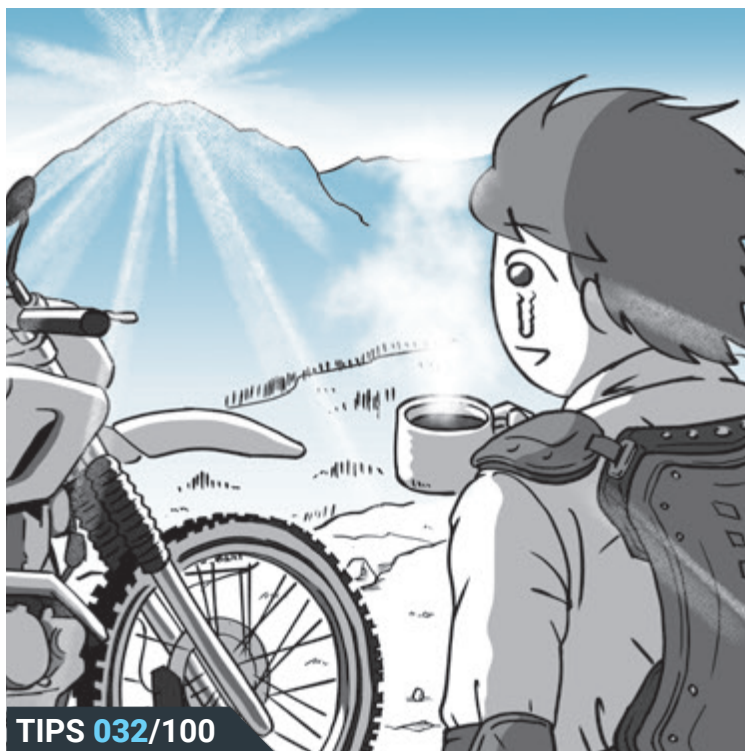
## 「勸善懲悪」と「清濁併せ呑む」

「勸善懲悪」といえば、昔話をはじめアニメや映画などの根底となる考え方。窮地に陥った正義の味方が逆転し悪を打ち倒す！子供が見るほとんどは「勸善懲悪」ものです。ではその反対語は何でしょう？いくつかありますが、その一つに「清濁併せ呑む」があります。「善悪をはっきりと分けて悪を排除する正義」に対して、「清流も濁流も隔てなく受け容れる大海」から転じ「心の広い人」のことを指します。緊急の現場では、ドラマのように分かりやすい善悪や日常の価値観では測れないことが多く発生します。その時に我々大人に必要なのは、善悪を最初から決め付けず、自分の価値観を自身で理解しつつも、意見の異なる人の話を傾聴することではないでしょうか？そうすると、問題の本質や有効な対策が見えてくるかもしれません。



## 臆病のススメ

自然を生き抜く野性動物は一見すると勇猛果敢に見えますが、実は警戒心が強く臆病。さもなくば、ライバルに縄張りを奪われ、天敵に襲われてしまいます。私たちライダーも同様に警戒心を持つことは大事です。ブラインドコーナーの先にはセンターラインをはみ出す対向車がいたり、奥の見えない水たまりの底には大きな石が隠れていたりするかもしれません。ブラインドでは速度をしっかりと落とし、濁っていたら必ず避ける。避けられないときは、立ち止まり、木の棒で深さを確かめる。常に最悪のシナリオを想定したうえで、リスクを回避する行動をとりましょう。臆病であることは自分のスキルと危険を察知できるスマートなライダーの証拠なのです。



TIPS 032/100

## うまくなるために辿り着いた一杯のコーヒー

ヤマハセローの生みの親、近藤充さんは数えきれないライダーにトレールライディングの魅力を伝えてきました。うまくなるための秘訣を尋ねたところ、その答えは『一杯のコーヒー』。

初心者ライダーは汗だくになりながら四苦八苦して山を登ります。見事登り切った時に目の前に広がる非日常空間。そしてそこで近藤さんから差し出される至福の一杯。すると、次もまたこの達成感を味わいたいと誰もが夢中になれるそうです。

そうして近藤さんは今も若いライダーたちのために、人数分の水とバーナー・コッヘルをバイクに積んで山を登っています。

# COLUMN

1985年に「マウンテントレール」というそれまでになかったコンセプトを掲げて登場したセロー。日常の足からトレールライディング、そして防災や災害の現場まで幅広い支持を受けるセローを生んだ近藤充さんに話を聞いた。



## マウンテントレールの原体験

オートバイの高性能化がライダーから強く支持されていた当時、オフロードバイクもハイパワーを求め、それを支える大柄な車体を持った走破性の高いモデルが主流でした。国内ではモトクロスに適した周回コースが整備され、ライダー達は「いかにライバルより速く周回を重ねるのか」という事に楽しみを見出していました。

そのような時期に、近藤さんはアメリカのオフロードランに触れる機会に恵まれました。そこで体験したのは、西部劇に出てくるような砂漠や森林エリアにあるモーターサイクルパークの数々。周回を刻む日本での走り方と違って、一周で2時間ほどかけて走っても同じところを通らない程のスケールの大きさでした。砂塵を巻き上げながら全開で駆け抜けるフラットな砂漠や何キロもサンドウォッシュが続くエリアさらにはガレ場の山越えや川渡りなど、ありとあらゆるシチュエーションを体験したそうです。さらに驚かされたのは、ともに走ったアメリカ人ライダーたちのライディングスタイル。それは「オフ車なのにスタンディングをしないで走り続ける」。彼らは無用なアクションを極力抑えて体力を温存し、砂漠という過酷な走行環境下での安全を優先したサバイバル走法を実践していたのです。近藤さんにとっては、走行環境が如何にライディングの



スタイルや楽しみ方に影響を与えるかという事に気づいた瞬間でもありました。その後、近藤さんがセローの開発メンバーとなり、その当初から「日本のオフロードライダーを狭い箱庭的なクローズドコースに閉じ込めちゃダメ。ナンバー付きのトレール車だからこそできる、国土の7割が山間部でさまざまな地形に恵まれた日本を満喫できる、そういったコンセプト提案をしたいと考えました。

## マウンテントレールの生みの親

# 近藤 充 氏

「きっかけは広大な自然の中で自由に1日中走り回ったアメリカでの体験が心底楽しかったからです。その楽しい体験を私たちだけで独り占めしちゃうんですよね。これだけ自然に恵まれた日本に生まれた皆さんと本当に楽しいオフロードバイクの世界を共有したいなど。」

## 恥ずかしいのにカッコいい

トライアル競技では足をつくると減点されます。そんな価値観が影響してか、一部のライダーには乗車中に足をつくのは恥ずかしいという固定概念もあるようです。「足をつきましょうよ、恐いと感じたら」。二輪二足というセローの走り方を象徴する言葉、その原点となる考えです。

「足をつくのは全然恥ずかしくない。先に危険を察知して足をつき安全に走る方がよっぽどカッコいい。安全に楽しんで無事に家に帰る方が遥かに優先順位は高いんだから、そういう世界観のオートバイにしようよと」

自らが危険を察知して安全のための行動をとり必ず帰宅する、それがライダーのココロに留めておきたい美意識と言えるかもしれません。



# COLUMN

## 恵まれたフィールドを

## 繋いでいくために

私たちが走る林道、つまり林には必ず持ち主がいらっしゃるはずです。気持ちよく走っている場所の多くは、その人たちが生活や生業のために手入れをされた場所です。

こうしたフィールドについて近藤さんは、「我々は、その人たちの軒先をお借りして遊ばせてもらっている。その心構えさえあれば、そして最低限の作法さえ守れば、日本にはまだまだ走るフィールドはいっぱいあると思います」と話します。

ある日、初めて走る林道で迷い込んでしまった先が行き止まりだった。その場所は民家の庭先で、ご婦人が畑で作業されていました。近藤さんが実際に出くわしたシーンです。すぐにヘルメットを脱いで「すみません、道に迷って入ってきちゃいました」と謝りつつ挨拶し、「いますぐ引き返します。」とお伝えしたそうです。「そうですか、気を付けて行かれなさい。」とご婦人。もしここで挨拶もせず、複数台のバイクの排気音と土埃だけで立ち去ったらこのご婦人のお気持ちはどうだったでしょう。

「人としての良識と作法を守れば、日本にも遊ぶフィールドは沢山残っているの、皆さんも山で遊んでほしいなと思います。そして大人の良識ある行動で、そのフィールドを守って行って欲しいと思いますよ。」

恵まれた日本の自然の中で、我々ライダーが楽しめるマウンテントレールライドを次世代へ繋げていくために、私たちが身に着けるべき知識や経験、そして美意識。学ぶべきことはまだまだありそうです。





GOOD

BAD

## CHAPTER 3

# 知ると知らないでは 大違い

知識があれば、未然に避けられるトラブルもあります。

# 二輪二足



正解は ▶

TIPS 033/100



乗車時に  
脚を使って  
安定させる  
ことだよ

## 二輪二足 = 安心

トライアルというバイク競技において、足をつくのは減点対象であり、スキルが低くカッコ悪い象徴です。

その一方、ガレ場や泥濘地を自在に駆け回る獣は四足が基本。本質的に四本足は二本足よりも安定しているんです。

マシンだけに頼らず、ライダー自身も両足・全身を使って藪を漕ぐ。荒れた道や自然の中では無理せず低速で足をついて楽しむほうが、スマート。

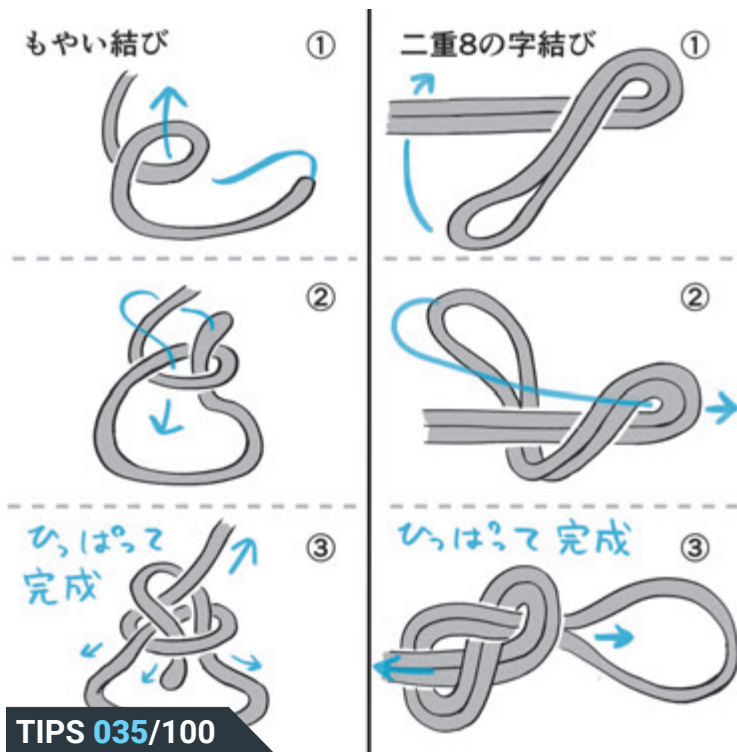
転ばぬ先の足。安心・安全優先で足はどんどんつきましょう。



## 落ちたら這い上がるだけ！？

マンガや映画などでよく耳にするこのセリフですが、バイクに当てはめるのはNG。同じ坂を下るのと登るのでは、登る方がとても難しいのです。

林道や災害後の崩落などの一本道、これならギリギリ下れそうだと思ってしまうと、遭難リスクが高まります。自分のスキルをしっかり把握し、少しでも不安を感じたら、別の道を探るか引き返しましょう。

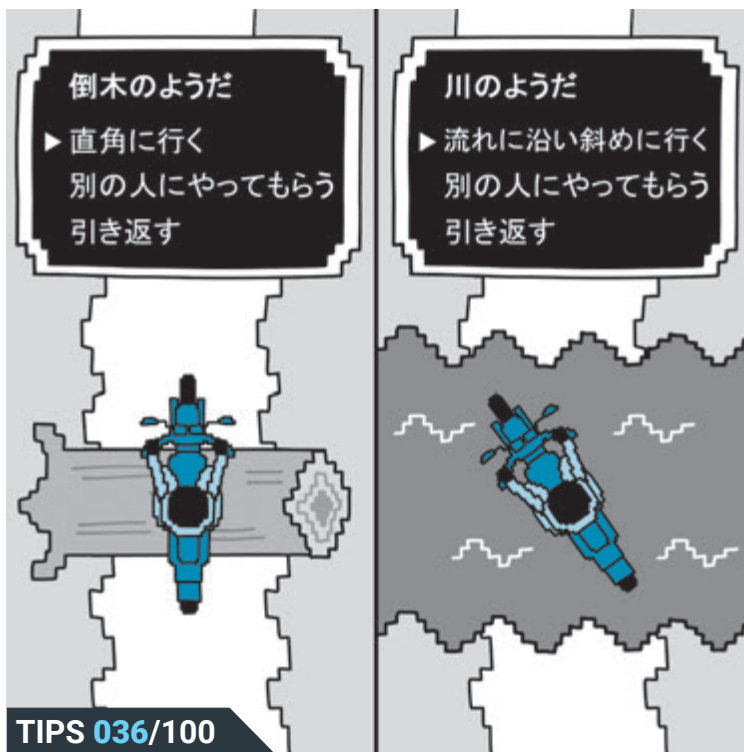


## 大人の嗜み、ロープワーク

ツーリングやアウトドアだけでなく有事の救出にもロープは必需品。しかし、ただ持っているだけでは役に立たないどころか、使い方を誤るとさらなる危険を招くことも。

“もやい結び”は、引く力がかかればかかるほど強く締まる一方ほどきやすいことから、キングオブノットとも呼ばれています。ただ、輪の内側から開く方向に力が加わるといとも簡単に解けてしまうことから、人が体を預けるクライミングでは二重8の字結びが使われています。普段からロープワークの基本とそれぞれの特性を把握しておきましょう。

たった一本のロープが使い次第で様々な機能を生むなんて、グッとときませんか？



## 倒木は直角に、流れる水は斜めに

倒木が道に横たわっていて、処理も迂回もできない場合に乗り越えようとするときは、木に対してまっすぐアプローチするのが基本。タイヤが斜めに当たると、滑ったり弾かれたりします。もちろん、無理は禁物。難しければ、降りてバイクを押ししたり、同行している上級者に頼みましょう。一方、流れる水へ直角に入ると水の力を真横から受けるので非常に危険。こちらは、流れにそって斜めにアプローチすること。そうすれば、水しぶきは抑えられ、推力も補助してくれます。濁流や急流、底が見えない場合は、決して渡ってはいけません。



## レバーを折れにくくするひと工夫

バイクで転倒した際、怖いのがレバーの破損。曲がったり、折れたりしてしまうと運転に支障がでできます。予備をもっておけば安心ですが、ダメージを最小限に抑える方法を知って損はないでしょう。

やり方はカンタン、左右それぞれのホルダーにあるハンドルバーの固定ネジを少し緩めておくだけ。さすがにブレーキやクラッチ操作で動いてしまうほど緩めてはいけません。バックミラーを両手でつかんで上下させてやっと動くくらいがベストです。こうしておくともレバーが地面に打ち付けられても、その衝撃をホルダーの回転が緩和してくれるようになります。ツーリングのような一般走行時は規定トルクで締めましょう。緩めすぎ注意でございます！

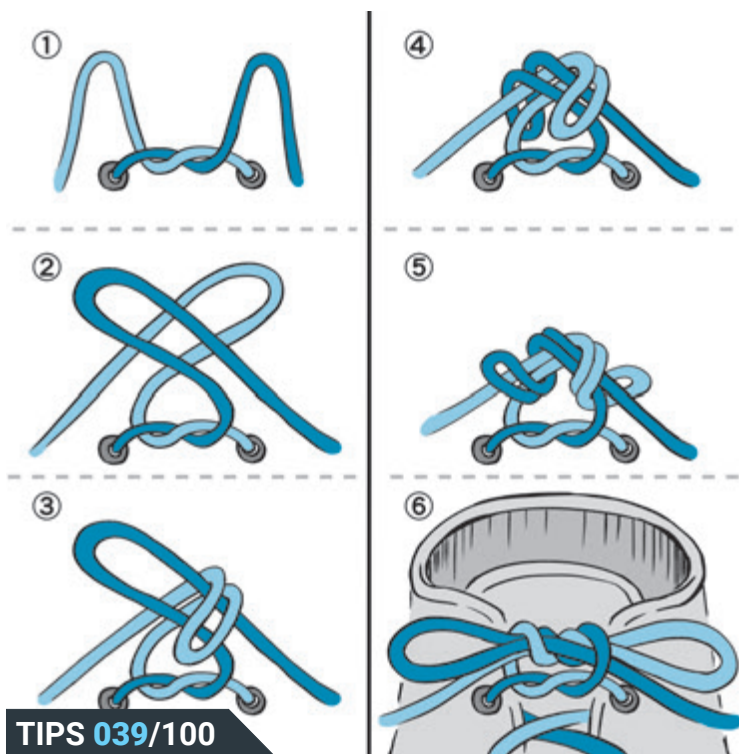




## リスに学べ

リスにはエサがなくなる冬に備えてあちこちに穴を掘ってどんぐりを埋める「貯食」とよばれる習性があります。ただ、あまりにもたくさん隠すので、中には忘れられるものも（笑）

我々ライダーもトラブルの時に限ってツールを忘れたなんて経験はないでしょうか？そんな事態に備えて、ボルト・ナット、針金やダクトテープなどを小さくまとめてバイクの収納スペースに仕込んでおきましょう。トラブルで思い出した時のありがたさは格別です。おすすめは、パイプハンドルに同程度の長さの結束バンドを仕込むこと。ただし、中に配線が通っているハンドルバーに、無理やり押し込むのは断線リスクがありご法度です。



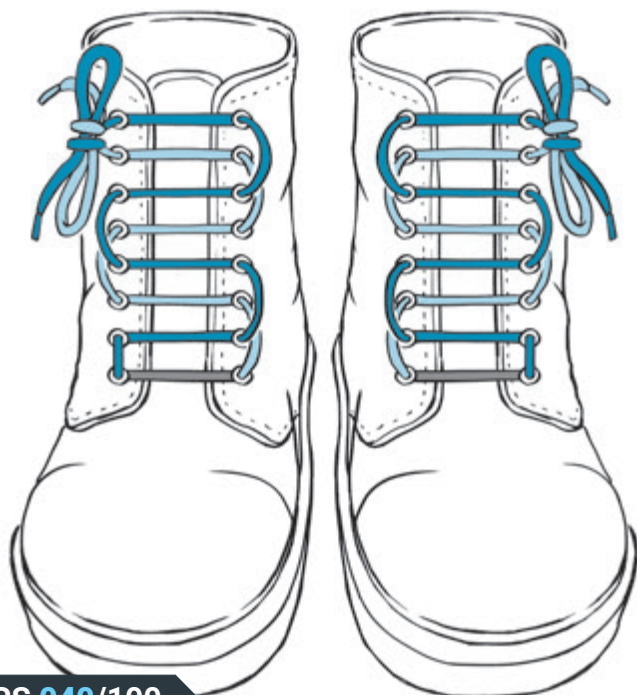
## 靴紐はほどけちゃイアン

ライディングやボランティア活動中に靴紐がほどけると危険。対策が施されたライディングシューズを履くのが基本ですが、それに加えてほどけにくい結び方をマスターしましょう。世界のアスリートに支持される数々の結び方を考案してきたイアン・フィーゲン氏がライダーに薦めるのが『Ian's Secure Shoelace Knot』。普通の結び目とは比べ物にならない解けにくさを誇るそうです。

イアン氏のウェブサイトにはほかにもさまざまな結び方がイラストつきで紹介されています。

出典：Ian's Secure Shoelace Knot  
<https://www.fieggen.com/shoelace/secureknot.htm>



**TIPS 040/100**

## バイカーのための靴紐通し

バイクに乗るとき、結び目が車体に引っかかりほどけることも。そこで、イアン・フィーゲン氏がライダー向けに考案した靴紐通し法が『Hiking/Biking Lacing』です。

結び目を外側にまとめられるので、車体に引っかかって結び目がほどけるリスクを低減できます。ただ、この結び方ができるのは、紐穴のペアの数が偶数の場合のみに限られるのでご注意ください。

出典：Ian's Secure Shoelace Knot

<https://www.fieggen.com/shoelace/hikingbikinglacing.htm>





## おおき〜く、 すばやく手を振ってえ〜!

冬用装備の進化は目覚ましいとはいえ、寒さ厳しい季節に長時間乗ると手がかじかんで動かなくなることがあります。警視庁災害対策課のTwitterによると、このような時、手を上下に、大きく素早く数回ふることで、遠心力により体幹の温かい血液を指先に送ることができ、指先のかじかみを改善できるそうです。災害時寒い中で細かい作業や携帯電話を操作する際に役立ちます。ただ、十分な科学検証が行われていないようなので、効果があるかどうかはご自身でお試しを。

出典：警視庁警備部災害対策課

[https://twitter.com/MPD\\_bousai](https://twitter.com/MPD_bousai)





TIPS 042/100

## ミニマリスト or プレッパー

COVID-19 下の“Stay Home”中に、大掃除や断捨離を行った方も多いと思います。ただ、極端にモノを減らしてしまうと、災害や恐慌などで物流が停止した途端、生活が行き詰まります。

そんな中、ミニマリストとは反対の、『プレッパー (Prepper) = 備える人; Prepare(準備する・備える)に由来』が注目を集めています。何がいつ起きても生き抜けるよう、中には数年分の食料・日用品・医薬品をシェルターにため込む猛者も。ただ、あまりにモノをためすぎて避難経路を塞いだり、食料を無駄にしてしまうのも考えもの。日本の中央防災会議は、最大クラスの地震を想定して「7日分」の物資備蓄を推奨しています。



## 満タン&灯油プラス1缶運動

災害時には消防・救急・警察車両等が優先され、一般車への給油は制限されるため、長時間並んでも給油制限がかかったり在庫切れになることがあります。また、給油を待つ長蛇の列が緊急車両通行の妨げになることも。そうならないよう、ユーザー一人一人が常に燃料を半分以上にキープすることが大切です。

また、全国石油商業組合連合会は、車の燃料を常に満タンにし暖房用の灯油を1缶余分に備える「満タン&灯油プラス1缶運動」を展開しています。灯油1缶(18ℓ)があれば和室7畳を85時間暖かく維持できるそうです。



## 満タン後の追加給油は禁止です！

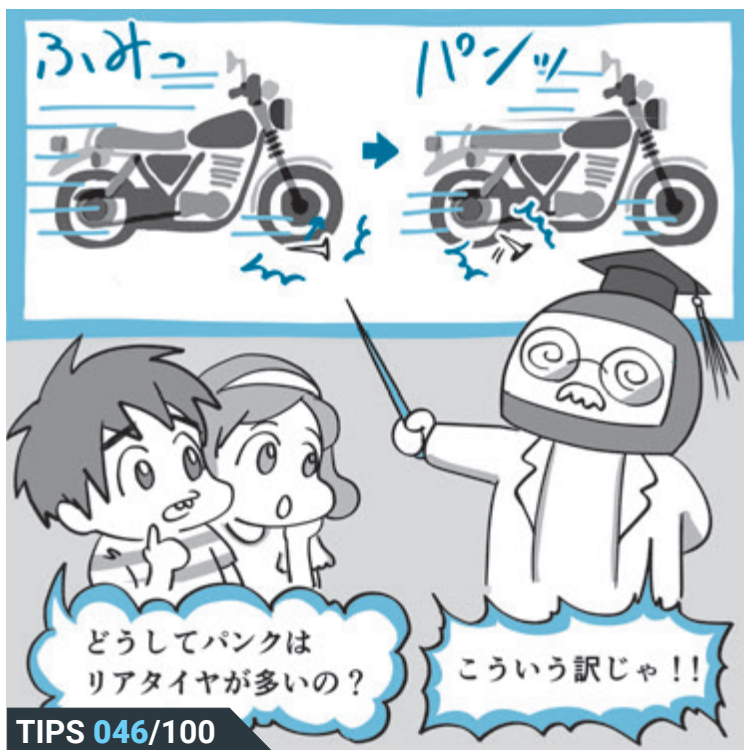
あなたはガソリンをいれるときタンクのギリギリまで入れる派？それともムリに入れない派？前者という方はちょっと入れ方を見直したほうがいいかもしれません。なにせ給油時にガソリンが吹きこぼれてボディやフレームに付着しようものなら、塗装が傷む原因になります。布で拭うにしても後始末が大変ですし、なにより引火の可能性アリ。そのため、セルフスタンドでは「満タン自動停止後の追加給油」と「少量給油」が禁止事項として掲げられているんですよ。



## クルマの後ろを安全に走るには？

普段何気なく車の後ろを走っているとき、どんなことに気をつけていますか？車間距離やブレーキランプなどいろいろありますが、意外と見落としなのが、車線中央付近の落下物。クルマは悠々と跨いで避けていけますが、バイクではそうもいきません。前との車間距離をあけ、轍を意識して走った方が良いでしょう。道路端の方がゴミや小石が溜まっていて危ないのではと思うかもしれませんが、実は中央すぎるのも注意が必要。道路の中央は多少盛り上がっているので、左右のどちらかも進む傾向がありますし、苔むしている場合もあります。ちょうどいいラインをみつけて走りましょう。

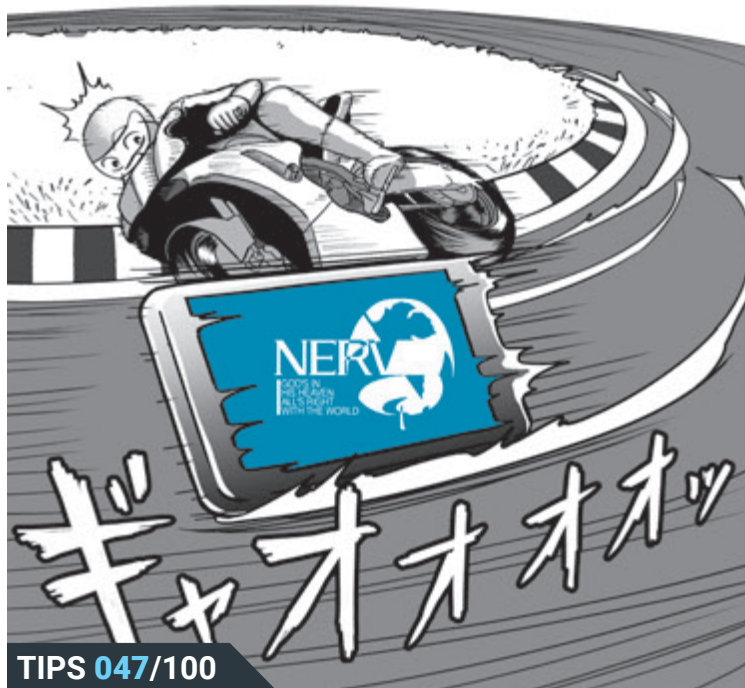




TIPS 046/100

## パンクの不思議 リアタイヤばかりなのはなぜ？

釘やネジを踏んでしまって起きるパンク。実はリアタイヤの方が多たって知ってました？フロントタイヤが真っ先にやられそうなのに、なんだか不思議です。これにはちゃんと理由があります。道路上で転がっている釘やネジは大抵が寝た状態です。それらをフロントタイヤが踏むと回転によって起き上がり、そこにリアタイヤが接触。そうして突起物が刺さってしまうわけです。また空気が漏れているといった症状がでない場合もあるので要注意。愛車のリアタイヤを点検してみましょう。2～3本の細い釘が見つかることだってあります。ただし、慌ててプライヤーなどで引き抜くのは控えましょう。パンク修理の道具がなく、そのまま空気が抜けていくのをただ眺める…なんて悲しいことになりますからね。



## 国内最速級の防災アプリ

『最速』、ライダーならつい反応してしまうこの言葉。では、国内最速レベルで防災情報を配信するアプリ“特務機関 NERV 防災”をご存知でしょうか？アプリ名はレースコラボでも有名なアニメ、「エヴァンゲリオン」で使徒と呼ばれる謎の生命体の襲来に対処する超法規的組織に由来しています。情報の信頼性と最速レベルの配信は、気象庁と接続した専用線から情報をダイレクトに受け取り、文字情報だけでなく地図情報なども自動生成するシステムにより実現。さらにユーザープライバシーにもこだわり、位置情報詳細はアプリ運営側でも把握できない仕組みが採用されています。



出典：GEHIRN Inc. NERV 防災 <https://nerv.app/>



## 台風にはバイクカバー無しが基本

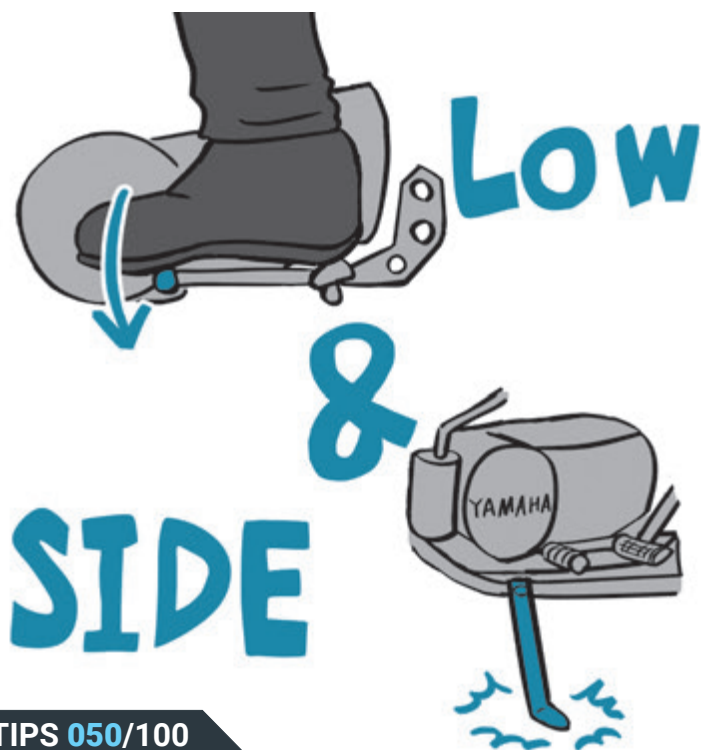
愛車が暴風雨にさらされるのは忍びないですが、カバーがあると風の力を受けて転倒しやすくなってしまいます。ただ、吸気口やマフラーに水が浸入しないよう、ビニール袋やマスキングテープを使ってカバーしておきましょう。また、風に煽られて動かないようギアは1速に。スタンドはセンタースタンドより風に強いサイドスタンドがオススメです。さらに、スタンドの反対側にジャッキをかませ、傍にある柵などの固定物とバイクをロープで縛るとより強固になります。ただ、どれだけ対策したところで、猛烈な突風や水没には成す術がありません。危険が予想される場合は天気が悪化する前に、近隣の高台や立体駐車場などに許可をいただき移動しておきましょう。



## TIPS 049/100

### サイドスタンドだけの 長期保管は転倒寸前! ?

「ひさしぶりにメンテナンスでもするか〜」なんて数カ月放置した愛車のご機嫌取りをすると手痛いしっぺ返しをくらうかも。なにせ、タイヤの空気は日々わずかずつ抜けているので、時間が経っていると目に見えて凹んでしまっただけあってありえます。顕著な空気の減りが前後どちらかだけならあまり不安定にはなりません、両方ともなるとバイクは辛うじてサイドスタンドとバランスして立っている状態に。ちょっとしたはずみで右側へ転倒してしまいます。空気を入れ直すにしても、メンテナンススタンドやセンタースタンドをかけて、しっかり固定してから作業しましょう。



### TIPS 050/100

## 地震で倒れにくいスタンドはどっち？

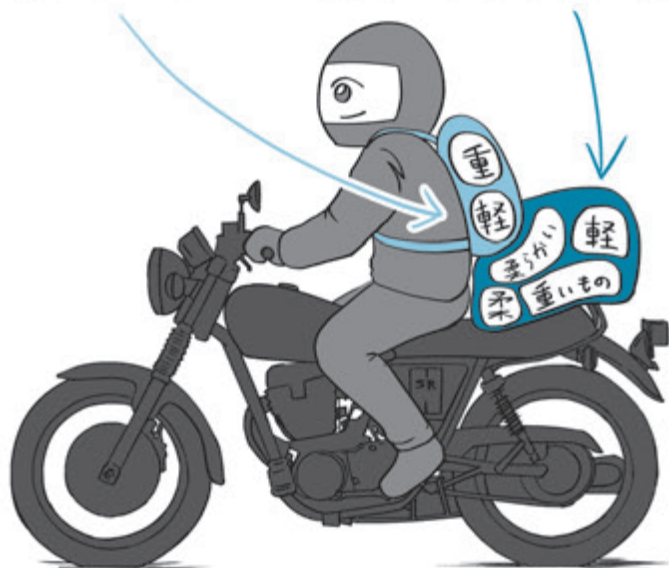
震度5以上の地震では、バイクが倒れるリスクも高くなります。ひとたびガシャーンとってしまえば、ボディにキズがついたり、タンクが凹んだり、愛車が可哀そうな姿になってしまうことも。最悪の場合、フレームが歪むことすらありえます。そのままにしていたら大事故を招くおそれもあるので、やはり倒さないようにするのが第一です。普段から以下を守って停車しておきましょう。

① サイドスタンドを使用 ② ローギアに入れておく

サイドスタンドはタイヤも含め3点が接地しているのです。センタースタンドよりも安定性が高いんです。また、ローギアに入れていれば、地震の揺れで車輪が回ることはありません。たったこれだけでも、地震による転倒リスクをグッと低減できます。

リュックは  
軽いものが下

積み荷は重いものが下  
柔らかいものがライダー側



## TIPS 051/100

### 重いものは上？下？ 人とバイクで異なる積載術

防災グッズ満載の非常用持ち出しバッグは、10～15kgとちょっと重め。いざ背負って持っていくとなると、かなり肩に負担がかかってしまいます。そんなときは「入れ方」を工夫してみましょう。

なるべく重い物を上、軽い物を下にして詰めていくとあら不思議。重心が安定するので実際の重量よりも軽く感じるのです。この方法は箱に物を入れて運ぶときにも応用できるので、ぜひお試しあれ。ちなみに、バイクに積載して運ぶときは逆。軽い物は上、重い物は下にした方が、きちんとバイクの上で荷物が安定します。さらにいうと、ライダー側には柔らかい物がくるように荷物を詰めるようにしましょう。クッションが効くので、運転中に体が当たっても痛くならずらくなります。



TIPS 052/100

## シートにどっかり座りすぎるとかえってツライ!?

瓦礫の散乱した場所へ踏み入ったり、岩場を越えていくようなハードな走行では、路面の凹凸が体に悪影響を与えてきます。車体を押さえるため自然と体に力が入りがちで疲れが溜まってきますし、さらには三半規管に揺れが加わり、だんだんと平衡感覚が麻痺してくるなんてことも。そんな状況に陥らないためにも、乗り方に気をつけておきましょう。

ポイントはお尻。楽をしようとどっかりシートに座り込んではいけません。いつでも力が入られるよう、足に重心をのせるようにしてみてください。体を積極的に使って乗るほうが、段差の激しい場所ではかえって体に負担なく走れるんです。



## 体のガス欠、ハンガーノック

“ハンガーノック”とはエネルギー不足によって頭がボーっとし、吐き気や体のしびれが起こり、次第に体が全く動かなくなってしまう状態のこと。重症化すると意識を失い、最悪の場合は死に至ることも。マラソンやサイクリング、そして耐久レースなど、激しく長時間に及ぶ活動の最中に起こりますが、実は初心者の方が重症化することが多いです。震災時は食事もままならない中、つい無理をしがちに。「私はスポーツ選手じゃないから大丈夫。」そんなこと思っているあなた、要注意です！糖質補給と休息を。





TIPS 054/100

## あなたの燃費は？

燃費を知ることはガス欠対策になります。それと同様、ハンガーノック対策にあなたの消費カロリーを知っておきましょう。

消費カロリー (kcal) は「メッツ×体重kg×時間h×1.05」で計算できます。“メッツ”とは安静時の何倍のカロリーが消費されるかを表す数値。バイクの運転は3.5倍、モトクロスは4.0倍、水上バイクは7.0倍、ほどほどの立ち仕事ボランティアで3.5倍が目安とされています。国立健康・栄養研究所がさまざまな活動のメッツ値を公表しているのので、ご自身の日常生活消費カロリー計算と把握から始めてみてはいかがでしょうか？

参考：国立研究開発法人 国立健康・栄養研究所

<https://www.nibiohn.go.jp/eiken/programs/2011mets.pdf>





## 過酷なレースの消費カロリーは？

運動の強さを表すメッツ値はバイクが3.5とされていますが、これらはあくまで目安。同じ運動でもハードさによって値は変化します。世界有数のハードエンデューロレース、“ルーフオブアフリカ”に挑戦している西森裕一ライダーは、吐き気を伴うほど厳しいセクションと、ペースを落として体を休めるやさしいセクションを10時間走りぬくことから、レース中の平均メッツを一般的なジョギングと同程度の7.0に設定。そこから72kgの体で10時間走りぬくレースに必要なカロリーを5,292kcalと試算。補給食を準備し臨んだところ、2018年に日本人ライダー史上2人目となる完走を見事果たしました。



## カロリーウェイトレシオ

ツーリングやアウトドアの装備では、軽さこそ正義。そこで考えたいのがパワーウェイトレシオならぬカロリーウェイトレシオです。マラソンなどで重宝されるバナナやエナジージェルは即効性がありますが、重さが負担になりがち。

ルーフオブアフリカを完走した西森ライダーのオススメは、意外にも素朴なおやつ、芋けんぴやかりんとう。軽量で掴みやすい形に加え、甘く唾液が出やすいので、タフなレースの中でもとても食べやすいそうです。



## 迷子イヌと出会ったら？

ツーリング先や災害時などでは迷子犬と出会うことも。車道近くは犬もあなたも危険。必ず道路から離れてください。次はかまれないこと。犬は知らない場所で知らない人に出会って、警戒しています。しっぽを振っているのは怖がっているからかもしれません。刺激しないように気をつけつつ、写真や動画で姿などの情報を記録するのも良いでしょう。そして、犬から寄ってきてもすぐに触らず、時間をかけて優しく声をかけてあげましょう。触るときは頭の上からではなく、グーを差し出し犬が寄ってきて匂いを嗅ぐのを待ちます。（ここで寄ってこない犬の保護は無理・危険です。）無事触れてリード・鎖があればそれを持つ、なければそれに代わるものを近くの人に頼みます。リードを手にした時点で保護が成立します。



## 動物を保護したら？

捨て犬や捨て猫かどうかを確実に判別するのは難しいです。特に猫は、屋外飼育もあるので保護対象にはなりにくい。一方、犬の放し飼いは、多くの条例で禁止されているので保護対象になりそうです。仮に明らかに保護対象だと判断できたとしても、いきなりバイクに乗せて連れ帰ろうと思っははいけません。保護されたばかりの人間に突然バイクで連れ去られるのに動物はかなりの恐怖を感じます。暴れて飛び降り怪我や後続車との事故を招くこともありえます。迷子であれば、必死に探している飼い主がいらっしゃいます。ネームプレートや連絡先が記されていないか首輪の裏等を確認しましょう。そして、スマホで写真を撮り所在地情報を保存し、当該の警察や環境課などに連絡しましょう。

# COLUMN

静岡県東部にある三島市オフロードバイク隊『モーグル』を率いる佐藤恭彦隊長にインタビューを申し込み、バイクレスキューのノウハウや、ボランティアに対する思いなどを語っていただきました。



――三島市オフロードバイク隊はどのような活動をされるのですか？

**佐藤隊長：** オフロードバイク隊は、三島市内で震度4以上の地震が発生した場合に直ちに参集する三島市役所災害対策本部直轄の部隊で、緊急輸送路や救護病院等の被害状況の情報収集にあたります。

**Mishima：**三島、**Off-road：**オフロードバイク、**Group：**隊（グループ）

**Lead(er)：**率先（者）する・先導、**Emergency：**緊急・非常事態

「災害時に率先して情報収集にあたる部隊」を意味する英語の頭文字をとって「MOGLE（モーグル）」としました。モーグルには同音異語でスキー競技があります。コブの急斜面をいかに巧く早くこなせるか競うもので、バイク隊も災害時は平常時と違い倒壊家屋等の障害の中をすばやく的確に情報収集にあたらなければならないという共通点があります。毎月1回、バイクの走行訓練、情報伝達訓練、無線通信訓練等を行う定例訓練や、各隊員が自主訓練を行うとともに、三島市総合防災訓練への参加や陸上自衛隊との合同訓練などを通じ、災害時に効果的に活動ができるよう努めています。

—陸上自衛隊との合同訓練までされているんですか！？

三島市役所の職員でありながら、皆さんプロなんですね。

**佐藤隊長：** いえ、決してプロではなく、三島市役所職員有志による活動です。メンバーは市役所の中でバラバラの部署に在籍しております。ちなみに私は市税収納課の職員で普段は市民の皆さまから納めていただいた税金の収納・管理を行っています。災害対策本部直轄部隊でありながら有志ボランティアでもあります。プロと一般ライダー両方の気持ちがわかるので、その間の橋渡しもできると思います。また、定例訓練以外は業務外活動として、退庁後や、休日、有休のなかで実施しています。バイク以外の装備品のほとんどを自費で揃えています。

—自腹ですか（驚

**佐藤隊長：** 我々が現場で使う装備品は高額ですので、趣味と結びつけないと

## 三島市オフロードバイク隊

# 無上の悦び

COLUMN 3

難しいですね。家族の理解を得るのに苦労している隊員もいます。ただ、良い面もあります。支給品では自分が納得するもの、使いやすいものを揃えられません。現場に背負っていくリュックサックやファーストエイドキット、GPS、読図用コンパスなど、個人装備は日常から使い慣れておくことが大事なんです。

## ボランティア＝自由意志 / 喜びの精神

—隊員選抜はどのようにされているのですか？

**佐藤隊長：** 基本は勧誘です。バイク好きや登山好きだったり、アウトドア派の職員に声をかけます。特に、単独でのキャンプや登山の経験があれば、災害下の環境に耐えたり、迅速に判断・対応できる素養が備わっていることが多いです。有志といえども遊びではありませんので、訓練は厳しい。訓練後、二度と来ない方もいますが、決して責めたり追ったりはしません。

# COLUMN

ボランティアというと日本では『善意をもって誰かのために行う奉仕活動』とのイメージがありますが、実は世界からすると少しズレています。「ボランティア (volunteer)」の語源はラテン語の「ボランタス (自由意思)」やフランス語の「ボランティ (Volunte) : 喜びの精神」です。「奉仕 : 利害を考えずにつくすこと」のような意味とは異なります。日本のボランティアは歴史が浅く、租庸調という雑役のイメージがあるのではないのでしょうか。例えば、戦時中の勤労奉仕のように組織や周囲からの圧力により、自身の意思に反し、仕方なくやっていることもボランティアとされています。また、お金をもらおうとボランティアではないという考えも日本にはありますが、国境なき医師団などの「有償ボランティア」は海外では当たり前です。ボランティアは「自由意思 / 喜びの精神」があるかが本来のポイントで、私たちもその考えに沿って運営しています。

## Dance with Wolves と Stands with a Fist

――厳しい訓練を乗り越えてまでやり続けられるのはなぜでしょうか？

**佐藤隊長：** もちろん辛いこともたくさんあります。それでも、充実したやりがいを感じる瞬間があるから、やめられないんです。交通渋滞や倒木を乗り越え、土砂崩れの隙間を通りぬけ、バイクをまるで馬のように扱い、取り残され困っている方の元へ迅速に駆けつける。そして人々に感謝される。他では得られがたい“無上の喜び”です。まるで、子供のころ憧れた仮面ライダーや映画「ダンス・ウィズ・ウルブス」のケビン・コスナーになれるのです。

――ダンス・ウィズ・ウルブスですか！？本プロジェクトは「防災ライダー FIST-AID」ですが、ダンス・ウィズ・ウルブスには「Stands with a Fist (拳を握って立つ)」というヒロインがでてきますね。

**佐藤隊長：** ネイティブアメリカンのスー族に育てられた白人女性で、つたない英語で主人公の“ダンス・ウィズ・ウルブス”とスー族をつなぐ人物ですね。

――彼女のように持てる力を生かして、強い思いで人々をつながるきっかけとなるプロジェクトでありたいと思っています。

**佐藤隊長：** ネイティブアメリカンの視点で描かれたこの映画を制作するために



原作者とケビン・コスナーが資金確保に奔走し、足りない分は彼自身が私財をつぎ込み完成させたそうです。その結果、アカデミー賞で7部門を受賞し、西部劇で歴代最高の興行収入を達成しました。ライダーもともすると今の社会で悪者だと捉えられているかもしれませんが、いざという時に自分たちの手で行えることはたくさんあります。バイクで活躍される方が増えるのは、行政としてもありがたいですし、一人のライダーとしても喜ばしいと感じます。

## 地元ライダーにしかできないこと

――被災したとき、私たちライダーに何ができるのでしょうか？

**佐藤隊長：** 人を助ける前にまずはご自身の身を守ってください。ライダーである前に、一人の被災者であることを忘れてはいけません。特に発災直後は危険です。また、家族を守れなければ、他の人を守ることもできません。ご自宅の防災対策や、7日間生活インフラの供給が止まってもご家族が生活できる物資を揃えられていますでしょうか？私は発災時に出動するので、私が不在でも家族が自力で生き抜ける蓄え・準備を家にしています。また、状況が収まった後も、無理をしない。身の危険を感じたらまず退避してください。

――自分と家族の安全が確保でき、状況が収まった後、何をすればよろしいでしょうか？

**佐藤隊長：** 地元ライダーにしかできないことは、地域住民とのマンツーマンでの対応です。官公庁や自衛隊はどうしても、全体対応・面対応をしなければなりません。また、お話を伺っても、普段から気心の知れた相手ではないので、遠慮して伝えづらいこともあるでしょう。ご自身が所属する自治会・避難所の中でニーズを聞き、自主防災会で必要なものをまとめて災害対策本部に伝えていただくとありがたい。うまく役割分担できれば、非常に良い活動ができます。2019年の台風15号では、千葉県鋸南町で家屋に深刻な被害が出る一方で、倒木・土砂崩れによる道の遮断と通信障害のため、町民から「連絡できない」「陸の孤島だ」という切実な声が相次ぎました。自衛隊のバイク部隊も出動しましたが、このような場面で自治会の中に災害対応できるライダーがいれば、災害対策本部や電力会社が被害の全容を短時間で掴め、もしかすると復旧も早められたかもしれません。

# COLUMN

—他にできることはありますか？

**佐藤隊長：** 緊急物資を運ぶことでも役立ってます。小口の食料などを避難所や救護所に届けることもできるでしょう。ただし、麻酔薬や劇薬などの運搬には特別な手続きが必要で、一般ライダーが運ぶのは難しいと思います。また、倒木による道路寸断場所ではチェーンソーが役立ちますが、燃料不足になるのでガソリンを携行缶に入れて持って行くと喜ばれます。

—注意点や課題はありますか？

**佐藤隊長：** 普段慣れ親しんだ道も災害時は瓦礫やガラス、土砂や砂などが散乱するので焦りは禁物です、常にご自身の安全を第一に行動し、少しでも不安を感じたら迷わず引き返してください。転倒リスクも高まるため、必ずプロテクターを着用してください。また二人一組が基本ですのでどなたかとバディを組むと良いでしょう。特に余震があるときに一人で行動するのは避けてください。二人ならもし何かがあってももう一人がサポートできます。また、パンクが増えるので修理キットを持ち歩くのも良いでしょう。

震災時にはさまざまな情報が飛び交い、中には不正確だったり虚偽のものもあります。虚偽の情報は発信者の身元を明かしていないものも多いため、お気を付けください。一方、情報を防災対策本部に伝える際に、ご自身のお名前だけでなく、所属する自治会や自主防災会長の名前などをお伝えいただけると信頼を得られやすくなります。

オフロードバイク隊を持っている自治体はまだまだ限られています。地域密着したライダーが増えるのはとても心強いと思います。



## CHAPTER 4

# 緊急事態発生！

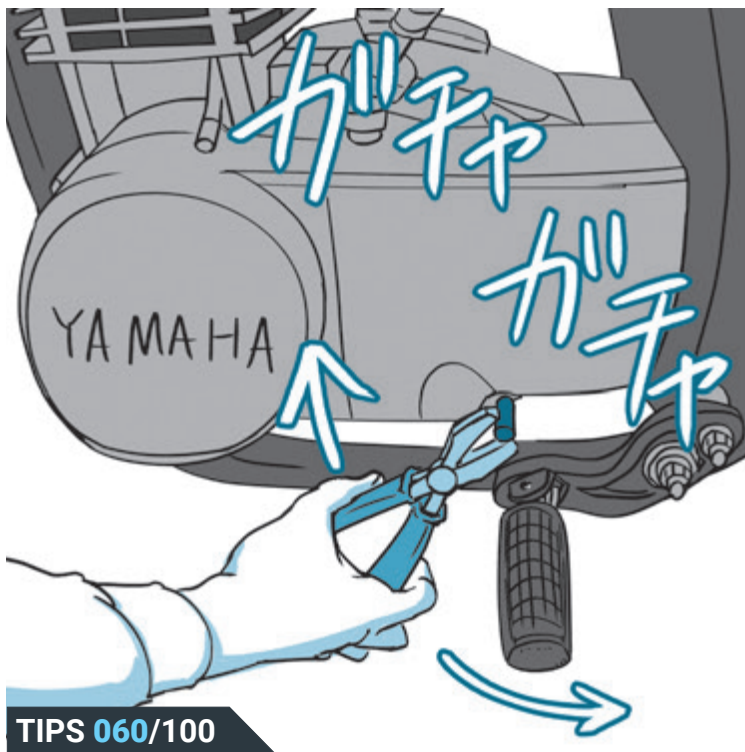
# その時どうする！？

トラブルが起きてしまった時、適切な初動対応が被害の最小化へつながります。



## ブレーキレバーが折れた！

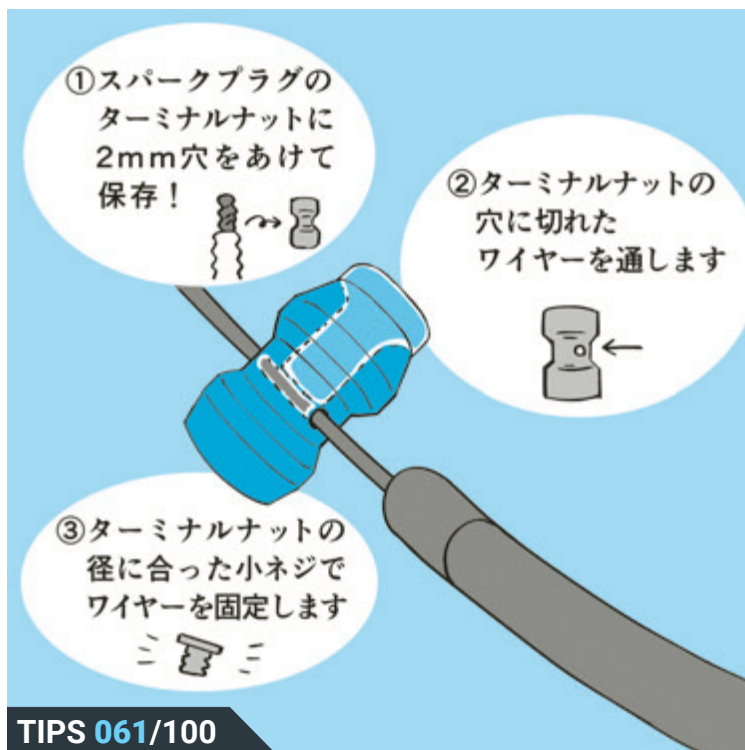
補修できない限りブレーキレバーの折れは立ち往生を意味します。なにせ制動力の半分以上を担うフロントブレーキが使用できないわけですから。諦めてレッカーを呼びたいところですが、災害となるとさすがに現実的ではありません。あとは残ったリアブレーキだけが頼みの綱。そんな状態でバイクに乗って移動せざるを得ないなら、細心の注意を払わなくてははいけません。比較的グリップの効く乾いたアスファルトの路面でも車間距離はクルマ2台分以上、スピードも20km/h以下を保つくらいでないとキケンです。坂道のようなブレーキを多用する場所や安全じゃないと感じた場合には乗らない勇気も必要です。



TIPS 060/100

## チェンジペダルが折れた！

チェンジペダルが折れたら「基本は走らず修理」。ただどうしてもならない非常事態の場合には、車載工具と針金を使えば回避できる可能性があります。チェンジペダル取付軸にプライヤーかペンチを噛ませて針金でグルグル巻きに固定。これでなんとかギアチェンジできるようになるかもしれません。針金を携帯していない場合も、とりあえずプライヤーかペンチだけでも対応はできます。これらで挟んでシフトシャフトを動かして、ギアを変えることができれば、250cc以上の低速トルクが十分なバイクなら3速、それ以下の小排気量車なら2速に設定しましょう。あとはいつもより高めの回転数でクラッチをつなぐことさえ注意すれば走り出せます。ギアは固定なので、普段よりもムリができないことは忘れずに。

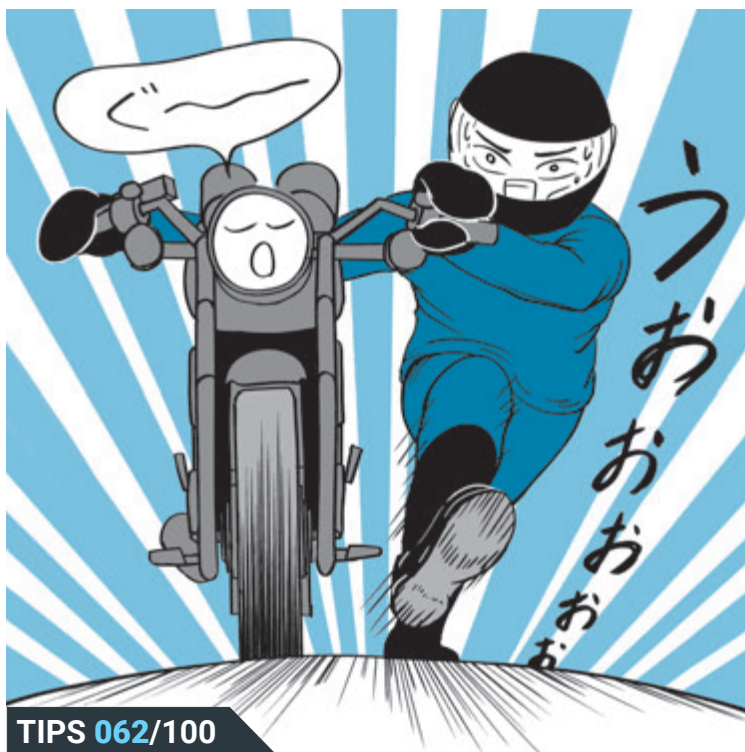


## スロットルケーブルが切れた！

走行の要ともいえるアクセル。経年劣化でケーブルがタイコ部分からブツと切れてしまうトラブルに見舞われることもあります。

あくまで応急処置ですが、ここで役立つのがスパークプラグの+側ターミナルナット。これを使用済みのスパークプラグから外して、φ2mmの穴を空けておきましょう。

ここにちぎれたスロットルケーブルを通して、ターミナルナットのネジ径にあった小ねじで締めればあっという間にタイコ代わりが完成。あとは組み直すだけでスロットルを動かせるようになります。

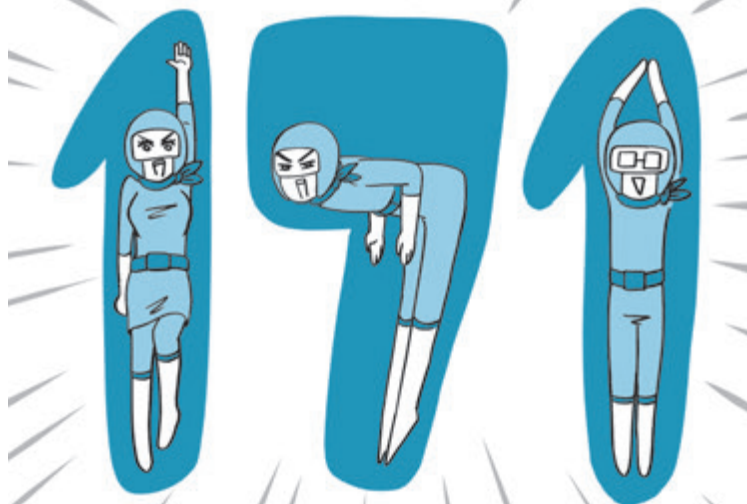


## バッテリーあがりの押しがけ術

梅雨や寒さの辛い間など、冬眠させた後に起きがちなバッテリーあがり。そんなときは押しがけを試してみましょう。

1. キーを ON にして、ギアを 3 速に入れる
  2. クラッチレバーを握りバイクのハンドルを持ちながら押して走る
  3. そのまま惰性で走れるくらい勢いがついたら、飛び乗る
  4. シートに腰を下ろした瞬間にクラッチレバーを放す
  5. エンジンが始動したらクラッチを切ってアクセルを軽くあおる
- もうワンポイント。バッテリーが怪しいと感じるときは、なるべく坂の上に駐車するようにしましょう。こうすれば押しがけに必要な勢いが坂道を下るだけで得られます。ただ、FI やバッテリー点火の車両ではバッテリーが完全にあがるとエンジンはかかりません。

電話が繋がらない時は私達におまかせ!!



TIPS 063/100

## 忘れて171（イナイ）

大災害が発生すると被災地へ電話が殺到して繋がりにくくなってしまふことがあります。そんなときに活用したいのが、災害用伝言サービス「171」と「Web171」。

前者は171に電話して安否情報などを録音すれば、あなたの電話番号を知っている全ての人が録音を聞けるサービス。後者はウェブ上に電話番号と安否情報などのメッセージを文字で登録し、電話番号を知っている全ての人が閲覧できるというものです。「無事です！」と言残しておけば、バイク移動中に電話が取れないときに安心。毎月1日と15日に体験利用ができますので、いざという時に備えてリハーサルをしておきましょう。





## 防災アプリで スマートに避難せよ！

ツーリング中に災害に遭遇した場合、正確かつ迅速な情報収集が命運を分けることもあります。そこで活用したいのがスマートフォン用の「防災アプリ」。位置情報へのアクセスを許可しておけば、都度設定することなくツーリングやキャンプ先での速報を受け取れます。最新ニュースや避難情報をプッシュ通知で知らせてくれたり、リアルタイムで家族の現在地を把握できたりします。さらに全国の避難関連施設を表示して避難時の判断をアシストしてくれるなど、様々な機能の防災アプリが用意されています。



## ショック！避難中に免許の期限が

自然災害というのは、こちらの都合に関わらずいつ襲ってくるかわからないもの。例えば免許更新のタイミングで大地震が発生し、避難生活を送ることになったら？苦労して限定解除した自慢の大型免許がヤバイ……。

ご安心ください。実はこうしたときには、特定非常災害特別措置法が適用されます。特定非常災害は「著しく異常かつ激甚な非常災害」と判断された場合に、被災者が不利益を被ることがないように政府が指定するもの。近いところだと11年の東日本大震災、16年の熊本地震、18年の西日本豪雨、20年の令和2年7月豪雨などの災害が指定され、その被災者は運転免許証の有効期間の延長などの特例措置が適用されました。



## 地震・噴火・津波による バイクの損害補償は？

バイクの車両保険は、台風・洪水による損害は補償対象、地震・噴火・津波による損害は補償対象外が一般的。残念ながら、地震や噴火、津波が原因で、ライディング中に怪我をしたり、人にケガをさせたり物を壊しても、補償の対象にはなりません。また、ロードサービスも地震や噴火、津波は対象外。

一部の保険会社では、バイクが自然災害で全損した場合に保険金が支払われる特約が用意されています。保険に加入する際は補償の範囲をしっかりと確認しましょう。



## 車両が水没してしまったら

ゲリラ豪雨などで冠水した道路をバイクで走行するのは危険です。路面状況が把握できず側溝や、蓋が開いたマンホールなどに落ちてしまう危険性があるので、すみやかに停止するように。もしバイクが水没してしまった場合、メインスイッチを入れたり、エンジンを始動すると、電子部品がショートし破損・故障をしたり、感電する恐れがあります。作業ができるならば、バッテリーを外してください。その際はマイナス (-) 端子から先に外しましょう。



## 嵐の後はパンク 3 倍！？

関西・四国を中心に被害をもたらした 2018 年の台風 21 号の後、道路はガレキやガラスなどが散乱し、パンク修理が前年の約 3 倍に増えました。チューブレスタイヤなら修理キットさえあれば比較的簡単に修理できますが、チューブ入りタイヤは大変。

そこで利用したいのがパンク防止剤。あらかじめチューブに注入しておくことで、パンクを未然に抑止。愛車を災害仕様にチューンできます。

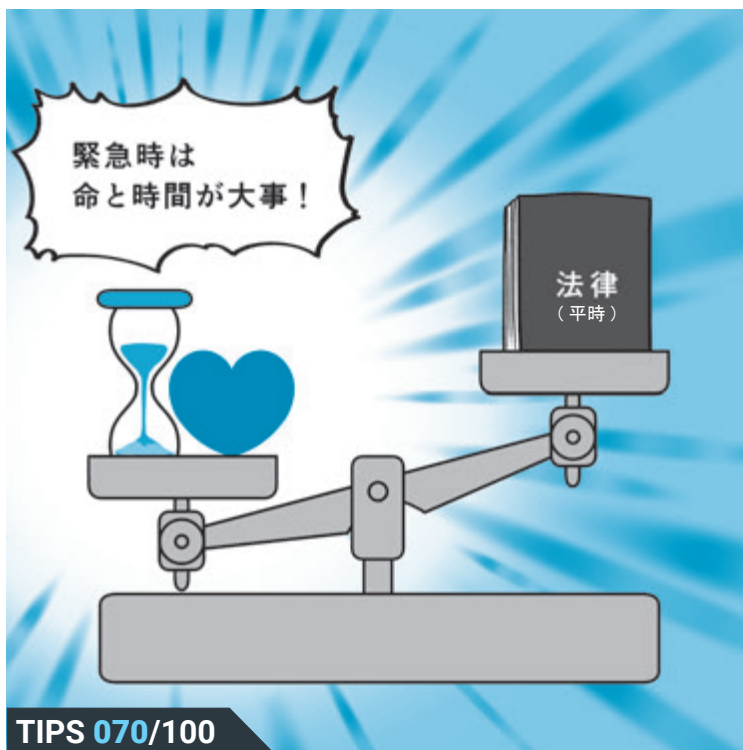
ただし、タイヤの重量 UP、大きな穴は防げない、性能保証に期間制限があるなど、防止剤も万能ではありません。いざという時だけ予防で入れるなど、ご自身にあう使い方を工夫してください。



## 電動シャッターの落とし穴

スイッチひとつで開閉できる電動シャッターは便利な反面、停電すると困りもの。焦って無理に動かそうとすると、シャッターだけでなく、モーターやギアまで傷めてしまうので、復旧まで待つのが基本です。

ただ、どうしても開閉が必要となる緊急時に備えて、手動への切替方法は把握しておきましょう。やり方はメーカーやシャッター方式によって異なりますので、取扱説明書でご確認ください。なお操作中に電気が突然復旧して動き出すと危険なので、切替前には必ずシャッターのブレーカーを落としましょう。



## 違法性正当化事由：緊急避難

余震が続くなかドアや窓が歪んで開かなくなった公共の建物から緊急避難するために窓ガラスを割った、免許証がガレキに埋もれ見つけられなかったが津波が迫っていたため免許不携帯でクルマやバイクを運転して逃げた、、、平時であれば法令遵守違反であるこれらの行動は罰せられてしまうのでしょうか？

法律では、①現在危険な状態にあり、②自分または他人の生命・身体・自由または財産をまもるために、③やむを得ず他にとるべき方法がなかった場合、に限り不法行為として責任を問われるものであっても免除されます。

危機に瀕したときは、生命第一でためらうことなく、迅速な判断・行動を！



## 必要な手順はたったの2つ！ ホイッスルでSOSを出す方法

遭難した際、自分の居場所を知らせるのに役立つ「救急ホイッスル」ですが、やみくもに吹くだけではなんの合図か伝わらず、ただ疲れてしまうだけです。そんなときは救急隊に気づいてもらえる遭難信号の出し方を実践しましょう。やり方はカンタン。

1. 1分間にピーピーピーピーピーピーと6回鳴らす
2. 次の1分間は音を出さずに休憩

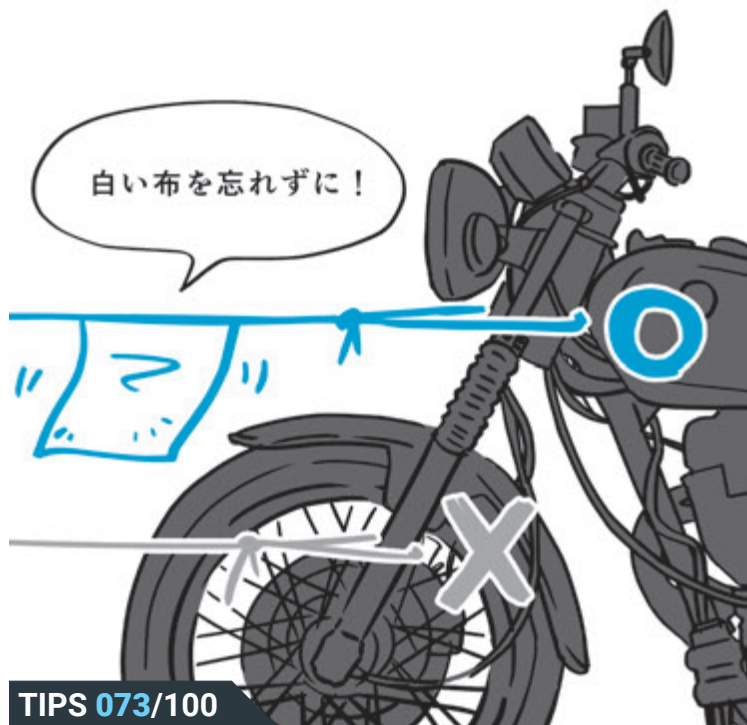
この2つの手順を繰り返すだけでSOSの合図になるんです。山遊び好きは普段から練習しておくとう安心ですよ。





## バイクで遭難したときは ヘッドライトでSOS

オフロード走行では険しい自然の中を行く関係上、斜面から転げ落ちるなどしてケガを負うことも。同行者がいればすぐ助けにきてもらえますが、はぐれてしまうとそうもいきません。穴場ともなれば人が通りかかることもなく、あわや遭難なんてことも。そんなときはミラーの反射を使って救難信号を出してみましょう。モールス信号のSOS「トントントン ツーツーツー トントントン」を光で表現すればいいんです。トンは「瞬間的な点灯」、ツーツーツーを「1秒程度続く点灯」として実践すればOK。ヘッドライトスイッチが付いているバイクならヘッドライトを点滅させる方法もあります。また、SOSモールス信号点滅機能付きLEDライトも数多く販売されています。自分にあったものを備えておくと安心です。



## バイクでバイクを牽引！？

バイクでバイクを牽引することは、どうしてもやむを得ない場合に限り、5m 以内の丈夫なロープなどで確実につなぎ、0.3 m<sup>2</sup>以上の白い布をロープにつけることで認められています。

ロープはバイクの前後中心あるいは左右均等に引っ張れる、フレームなどの頑丈な場所に、もやい結びなどで結びます。車両間の距離は状況にもよりますが、3.5m 程度から試してみましょう。

牽引中の発進・加速・減速で、ロープは「張る・緩む」を繰り返します。よく考えずに結ぶ位置を決めてしまうと、緩んだロープが張った拍子にパーツを壊すことも。また、オフロードバイクのブロックタイヤはロープを巻き込みやすいので、ロープが少々緩んでも巻き込まれないよう高めの場所に結ぶようにしましょう。

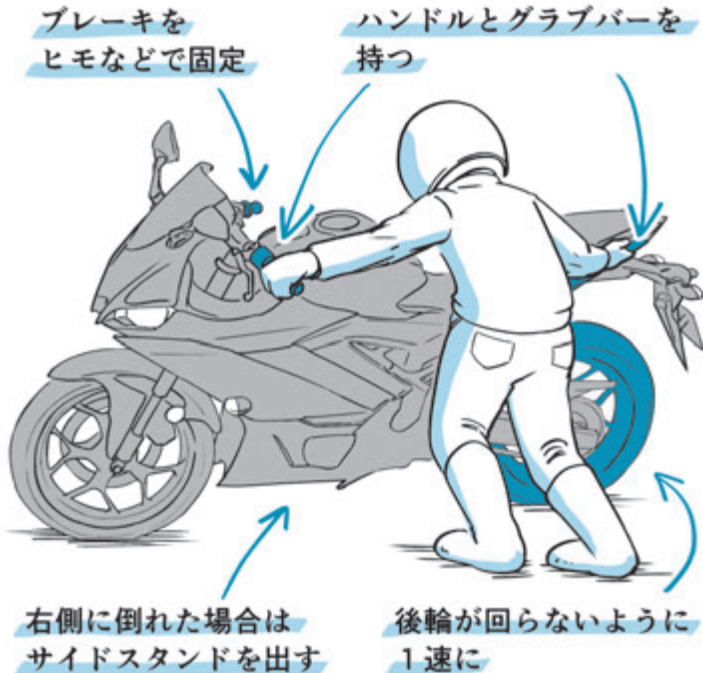


## 牽引するときは大きく曲がれ！

牽引する時は、互いに声がけしつつ、時には二輪二足なども使って、ゆっくり慎重に進みます。急発進・急加速・急減速は厳禁です。

後続ライダーは前の動きに合わせ、追突しないよう、ロープがたるみ過ぎないように気をつけます。止まりたい時は、先行ライダーに「止まって」と伝えましょう。また、先行車が後続車に対して横を向くと、先行車はバランスを保つのが難しくなります。先行車はできる限り大回りし、後続車はその軌跡をなぞるように進みましょう。

そして、他の救助方法をとれる場所などへ移動できたら、速やかに別の方法に切り替えましょう。牽引は「やむをえない場合」に限り法令で許されています。間違っても長距離を牽引して、自宅まで帰ろうと思っははいけません。

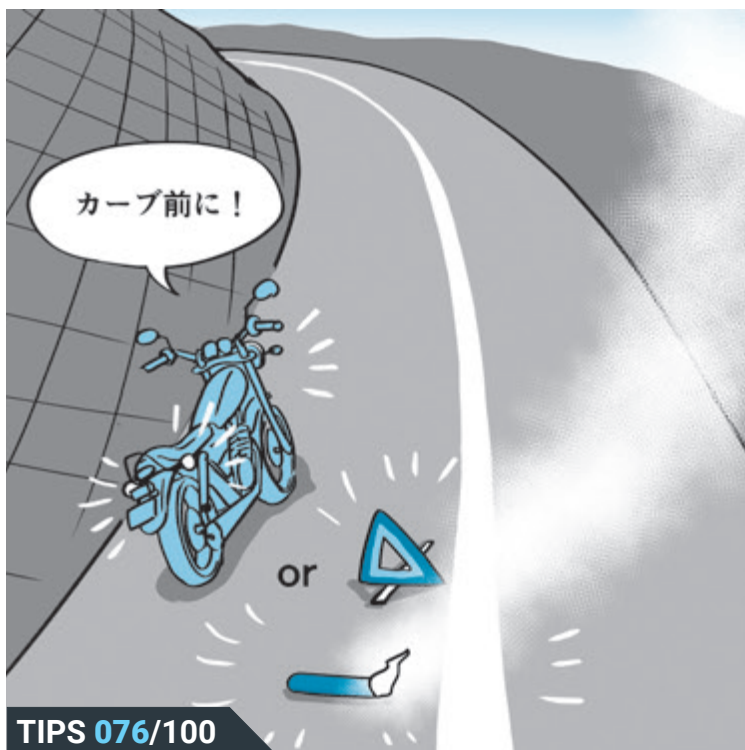


## TIPS 075/100

# 倒れたバイクを起すのに 必要なのは力よりコツ

ちょっとしたはずみで起きてしまうこともある立ちゴケ。なんだかんだで小排気量のモデルでも 200kg 程度は重量があるわけで、引き起すのは文字通りヘビー。でも下記4つのポイントをおさえれば、かなりラクになります。

- ・基本はハンドルとシート、もしくはグラブバーを持つ
  - ・ブレーキレバーとスロットルにゴムや紐を巻き付けブレーキを固定
  - ・できれば後輪が回らないようギアを一速にいれる
  - ・右から起す時は反対に倒れないようサイドスタンドを出しておく
- 比較的軽量のモデルの多い、オフロードバイクならもっとカンタンな方法もあります。ハンドルを右に切ってグリップを持ち、テコの原理で引き起すだけ。足場が悪い時にも有効です。



## ツーリング中、事故に遭遇！ そんなときどうすればいい？

ツーリング最中、目の前で事故が起こったら慌ててしまいますよね。負傷者にすぐ駆け寄りたくなりますが、まずすべきは二次被害の防止です。後続車に轢かれたりすることなどは、絶対に避けなければなりません。特に見通しの悪いカーブは危険。事故現場の前後に発煙筒を1本ずつ設置しましょう。置く際には、周囲にガソリン漏れがないか注意してください。発煙筒がなければ、自分のバイクをカーブ手前の見通しの良い場所に停車し、ハザードやヘッドライトを点灯して、後続の車に注意を促しましょう。



## 不用意な声かけは禁物

安全を確保できたら救助に向かいますが、慌てて声をかけてはいけません。負傷者に意識があると、声のする方向に反射的に顔を向けようとします。そうして捻った瞬間に頸椎を損傷してしまう恐れがあり危険です。

なるべく顔が向いている方向から近づくとともに、もし負傷者が頭を動かしそうなら、「大丈夫だから頭を動かさないで。」と落ち着いた声で伝えましょう。そして、近づけたらすぐに頭を両手で固定し、その場が安全であるなら、そこから移動しないことが基本です。



## 負傷者の移動、どうすれば安全？

負傷者を動かさないのが基本ですが、危険な場所にとどまり救助者までケガを負ってしまったら元も子もありません。負傷者の首・肩・腰をひねらないよう注意しつつ、移動を試みましょう。

1. 負傷者の顔の向きとは反対側から頭を支えつつ、肩をつかみ仰向けにする。
2. 負傷者の足が広がって移動の抵抗にならないよう足を交差させる。
3. ウェア背面の肩よりちょっと下を掴んで負傷者の背中を少し浮かせつつ、膝を入れて腰を落とす。
4. 両脇から腕を入れて、腹に置いた負傷者の片腕の肘から下を掴む。
5. 垂らした腕の方の肩に顎を置き、自分の頭で負傷者の頭を支え後ろへ移動する。



## 目の前に倒れている人が…

事故に遭遇した際、3つの手順を覚えておいて下さい。

たったこれだけでも、救える命があるんですよ。

1. 意識状態を確認するため両肩を叩きつつ、頭を動かさないよう注意しながら、「大丈夫ですか？わかりますか？」と声をかける。
2. 反応がない、または判断に迷う場合は助けを求め、119番通報とAEDを依頼する。
3. 普段通りの呼吸がない、またはその判断に自信が持てない場合は心停止と判断し、胸骨圧迫を開始する。大人の場合は約5cm沈むまで、1分間に100～120回のペースで行う。周りに協力者がいたら2分ごとに交代して行う。
4. AEDが届いたら直ちに電源を入れ、音声指示に従って処置を行う。





## 胸骨圧迫での骨折を恐れるな！

大人の場合で5cm沈むほど深く速い胸骨圧迫を繰り返すと、骨が折れることがあります。そう聞くとするのが怖くなってしまいますよね。ただ、心停止から胸骨圧迫開始までにかかる時間が1分遅れるごとに救命率が7～10%ずつ低下すると言われています。骨折は治りますが、命が失われてしまっては戻りません。そして善意に基づいて注意義務を尽くし救急蘇生を実施した場合には、民事上・刑事上の責任を問われることがないと考えられています。命を救うために、骨折させることを恐れず勇気をもってAEDが到着するまで、胸骨圧迫を継続し続けてください。また、電気ショックに成功しても、循環はすぐには回復しません。意識や反応が戻るか、救急隊が来るまでは胸骨圧迫から心肺蘇生を継続してください。

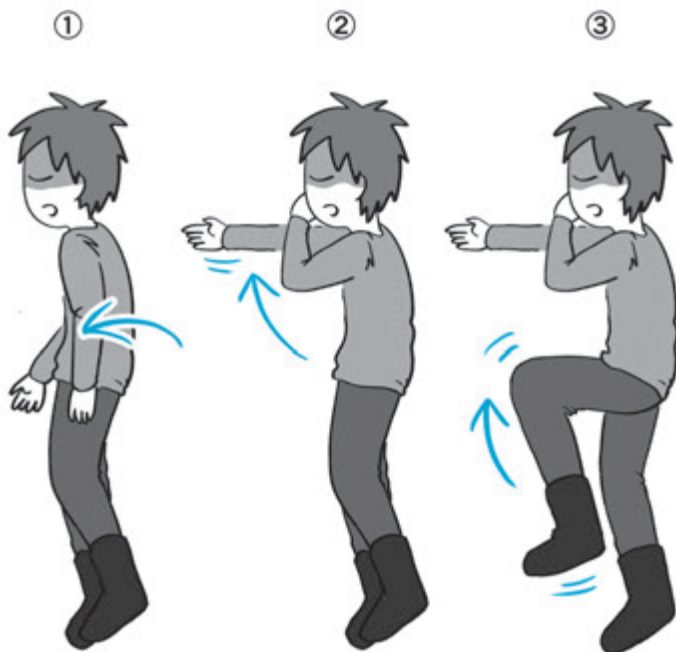
## 脱がさない、動かさない！



### 転倒したライダーと遭遇！ ヘルメットは脱がすべき？

転倒したライダーを救護する際は、脱がさずそのままが基本です。意識があれば、首が動かないようヘルメットを押さえて動かさないようにしながら救急車を待ちましょう。

呼吸がないとヘルメットを脱がし人工呼吸をする必要があるように思いますが、大切なのは人工呼吸より胸骨圧迫です。人工呼吸と胸骨圧迫の組み合わせた場合と、胸骨圧迫だけをした場合とを比べても、効果に差がないと言われています。また、感染症流行下においては、十分な訓練と意思がない限り人工呼吸を行わないよう指導されています。早く胸骨圧迫を始めることの方が救命の可能性が圧倒的に高まるのです。

**TIPS 082/100**

## 意識はない、呼吸はある！ そんなときは回復体位を

もし「負傷者の呼吸が普段通りだけど意識がない」という場合であれば、嘔吐による喉の詰まりや気道の詰まりを予防できる「回復体位」が有効です。以下の3ステップで救護しましょう。

1. 頭を支えながら首（頸部）がねじれないよう、優しく静かに負傷者を横向きに寝かせる。
2. 下側の腕を前に伸ばし上側の腕を曲げて、その手の甲に負傷者の顔が乗るようにする。
3. 上側の膝を90度曲げ前方に出すことで姿勢を安定させる。

命の危機に遭遇すると吐嗟に出てこない事がよくあるので、家でもご自身の態勢で練習しておくとう安心です。



## あっ、血が出てる！ そんな時は「直接圧迫止血法」

バイク転倒時、いくらプロテクターで防御していても、隙間に枝や石が当たって裂傷を負うことも。軽い出血のときは直接圧迫止血を試してみましょう。傷口を心臓よりも高い位置に上げ、ガーゼやハンカチなどキレイな布地を傷口に押しあてて圧迫します。コツとしては、手のひらでギュッと掴むのではなく、ほどよく握りながら体重を乗せる感覚で4分以上維持しましょう。また、止血の際は各種感染症を防止するためにも、グローブやビニール袋などを使って血液に直接触れないようにしましょう。



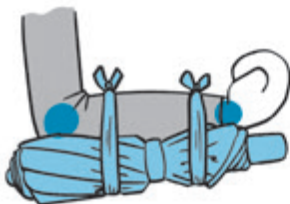
## TIPS 084/100

## 落ち着いて対処しよう 「止血点圧迫法」

怪我の状況によっては、傷から血がとめどなくあふれていたり、動脈が損傷している可能性があります。そのような場合は、とにかく止血を急がなくてはなりません。そこで、傷口より心臓に近い動脈（止血点）を手や指で圧迫してみましょう。そのまま出血が止まるまで15分程度維持すればOKです。

ただし、押さえすぎには注意。やりすぎると局所的な貧血状態となり、神経麻痺や、筋肉など細胞の壊死を招く場合があります。そのため、止血がしきれていなくとも、15分に1回は押さえた指を離して血流を再開させることを徹底してください。患部より先に赤みが差すくらいまでが目処です。

①副木や代用品があれば  
関節2ヵ所分の長さで  
固定



②ビニール袋の端を切って  
首を通す



③ビニールの底に  
腕にくるように固定



※副木がなくても  
左図のように  
吊るだけでも  
OK!

※出血してる場合は患部を  
心臓より高い位置にする



**TIPS 085/100**

## プランとなった腕、 その場でどうする？

バイクで転倒後、腕がズキズキして力が入らない…。そんなときは救急車を早急に呼ぶのはもちろんですが、到着までに応急処置をしておくことで大事に至らずに済むかもしれません。基本は添え木で患部を固定し三角巾で吊って支えるのが安心ですが、添え木が無くて代用できるものも無い場合は吊るだけでも構いません。三角巾が無い場合にはバンダナやビニール袋でも代用できます。もっとも、出血している場合は別。怪我をしている方の腕をもう一方の腕で支えながら、肩辺りの高さまで引き上げるようにしてください。患部を心臓より高く挙げることで、患部のむくみ防止にもなります。いずれにしても、動かすと痛くてたまらないときはムリをしなくて大丈夫。ラクな体勢で安静にしつつ救助を待ってください。



TIPS 086/100

## アツッ！！ やけどを早く治すには？

エンジンの輻射熱やマフラーとの接触によって起こるやけど。すぐに対処する事で痛みを和らげるのは勿論、悪化を軽減する効果もあります。身近に潜むやけどだからこそ処置の仕方を覚えておくと安心です。

1. 水道水で15分以上冷やす。このとき、服は無理に脱がさなくても大丈夫です。溜めた水・氷・消毒液は清潔性を保てないだけでなく、患部への負担があるので使ってはいけません。

2. 清潔なガーゼやタオルなどで覆う

もし水ぶくれになったり、痛みが強い、広範囲にやけどしてしまっている場合は、処置後に病院へ行きましょう。自然治癒に任せるには限度もあるうえ、放置すると痕が残ってしまう可能性があります。

# COLUMN

## 一日前プロジェクト

「もし、災害の1日前にもどることができたら、あなたは何をしますか」をテーマに被災された方々から話を伺う活動が、内閣府により行われています。問かけられた内容は、①被災直後の行動、②体験を通じて上手くいったと思うこと・失敗したと思うこと、③もう一度災害が発生したならば、次はどのように行動したいか、④そのために普段から何を準備しておけばよかったか。そこで語られたさまざまな教訓や体験から、ライダーにまつわるエピソードをご紹介します。

出典：内閣府 防災情報 一日前プロジェクト

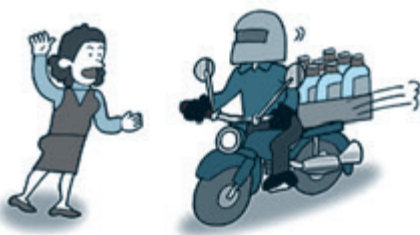
<http://www.bousai.go.jp/kyoiku/keigen/ichinitimae/index.html>



### バイク見つけたら手を挙げて～現場に水や物資運ぶボランティア～

2004年7月 新潟・福島豪雨（新潟県三条市・30代男性）

私はふだんの仕事でも渋滞のときに便利なバイクに乗っていました。で、そのバイクを使って、渋滞しているところに物資を運んだり情報を集めたりしてほしいと頼まれました。ボランティアさんがあちこちにいるんですけど、何が足りないと電話しようにも電話が繋がらない状態でした。私は連絡員のようなもので、土のう袋から水から、詰めるだけのものを積んで行って、ボランティアさんを見つけると、「何か困っていない？取りに行ってくるよ」と声をかけたり、「水を飲めよ」と水を配ったり、土のう袋が足りないというところには土のう袋を渡したりしていました。しまいには「バイクを見つけて手を挙げれば、水をもらえる」という法則ができたぐらいです。





## 欲しかった通信手段

2004年10月新潟県中越地震（新潟県小千谷市・50代男性）

うちの地域はそれこそ、災害なんていうのは考えてもみない状況の中で起きて、子供さんが3人亡くなりました。みんなで救出作業をやりながらも、もっとけが人なんかが出たらどうしようということで、私ともうひとりが小千谷までの15キロぐらいの道を徒歩とバイクで、救急車をよこしてくれるよう頼みに行きました。

何だかんだ、行き着くまで2時間ぐらいかかったのかな。村を朝の8時ごろ出て10時ごろ着いて、連絡が終わってまた引き返して、お昼ちょっと過ぎに帰ってきました。そういった経験をした中で、本当は、市から何キロ範囲には直結の防災無線があるということになればいいなと思いました。電話は全くだめで、携帯電話はつながると思っていたけれど、NTTのアンテナが倒れて使えませんでした。自分が対策本部のある市役所に行ったときに、山古志地域の状況が全然把握できないと言われました。自分が行った時が初めてだというふうに言われたんです。足でそこまで行かなかつたら情報が全然届かないわけなんです。

# もし災害の 一日前に戻れたら



# COLUMN

## 津波かぶった愛車から貴重なガソリン採取

2011年3月 東日本大震災（岩手県宮古市・50代男性・消防団員）

車が道路を通れるようになった後も愛車は郵便局のATMの下敷きになったり、裏の車庫で水に浸かっていたのですが、自動車の整備工場の若い人に協力してもらって、安全な方法で自家用車からガソリンを抜き取りました。作業の際、使い古しのマスクがフィルター代わりとなりました。

もともとガソリンは揮発性が高いものですから、静電気でも引火しやすく、素人が扱うのは大変危険で、新車は、より抜き取りが難しくなっているそうです。90ccのバイクを消防団の副団長が借りてきてくれたので、地震後初めて、家族に会いに行くことにしました。避難している家族が田老（たろう）に来てもらうために、こちらからガソリンを運んだんです。前にも荷物を積んで運転していたのですが、後部座席に積んだ20リットルのガソリン携行缶が重くて、上り坂のトンネルの中でバランスを崩して前輪が持ち上がってしまったんです。

最初、また地震か何かが起きたのかそれともパンクしたのかなと思ったんだけど、ライトがトンネルの壁を照らしたので、自分がウィリーして壁にぶつかりそうになっていたことに初めて気がついたんです。それで自分の体重を前にかけて、やっと落ちつけたのを覚えています。



### 編集追記)

浸水した車両のガソリタンクには水が混入している可能性があります。比重の重い水はガソリンと混ざらずタンクの底に溜まり、エンジン停止・異常音・アイドリング不調や、場合によっては故障を引き起こします。自己判断せず、整備士の協力を仰ぎましょう。また、積載できる荷物の最大重量はバイクごとに定められています。なお、道路交通法で規定されている最大積載重量は、自動二輪車 60kg、原動機付自転車 30kg。最大積載サイズは、荷台の幅から左右各 +15cm、前後 +30cm、高さは地上から 200cm に制限されています。

## できる人がやるしかない～津波の合間に必死の救助～

2011年3月 東日本大震災（岩手県釜石市・60代男性）

テレビでよく映像が流れますが、映像で見る震災の状況と、実際に肌で感じる臭いであったり、風であったり、音であったりというものとは、全然違うわけですよね。泣き叫んでしゃがんで立てない人もいたけれど、みんな自分がどうするかが先決で、それをかまってもやれない状況でした。人が流されているのを上から見て、「電柱なり、ポールなりとにかく捕まれ！離すな！離すな！」と言っておいて、波が引いていった時に降りていきました。いつまた津波が来るか分かんないから、こっちは早く助けに行こうとあせるけど、膝の高さまで水があったら身体をもっていかれちゃう。やっとたどり着いても、物にすがっている人は、手を離せと言っても硬直しちゃって離せない。もう水を含んでいるから重いでしょ、二人ぐらいで抱き上げて助きました。次に大きな波が来た時、さっき人を助けていた時に来ていたらどうなったんだろうと思ったけど、その波が引くと、だまって見ていられないんです。感謝もなにもあの時はそれが当たり前でしたし、足がすくんで助けに行けない人が悪いんじゃないんです。できる人がやるしかない、誰を恨むじゃなしにね。自分たちはこの震災で全てをなくしてしまって、ゼロどころか、マイナスからのスタートになっちゃった。じゃ、その気持ちをどこにぶつけるかといっても、ぶつける場所がないんですよね。自然しかないんです。あとは自分たちがこれからどうしようを考えるしかないんです。



# COLUMN

## つい頑張りすぎてしまう復旧作業

### ～何より大事な自分の健康管理～

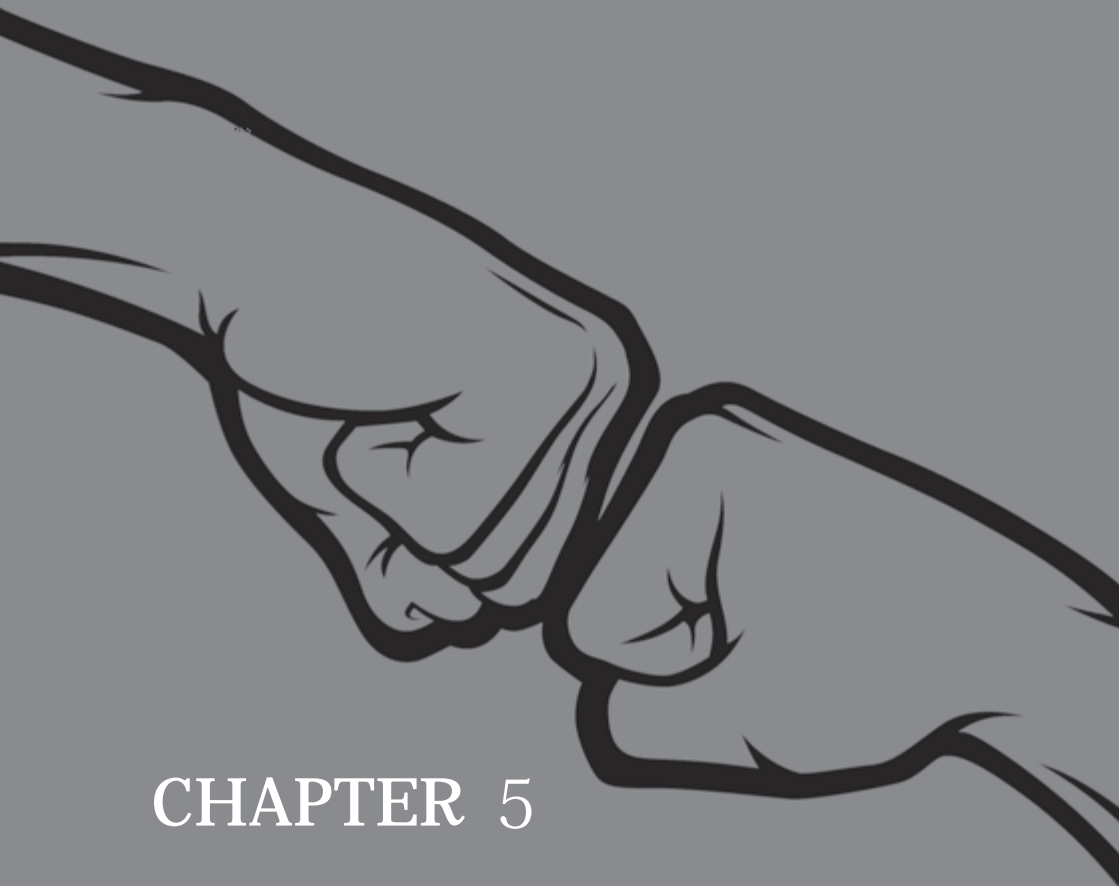
2004年7月・2011年7月 三条市の豪雨（新潟県三条市・50代男性）

私たちの町は、大きな川の支流に挟まれたところにあります。大雨が降るとやはり洪水を心配しますし、実際、2011年7月29日の豪雨ではふだんは穏やかな支流の水がうねるように流れ、水位は土手の上の方まで上がっていました。このまま降り続いたら決壊するかもしれないと近所の人とも話したのですが、何とかその前に雨が収まり、30日には水位も下がってホッと胸をなで下ろしたのを覚えています。このときは町全体に出された避難勧告が、少々大きさに思えたほどでした。

一方で、2004年7月13日の豪雨による水害は文字どおり悲惨でした。電気・ガス・水道はすべてストップ。町にはがれきがあふれ、その片付けや掃除だけで1か月以上費やされました。今思い返すと、町民皆が復旧を急ぎ、焦っていたように思います。若い人たち、働き盛りの人たちは、復旧作業と仕事を両立させなければならず、知らず知らずのうちに頑張りすぎてしまっていたように思います。

そんな中、40代になったばかりの私の弟が心臓発作で命を落としました。弟のことを思うとき、どんな場合であっても、自分の健康管理ほど大事なことはないと感じます。被災前に戻れるなら弟に言いたい。「自分の体は自分で守れよ」と。





## CHAPTER 5

やるぜ！

ボランティア！！

「だれかの力になりたい」という熱い思いと、  
「被災された方々の気持ち」に寄り添う温かい心



## 最も頼りになるのは地元ライダー

阪神・淡路大震災では、7割弱が家族も含む「自助」で、3割が隣人等の「共助」により救出されました。また、熊本県を中心とした2020年7月の豪雨災害では新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、ボランティア募集が県内在住者に限定されました。そして、今後起きると予測される南海トラフ地震のような広域大規模災害では、公的機関が助ける「公助」の限界が伝えられています。

ある災害対策本部の方は、「災害で通信トラブルや道路渋滞が起きた時、土地勘のある地元ライダーが、自治会の状況や困りごとを対策本部に届けてくれると、非常にありがたい。」と話されていました。地域の人々と顔なじみで、さまざまな道に精通した地元ライダーは、発災から復興までの大きな力になれるのです。



## まず生き残る

ボランティアをするには、まず自身が無事でなければなりません。阪神淡路大震災での死因は倒壊した家屋や転倒した家具による圧迫死・ショック死がほとんどで、倒れた家のほとんどが地震後わずか5～10秒で倒壊したと言われています。また、東日本大震災の死因の9割は溺死でした。家屋の耐震化や家具の固定、想定される津波高や最短到達時間の確認は、お済みでしょうか？事前の備えが生死を分けます。もしまだなら、今、この瞬間からやりましょう。

参考： 内閣府耐震化のススメ 国土交通省ハザードマップ



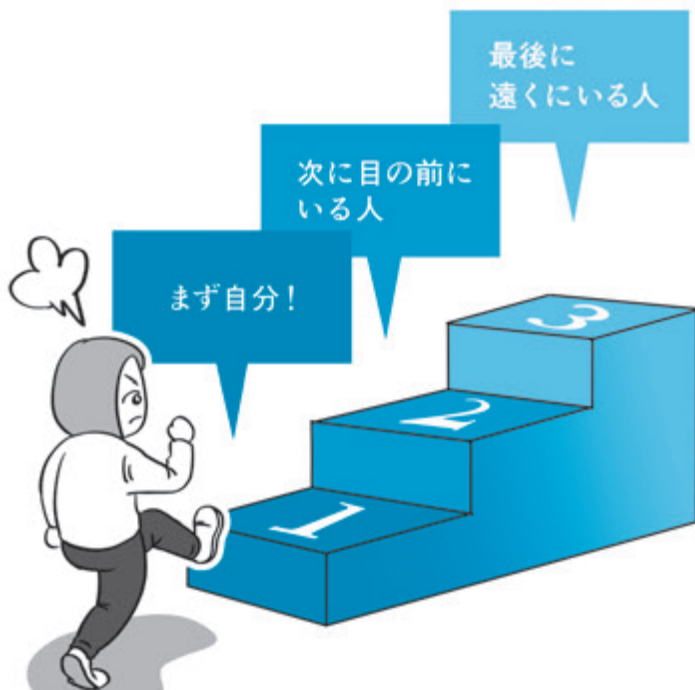


## 発災直後は危険

発災直後に慌ててバイクに乗ると、ブロック塀やガラスの破片などが道路に落下したり、余震に驚いた人が突然道路に飛び出したりすることがあり、非常に危険です。気持ちや状況が落ち着くまでは、ライダーとはいえ徒歩移動が原則。(津波からの緊急避難など、車やバイクの利用がどうしても必要になる場合もあります。)

また、十分な安全確保ができないなかで、市外・県外などから一般ボランティアやライダーが現地に向かうことは、混乱や二次災害を招きます。現地で詳細な状況把握と受け入れ態勢が整い次第、ボランティアが募集されます。遠方のライダーは最新情報をチェックして、募集されたらすぐに参加できるよう準備を整えておきましょう。





TIPS 090/100

## 自分・家族→ご近所→自治会 →ボランティア

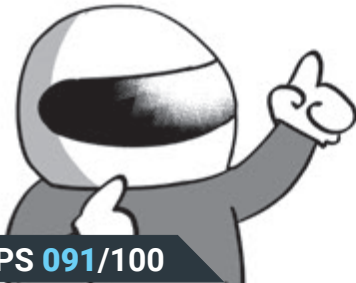
あなたが健康でなければボランティアはできません。不安がる家族を放っておいてボランティアはできません。近所の友人や顔見知りが困っているのに遠方のボランティアはできません。

使命感に突き動かされてボランティアに没頭される方の中には、家族をないがしろにしたり、自分自身が潰れたりされる方もいらっしゃるそうです。まずはじめに自分のことを考える。余裕ができたなら、目の前にいる人のことを考える。そして一番最後に遠くにいる人を考えましょう。

自分を犠牲にしてがんばりすぎてしまいそうな時には、「誰かを幸せにしたいなら、まずは自分が幸せにならなければ。」と、ご自身に問いかけてみてください。

# まずはWEBへ!!

災害ボランティアセンター



**TIPS 091/100**

## ボランティア参加ステップ① 最新情報を確認

ボランティアの受け入れは、全国社会福祉協議会などの SNS やウェブサイトを確認しましょう。大規模な被害を受けた地域の状況は刻々と変化しています。余震や断続的な豪雨、地盤の緩みなどで、新たに避難指示が出ることもあります。また、混乱を最小限に抑えたり、ボランティアニーズが増減したりすることで、一日あたりの受け入れ人数や地域が制限される場合があります。被災地へ向かう前には、信頼できる発信元からの最新情報を入手してください。現地職員の方は様々な緊急対応に忙殺されているので、申し込みはウェブサイトからが最もスムーズ。電話や FAX での申し込みが指定されていることもあります。「経験も土地勘もないが、とりあえず行けば何とかできるだろう」と押しかけることは避けましょう。



TIPS 092/100

## ボランティア参加ステップ② 携行品の準備

ボランティアでは事前準備が大切。勢いだけで飛び出しては人助けになどころか、迷惑をかけるモンスターボランティアになってしまうことも。必要な装備は災害状況やボランティア内容によって異なるので、社会福祉協議会の情報を参考にしましょう。

例) 食料・水・現金・保険証・常備薬・名札(血液型/緊急時連絡先)・テント・シュラフ・マット・簡易トイレ・トイレトペーパー・マスク・ウェットティッシュ・ポケットティッシュ・タオル・ゴミ袋(45ℓ)・着替え・洗面用具・防塵マスク・防塵ゴーグル・帽子・作業用ヘルメット・ゴム手袋・軍手・釘を踏み抜かない丈夫な靴・レインコート・油性マジック・ボールペン・ファーストエイドキット・ロープ・エマージェンシーブランケット・懐中電灯・小型ラジオ・予備電池・充電器・ケミカルライト・ホイッスル・モバイルバッテリー・ガソリン携行缶・予備ガソリン・結束バンド・パンク修理キット・工具・ダクトテープ など



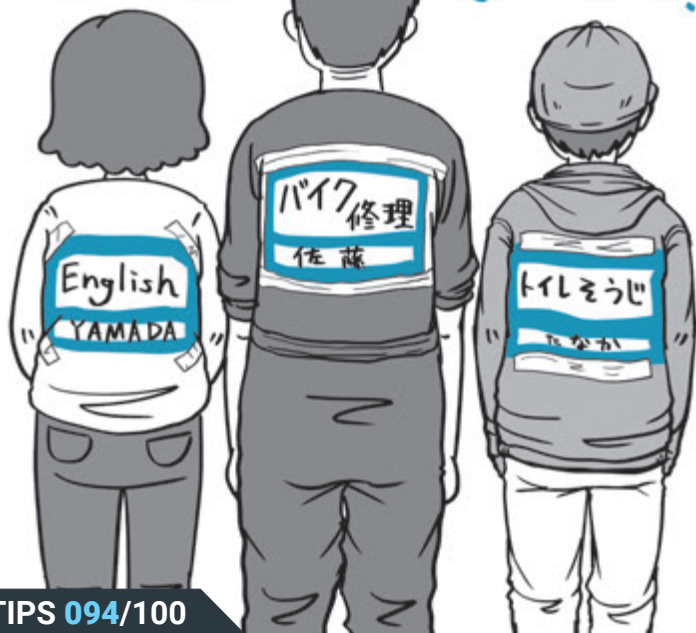
TIPS 093/100

## ボランティア参加ステップ③ ボランティア活動保険に加入

災害ボランティアの際に加入できる保険があるのをご存知ですか？社会福祉協議会の「ボランティア活動保険」は、日本国内における「自発的な意思により他人や社会に貢献する無償のボランティア活動」を対象にした保険です。社会福祉協議会に登録するなど、加入には条件がありますが、地震・噴火・津波にも適用される天災プランは500円程度から加入できます。また、被災された方が大切にされているモノを誤って壊してしまったときなどにも補償されます。

あなたはもちろん、あなたにお願いをする被災者の方も安心。最寄りの社会福祉協議会で手続きができますので、ボランティアに行く前に必ずご自身の居住地で加入しましょう。

# できます!!



TIPS 094/100

## ボランティア参加ステップ④ 一目でわかる服装

ボランティアであることが一目でわかるよう、ビブスや腕章などをつけて活動します。また、阪神淡路大震災の教訓から生まれたコミュニケーションツール「できますゼッケン」もオススメ。被災地や避難場所でボランティアや被災された方々が「自分にできること」を表記することで、会話のきっかけやスキルの理解が得られ、助け合いが促されます。生活支援・専門技能・言葉・医療介護の分野別に四種類のゼッケンが用意されています。今すぐダウンロードして、防災バッグに加えてみてはいかがでしょうか？

出典：デザイン都市・神戸推進会議／ Issue+design

<https://issueplusdesign.jp/dekimasu/>





## ボランティア活動の 高速道路料金が無料に！？

災害時にボランティア車両に対し高速道路の無料措置を実施されることがあります。二輪車にも適用されるので忘れず利用しましょう。

1. ボランティア活動情報をウェブ等で入手・連絡し受入調整をする。
2. 高速道路会社などのウェブでボランティア車両証明書を取得。
3. 高速道路を利用。ETCを使わず一般レーンで通行券を受け取る。
4. 係員がいる出口レーンで証明書・本人確認書類を渡す。証明書に料金所印をもらう。
5. ボランティア活動参加・終了後にボランティアセンターなどで証明書を活動確認の押印を受ける。
6. 帰りの高速道路最終出口で係員のいるレーンで、本人確認書類と証明書を係員に提出する。



## ガス欠で断念…しないための ガソリン携行方法

勢いで飛ばしてきたものの、被災地に辿り着く前にガス欠で断念…なんてならないためにも事前の準備は大切です。ガソリンタンクを満タンにしておくのはもちろんのこと、いざというときの備えとしてガソリン携行缶を持っていきましょう。困っているボランティア仲間に分けてあげることもできます。モノ自体はバイク用品店やホームセンターで手に入ります。容量はさまざまですが、バイクのタンク容量と燃費を計算して決めましょう。給油にはちょっと注意が必要。運転免許証などによる本人確認書類提示と使用目的を伝えることが法令で義務づけられています。またセルフスタンドで購入者自らが容器にガソリンを詰め替えることは禁止されているのでフルサービス店での給油が確実です。



TIPS 097/100

## 災害時のバイク役割は斥候

斥候とは本隊の移動に先駆けて、状況や地形などを探る少人数で構成された機動力あるチームのこと。災害対応では情報が命ですが、災害初期段階では、スマホは通じずデマが飛び交うことも。そこで、自衛隊やオフロードバイク隊ではバイクの機動性を活かし、狭い道や道路が寸断された場所、渋滞で交通がマヒした状況下で、情報収集や物資運搬を迅速に展開します。阪神・淡路大震災の際、大阪から神戸まで四輪で16時間かかる道がバイクは2時間、熊本地震では四輪で3時間かかる道がバイクは15分で着いたそうです。

参考：日本自動車工業会 災害対策で活動するバイク隊

[http://www.jama.or.jp/motorcycle/environment/pdf/disaster\\_measures.pdf](http://www.jama.or.jp/motorcycle/environment/pdf/disaster_measures.pdf)







## お届けするのは安心

気が焦るあまり、「大丈夫ですかー!」と慌てた大声を出されると、かえって不安をあおることも。到着したらまずは一呼吸して状況をしっかり確認。時には、落ち着いた声で「大丈夫ですよ」と声がけし、リラックスしていただく方が効果的なこともあります。

また、「大丈夫ですか?」と尋ねると、困ったことがあっても迷惑をかけまいと反射的に「大丈夫です」と答える方も少なくありません。「何かお手伝いできることはありますか?」など、聞き方を工夫しましょう。

中にはそっとしておいてほしい方もいらっしゃるので、傾聴や表情の観察に努め、無理強いや無暗な励ましにならないよう、心がけましょう。



TIPS 099/100

## ボランティアの心構え

被災地には、心に傷を負い、疲れている方が大勢いらっしゃいます。ライダーだからといって、やることを限定したり、自分の考えを押し付けたりしてはいけません。話の途中で分かった気にならずに、思いも含めてしっかり受け止める“傾聴”を心がけ、「してあげる」のではなく「お手伝いさせて頂く」気持ちで行動しましょう。被災地ではなく地名、ガレキではなくご自宅、ゴミではなく家財です。廃棄するものであっても、大切な思い出がみつめています。取り扱いには十分配慮しましょう。その一方、気持ちが入るがあまり、無理をしてはいけません。できないこと、復旧作業の妨げになること、危険なことまで受けるとかえって迷惑をかけます。判断に迷ったら、ボランティアセンターに相談したり、時には断る勇気も必要です。



TIPS 100/100

## 第一線部隊の状況判断術、 「METT-TC」

自衛隊では、任務を「METT-TC」と呼ばれる指標に沿って分析した後に行動するそうです。そして、この概念は災害救助の現場でも活用されているとか。

1. Mission- 任務を分析しその意図や必成目標等を把握
2. Enemy- 敵の状況。台風が通過したか、余震がないか
3. Terrain and Weather- 気象状況や地形、現地までのルート
4. Troop and Support available- 隊の人数や能力、健康状態
5. Time available- 使用できる時間
6. Civil considerations- 災害地の住民の状況や気持ち。

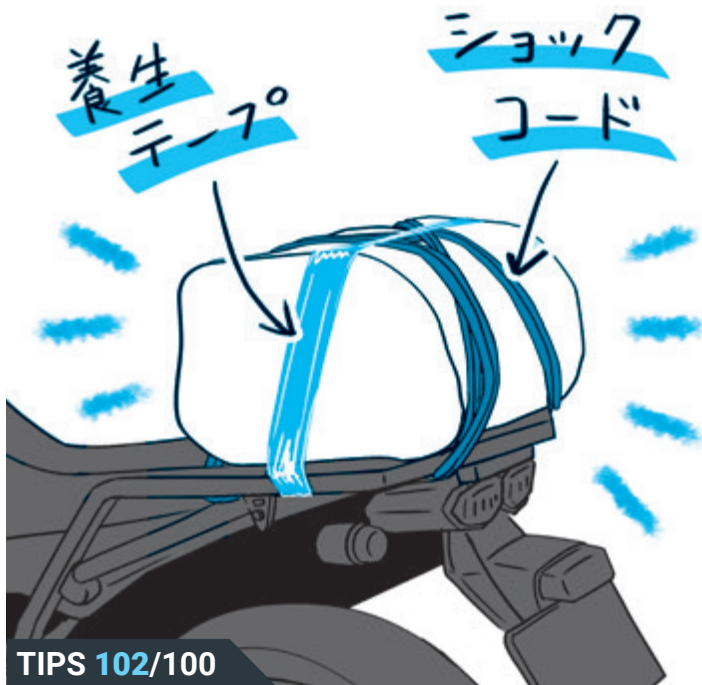
これらは、災害ボランティア活動に使えるのはもちろん、グループツーリングの計画などにも活用できます。



## 2台1組

災害時に一人で行動するのは非常に危険です。二次災害を防止するために最低でも2台1組で行動しましょう。例えば、道路が寸断された場所で先を見に行く時、2人で行かず1人が待機すれば、もし何か起きて、もう一人が対処できます。

また任務の難しさとお互いのライディングスキルを把握することも大切です。バイクでしか通れない道をベテランライダーと初心者ライダーで組んでしまうと、迅速な行動ができなくなることも。任務が難しいと感じたら、ボランティアセンターや相手に伝え配置転換してもらおうことが真摯な対応です。使命感から無理をして事故で迷惑をかけては本末転倒。自分ができる範囲を考えて安心・安全第一で活動しましょう。



TIPS 102/100

## ボランティア 運搬荷物を載せる際のコツ

物資運搬にはフックなどで長さを調整できるショックコード（ゴム紐）＋養生テープの補強がお勧め。積み下ろしで変わる大きさや重量バランスを整えやすくなります。固い物や重い物を下に置きつつ、荷崩れしないように積みましょう。雨を想定してビニールシートなどもあると物資が濡れません。また、バイクには物資運搬に向き不向きがあります。リアキャリアが付いているバイクは運搬、積載スペースが確保しづらいバイクは斥候、などと役割を決めておくと、効果を最大化できます。自分のバイクでどのくらいのサイズと重量を運べるのか、積載状態でバイクの挙動はどう変わるかを、普段から確認しておく、いざという時スムーズに対応できます。バランスを崩して積荷を落したり、転倒したりする事がないよう、無理は禁物です。



**TIPS 103/100**

## 地面がグラついている！ 走行中、地震がきたら？

軽い地震が起こっても、バイクや自動車を運転している時は気付かない場合がほとんど。でも震度5以上になると状況は一変します。バランスを崩すような衝撃が襲ってきて、あわや転倒なんてことにも。バイクは二つのタイヤで走行している以上、地震の横揺れは大敵です。身体に揺れを感じた時点で、速やかに減速してとにかく安全な場所に寄せてください。地震が収まるまでその場でじっとして不用意に移動をしないようにしましょう。また、緊急車両などの邪魔にならないよう、できれば道路でない場所に、高速道路などの場合は、できるだけ左側に寄せます。バイクも車と同様に災害時はハンドルロックをせず鍵をつけたままにして車両から離れるようにしましょう。



TIPS 104/100

## 感染症流行下でのボランティア

感染症が流行すると①被災地にウイルスを持ち込む恐れ、②被災地からウイルスを持ち帰る恐れ、③被災者やボランティア同士の接触により感染を広める恐れ、が生じます。そして、感染拡大を防ぐため、ボランティア募集が県内などに限定されることがあります。

また、ボランティアの際には、マスクや使い捨て手袋の着用・検温・アルコール消毒、原則として同一地域内のみで活動を行う、宿泊・移動手段を明確にし不要不急な移動は避ける、といった基本的な感染症対策や現場のルールをしっかりと守りましょう。

なお、2020年5月にボランティア保険の対象にCOVID-19が認可され、ボランティア活動中に罹患してしまった場合に、一定の補償を受けられるようになりました。



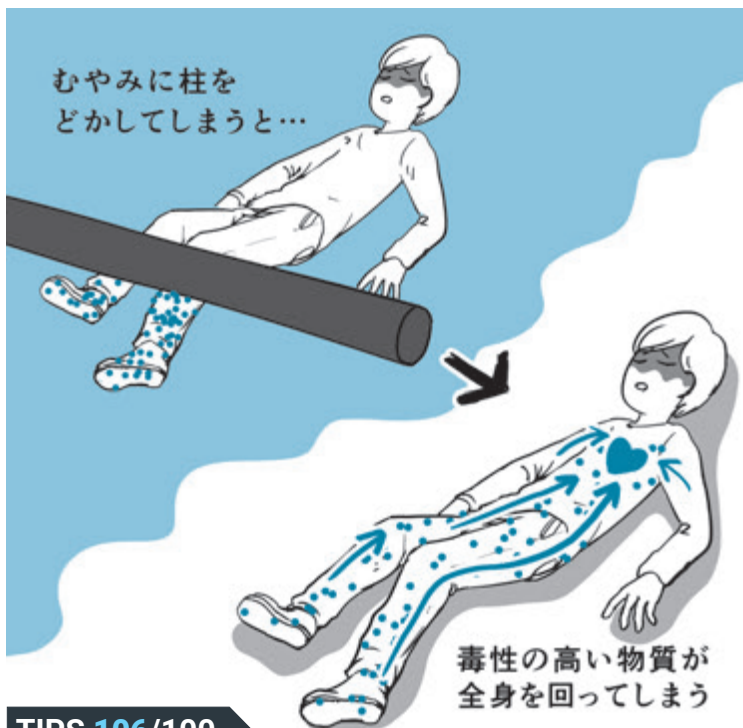
TIPS 105/100

## 救助活動、三種の神器

阪神淡路大震災で、倒壊した家屋の下敷きになっている人の救助に活躍したのが、「ノコギリ」「バール」「ジャッキ」です。

ノコギリは、木材以外にも樹脂・軽鉄・ステンレスなどが切れる万能ノコギリがオススメ。バールはドアをこじ開けたり重量物をどかしたりするのに使います。バールでもどかせない場合はジャッキを使います。車に搭載されているパンタグラフジャッキは不安定なため、しっかりした平らな場所で使用します。持ち上げる高さは最小限にとどめ、万が一ジャッキが外れても重量物が落下しないように、持ち上げてできたスペースに順次、木材や本などを挟んでいきます。周りの安全が確保されていなかったり、今にも崩れたりしそうな場合は二次災害の危険があるため、近づかないでください。





**TIPS 106/100**

## 2 時間以上挟まれている人を むやみに助け出すのは危険！

倒壊家屋などの下敷きになって長時間体を挟まれた人が、救出後に突然容態が悪化し亡くなってしまうのがクラッシュ症候群です。「2 時間以上挟まれている／尿に血が混ざる／圧迫部位が腫れている・感覚がない」のであれば、むやみに助け出すのは危険です。

1. 早急にレスキュー隊と救急隊を呼ぶ。
2. 倒壊物や体を動かさず挟まっている状態のまま、飲める範囲で大量 (1ℓ以上) の水を飲ませ、血中毒素の濃度をさげる。  
(※救助がなかなか来ない場合は、) 挟まれた部位より心臓に近い、腕や足の付け根を幅 3 cm 以上の布で縛る。始めた時間を布や体にメモし、30 分に一度は 4～5 分間布を緩め、血流を補う。
3. 救助後、直ちに血液透析ができる災害拠点病院などへ搬送する。



### その他の対空信号

		
着陸可能	水・食料が必要	医者が必要
		
全員無事	燃料が必要	薬品が必要

### TIPS 107/100

## 地上から空への意志表示

避難時や災害時に、地上に決められた記号を書いて上空の相手に、状況を知らせるのが対空信号です。ポイントは上空から見えるようにできるだけ大きく描くこと。使うものは、木の枝や、石、タイヤ、衣服などなんでも構いません。同時に上空へ向かって、手やライト、光に反射する鏡を振ったり、煙をたいたりすることで、自分たちの存在を相手に知らせることも大切です。ただ、練習だといわずに試したり、放置したりしてはいけません。本当に危険が迫っているとき以外に使うと、法律で罰せられる場合があります。



## バイク磨きより歯磨き！

水不足などで歯磨きが満足にできなくなると、口の中を清潔に保つことが難しくなります。しかし、口は肺への入り口であり、菌が繁殖してしまうと場合によっては肺炎を引き起こすこともあるので要注意。大震災の関連死としては、肺炎で亡くなられた方がとても多いとの報告もあるようです。

歯ブラシがない場合は、少量の水やお茶でしっかりとうがいをしましょう。ハンカチなどを指に巻いて歯を拭うのも効果的です。



## ストレスの多い場所では ガマンをガマン

発災から数カ月は、恐怖心、無力感、不安をもっとも感じやすい期間です。皆が不便しているからと、つい遠慮してしまいがちですが、過剰なガマンや自粛が心の回復を遅らせてしまうことが分かっています。一方、遊びや運動は恐怖や不安の解消に役立つので積極的に取り入れましょう。また、ボランティアなどで被災地に入るときは、可能な限り快適に過ごせるように装備品を準備しましょう。ストレスの溜まりやすい環境で活動する際に無理は厳禁。ガマンをぐっとガマンするのも大切なのです。



## ルーティン

災害によって日常生活が一変すると、疲労だけではなくストレスも溜まっていきます。そんな時に普段と同じ行動、ルーティンを意識的に取り入れると、落ち着きを取り戻せる効果があるそうです。例えば、『毎朝、顔を洗って、歯を磨き、髪を整える。』とか『就寝前に好きな本を読む。』など、できる範囲で構いません。

静岡県三島市オフロードバイク隊の佐藤隊長は、愛読書である『マルクス・アウレリウス自省録』をレスキューバッグの中に常に入れていらっしゃるそうです。



TIPS 111/100

## ツーリングを復興庁が後押し

復興を加速させるためには、被災地に人を呼び込み地域経済を活性化させることが重要です。東日本大震災の際、福島への観光客が激減する中、ツーリングライダーはそれほど減らなかったとも言われています。そこで復興庁は2016年を「東北観光復興元年」と位置付け、観光復興の取組を強化しました。そして、ライダーの力を借りるために、東北へのバイクツーリングをプロモーションするキャッチコピーとロゴマークを作成。バイク業界をはじめ観光業界、東北の自治体等に積極的に活用を呼びかけ、東北へのバイクツーリング機運を高めました。

[https://www.reconstruction.go.jp/portal/sangyou\\_nariwai/kankou/20170509102249.html](https://www.reconstruction.go.jp/portal/sangyou_nariwai/kankou/20170509102249.html)





## 被災地へ行けなくてもできること

熊本県を中心に甚大な被害をもたらした令和2年7月豪雨では、COVID-19のため、県外ボランティアの募集ができませんでした。そこで呼びかけられた合言葉が「でくっこつば、でくっしこ」。「自分がいまできることを、できる範囲でやろう」という意味です。無理のない範囲で募金する、被災地の特産品を購入する、不足する物資を買い占めない、風評被害に惑わされない、混乱が治まった後ツーリングで訪れる、、、ひとりひとりがクリエイティブになればできることはたくさんあります。ボランティアの語源はラテン語の「Voluntas = 自由意思 (自分の意思を持って行動する、喜んで何かをする。)」に由来するといわれています。自分にあった活動を見つけて、あなたらしいボランティア活動をはじめましょう！

# COLUMN



## ルーフオブアフリカ完走 西森裕一選手 個人携行品

南アフリカの小国レソトで開催されるルーフ・オブ・アフリカ。標高差 1000m 以上ある岩だらけの広大なトレイルを 3 日間で約 220km 走る世界有数のハードエンデューロレース。初挑戦時は遭難し現地住民のご自宅で一晩を明かした経験もある西森裕一選手が、2018 年に日本人二人目の完走者となった際の携行品。

右ページ上)

ヘッドランプ・金属用パテ (岩が多い中、エンジンを割った時用)・ダクトテープ・針金  
結束バンド・プラグ・プラグレンチ・ビット・ソケット・アジャスタブルレンチ  
T 型ハンドル (奥まったところ用に長いものが必要)・プライヤー・カッターナイフ

右ページ下)

火傷傷薬・三角巾・包帯 (大・小・ネット)・医療用使い捨て手袋・解熱鎮痛薬・絆創膏  
スキנקロージャーテープ・ガーゼ・綿棒・エマージェンシーブランケット・ホイッスル

その他)

携帯電話・GPS・予備バッテリー・ロープ・ケミカルライト  
行動食 3000kcal 分 /1 日 (マジックライス・芋けんぴ・羊羹など)  
飲み物 3ℓ /0.5 日 (エナージェルやクエン酸を混ぜ、

ハイドレーションバッグで背負う)

小銭 (難しいセクションを現地の方に手伝ってもらうために使用)  
ミュージックプレイヤー (気持ちが落ち込みそうになった時に使用)





# 達人の愛用品

# COLUMN



## 三島市オフロードバイク隊 佐藤恭彦隊長 個人携行品

災害用に特別に用意したものは、いざというときに使い方にとまどうことから、日常生活やキャンプで使い慣れたものを取捨選別されています。

### 個人携行品①

- ①作業用ヘルメット（降車して活動する際に使用・バイク荷台に縛着）
- ②ロープ（9mm 径・10m x 2 本、斜面地や高所からの下降・バイクスタック脱出など）
- ③手旗（ヘリコプターの離着陸誘導・車両誘導等に使用）
- ④サコッシュ（現場にて活動する際に携行品を小分けして携帯する際に使用）
- ⑤タオル4種（速乾タオル厚手・薄手、バンダナ・手ぬぐい）
- ⑥ EDC キット（小型ナイフ・絆創膏・綿棒・常備薬・目薬・針金・安全ピン等）
- ⑦綿軍手（作業やバイクの整備用）
- ⑧防水スタッフサック大・小
- ⑨ヘッドランプ ⑩ストロボライト
- ⑪ハイドレーションパック（飲料水2ℓ・バイクの走行中でも水分補給が可能）
- ⑫小型バックパック ⑬レインコート
- ⑭予備飲料水（500ml/ 負傷時の洗浄にも）
- ⑮予備眼鏡 ⑯ 帽子（作業時頭部保護等）
- ⑰防塵ゴーグル



## 個人携行品②（連結式ウェストポーチに収納）

- ①ヘルメットインナー（ヘルメットの汗止め）
- ②小型双眼鏡：被害状況の調査に使用
- ③予備ライディンググローブ
- ④フラッシュライト
- ⑤小型ツールナイフ
- ⑥ホイッスル
- ⑦防塵用マスク
- ⑧筆記用具
- ⑨細引きロープ（パラコード）
- ⑩医療用使い捨て手袋
- ⑪油性マジック2本（細字・太字）
- ⑫絆創膏
- ⑬ガーゼ・ティッシュペーパー・綿棒
- ⑭リップクリームと化粧止め軟膏  
（リップクリームは消炎効果あり）
- ⑮医療用伸縮テープ
- ⑯ポリエチレンラップ  
（出血箇所の保護と圧迫止血にも使用）
- ⑰止血帯
- ⑱救急用はさみ
- ⑲医療用ガーゼ大
- ⑳三角巾
- ㉑エマージェンシーブランケット
- ㉒サムスプリント（ロール式固定具・骨折時の副木、ギブス代替）
- ㉓ケミカルライト（目印・信号用）
- ㉔トイレットペーパー



## 生活用品（3日で補給が得られる想定時は35Lバックパックに収納）

- ①シュラフ（冬季はダウンシュラフ）
- ②マット
- ③飲料水6ℓ（2ℓ/日×3日）
- ④食料3日分（マジックライス3種類×3・野菜ジュース×3・一口羊羹×9・ドライフルーツ）
- ⑤行動食（ポケットに入る非常食・氷砂糖・一口羊羹など）
- ⑥調理器具（ライター・アルミコックヘル・カップ・スプーン・フォーク）
- ⑦アルコールストーブ・燃料（ガスカートリッジよりもアルコールはコンパクトで災害時の入手も容易。エタノールなら消毒利用可能）
- ⑧速乾タオル
- ⑨洗面用具（洗顔・歯磨きなどの習慣継続は被災ストレス軽減に）
- ⑩下着3日分
- ⑬防水スタッフサック大小
- ⑭トートバック（衣類を入れて枕にも）
- ⑮小型ラジオ・予備電池
- ⑯エマージェンシーブランケット大
- ⑰医療用防水シート（ランドシートやテーブルクロスとして利用）
- ⑱個人的な精神安定グッズ（愛読書・日記・愛用筆記用具など）
- ⑲大容量モバイルバッテリー





このブックレットは相次ぐ自然災害において  
『安全を心がけるライダーだからこそできること』  
を考える 727 人の同志とともに作りしました。

モーちゃん・gen・のぶ〜ぼぼ・としやん&ちーやん・iketch・453  
choitoy・吹田光陽・S1R with MT-01・茶柱 XSR700・ギガント  
パトリック-J・レフコ TOKUNAGA・菅又昂也・防災サウナー・ららら♪  
株式会社ミヤシーノ・びえん 007・西村佳隆・山村一孝・スー@ RideonRZV  
mizuho・松田茂・逆熊・tmt07marvel・クボタヤスシ・Tacigawa/ 教素  
海老澤利一・やっさん・SHOGO・Auviv・SHIPPONA・見習い防災ライダー  
ジンベイ・大歳神社・BENKING(Chimuken)・umaaaaas・まも・雄仁  
はちこ・近藤和明・山田“たくわん” 琢也・天間将樹・鈴木コージ  
まるぼうろ @RoadCell・黒帯こすけ・桑原優弥・ヤックル・美登洋之  
Gen 50・hachi77・シュンシン・Kentaro・ノブ・タック @ 鹿沼木霊の森  
走るてい鍼師・コメタロ・作山直樹・北沢洋一・霜月雅・AkiyamaKenta  
平川徹也・石塚俊伸・川根賢吾・Bobchan2015 with MT-01・原貴士  
バイクに乗って 30 年、このような意義ある活動なら喜んで協力しましょう！  
鈴木元雄・milmax・みんも・szy425・辻論・ZONO・おがわ茸・やたぐわあ  
根岸繁・富松正浩・宮崎仁志・tomomi.s・山パン・(大)・柿沼泰隆  
ごち伊藤・POINTER7・テラ・レンヤ&トト・井上昌宏・内山拓朗  
高野和哉・えあいば・kaz-cb13・ポリアネス・T-KAM・Hugo・橋本敏和  
sushi.jpg・喜寿・蚊取りブタ・bahara・久保隆・Dezi Nagaya・zuhi  
KBKXX・齋藤猛博・小林秀人・TAKUMAN・本多優作・chocobat  
桜華 @ 手結山の果樹園・河内裕明・なりたたいいち・カメラライダー  
Hiro1435・北勇紀・bikeshop-fun・セローライダー・佐藤八重子  
さわっち・K1-Aizawa・TAKE!・大塚浩明・さかいてつや・粕谷幸宏  
西村拓磨・さとちん・鈴木正吾・小林雅希・Takeshi Sawai・たぐちまさし  
Raccoondog・羽夢色・七月くらげ・安納ん芋・アール・ダック・ろさんじゅ



さらぎ・kode18055・U.Kazuya・佐賀 RB 長尾淳・ひのき・たけちゃん  
清水寿英・竹田健一・しあわせたまご・だいまる・ねことろ・Tetsuya@RZ  
ゆずポン酢・DELTA OSAKA・めかね Z・HAGICHAN・石井克弥・T.Fukuchi  
Kai・結城隼・いけし・はなび・ふくしまん・かずやん・Kei24・花果子  
でいー@セロー・S.Hata・チェキ・T-Okura・FourStar・ひっしー・FT  
えいじ・森山康治・michinoue\_05・Keichan・ナガサワコウキ・長田光弘  
シムあき・takitom・ナカザワカツヤ・佐野靖彦・ダイブ・Henry63  
横田尚之・おりゅう・小田崎信三・田代康保・栗原勇司・Nori256・k. コバ  
ポンコツライダーズ ミヨ・W.Kotani・越後賢太郎・塩豆大福・TOMOI  
エムエフ・O-waku・露霧ゆき・もりくん・ぼっちゃん・田中達也・澤田宏  
吉山直之・琵琶湖のオオナマズ・稲吉淳次・masa.smz・やすう・K てつ  
NPO 救難バイク協会・yamaduristan・シゲさん・r\_.4・TAKUSU-R1  
高桑俊康／FJR 乗り・ひなたやま・F-GEAR TAKANOKURA・中村健哉  
オガワ☆タカユキ・Mini・NettaiUrin・YHSJ のクマさん・H.K.&T.K.  
泡爺・こーと・闘う食欲・琢麻呂・990ADV・ひろ P・スギヒデ・ことの  
げんちゃん・SuyAya・工具屋てっちゃん・ロンリーつくねるハードレイン  
浦川康晴・ryuseven・青カーボンTMAX・素晴らしい活動ですね！  
るうん・マス・flyingnobu・北元正宏・ポニー氏・Tocci・あだちはじめ  
なかじなつき・Inom・及川敬一・こんちゃん・金子明誉・谷口守弘・kuro  
にわとり 03・ゴリちゃん 75・土方腰藏・澤内良夫・haruo・猪鹿蝶太郎  
RAINBOW・、( '∇' )ノ・ブラザー・psyence01・holyblood・でかまる  
武田・食べ歩き出歩き・のざきゆうこ・渡部真・RyoK・かねちゃん・ひかる  
おこめ 28・ナカガワヨシユキ・flx・Mitchy btrax・ケンタロッシ・坂元宏美  
kawa55・仲村弦也・路地裏のトッシー・モンド・T 君・桜水々・Shaq



すりりん・じゅんちゃん@初心者・大黒健司・おみかつ・岩本和也・耀騎  
大木高志・はら珍々・西方灯・サワラ・ちくまー・デバメガ・はしえふ  
Alumatik・柴田有矢・おじいらいだ〜・FJR1300 にのるミクさん  
YOSHIYUKI KIZAWA・IDAKOZ・mitu1351・tukiusagi@uduki・長谷川晃  
サイタマフジタ・森尻瑞貴・田中敦・岩本猛・丹生光則・takbak・宮川  
MT-07A 510・まめびー・榎本良夫・ろぼくん・大竹保・高田晃宏・梅澤佑輔  
しっぺい-SEROW・penguin774・SHU・シブヤカズノリ・Kuniumr  
鈴木良枝 / なごや中川災害ボランティアネットワーク・かんかん・タカ坊  
せたがやぐま・A.TANIKAWA・KTR・Jake・ROS-ko1・マグナムさん・Akki  
Mia・metaluncle・S T Rケンシ・Mackeeeee・河上和寛・Nori Yamada  
HIROYUKI KAMINAGA・TAKESHI NISHI・RAINBOW・しゃんはい  
ヤマムリ・ハル・伊熊修・森谷尚次・鈴木克博・mits SR とセロー乗り  
884・HIRANO\_Takashi・平見和生・じゃぼり・Maverick・小林豊秋  
井田安彦・Yuichi Oya・しげやす・ローション相撲 bar・もとと・BeBe56  
Keisuke Muroi・宇賀神緑販・尾原徹哉・黒林檎・MNBKZK・gojappe.rider  
旅するタヌキ・Kiyoshi maki・Dr.K・Ken・Yuki Tanaka・kaoru575bike  
鴨下勝・矢島洋紀・MHR&XSR・トヨダイトウ・vmax1200j・荒木せろー  
ワカバヤシマサキ・太っちょパパ・KuromameBose・A5H・チーエ・rokubei  
たけぞー&める・やすたか・池田雄樹・ゆーや・SENPAI・ポリ太郎  
れいしゃ・WhiteMamba・番犬・ねむねこ・Y.KAMAKURA・オレ!・諏佐誠  
岡嶋宏治・マメシバ!・そら 9332・若松秀茂・キャバ王へら千代・glafit  
デミタツ・黒猫ニャン太郎・白ねっしー・かずう・Makoto・Koichiro Maeda  
カーム・伊藤健太郎・横原浩@ふるたいむ・KENT147・につしー・まっクン  
SHOEI 志田眞之・exist0125= エグ・MASAKI.W・blueroom・Big2navy



S. Sugiyama @ Matsumoto city · Kiyoshi Kurita · 加藤和宏 · @WISH  
山本靖 · 小野昌哉 · so16 · Aki\_zuki · 73 · 風鳴 · ゆきべ · yagitomo1979  
ちびまさ · 宇畑智之 · 八巻縁 · MAGA(@FZ6\_MK02) · bos\_zok · 青木浩之 (HGDC)  
noaji · 山田篤 · 伊東史磨 · ZEN\_orihika · レレレのくまもん · 2gether 4ever  
香川モーターサイクル防災機動ボランティア (香川 MOV) · fab478  
日向恒人 · だんちょー (関口孝夫) · HERO 雪 · くないいびい · もんど  
長尾学 · tatikun2 · じゃみざわ · 奥野正弘 · 稲見正樹 · 森山俊明  
からあげ · 植木隆正 · SippeiSTROM · S.Yamada · カンボ · おぐすけ@北海道  
錫 · YOSYUU · 近藤克明 · izumox · 前田将弥 · 三宅成人 · あおみさ 1010  
SANITA · 小林史生 · yoshiharu · Kaz · 石野浩幸 · S.Yuka · うえのよしのり  
仲村拓哉 · こがれ · 酔鯨 · 武石淳誠 · 山梨和彦 · ゆき · Hi-rocky · ゴルゴ 14  
masahiko yamada · 竹田舞夢 · ふくみみ · 森下兼太郎 · けんいち V スト  
なぎさ · 静東の金さん X G · 大澤達也 · 澤田オフィス · RYO · 猫のそら  
HAMAGUCHI(YZ125) · ぶきゅる · アリ · おすぎ · OkayamanoAshida  
こまさん · 田邊和行 · key0924 · いちご大福 · yasushi0315 · おかぴー  
m.a.m.e.me · 非営利型一般社団法人かたつむり · 白石和夫 · AURIS  
カゲトラさんと定吉 · のんちゃん · ティーズ / 高橋 · 今井雅弘 · 青ペケ  
災害支援チームナミトカゼ · 青柳博臣 · そーき · みぐ 09 · 西畑勝成  
たびねこ d5 · kuro8 ライダー · とっきー · i-shi · Kage6230 · haku  
牧野悦康 · カズ · ブルーソニック · ピュンマ · りゅうて〜 · 智 · popz  
秋稲成 · mizumako1129 · モヤシっ子 · 他 188 名の皆さま

(Makuake クラウドファンディング応援順)

# あとかき

## ■ FIST-AID 727 人、同志の皆さまへ

ヤマハ発動機の様なそこそこに大きな企業が、人々の善意と美意識に甘えて訴えて 500 万円をかき集める。そういった変わった取り組みにお付き合い頂きまして、皆さまには大変感謝をしています。

災害を被った際に人助けができる、いや、まずは自分がトラブルを克服できるような小さな知恵をかき集めてオフラインでも読めるようにする、ツーリングバッグに忍ばせておいて御守り代わりにして頂く、これが目的のひとつでありました。メーカーが適当に気軽に情報発信すべきか疑問符が付くようなことこそ、実際には価値や面白みがあるのではないか、そうしたスタンスを貫いた内容に仕上がったのではないかと考えています。

## ■この本を手にとっていただいた全ての方へ

コロナ禍での環境変化に気付かされたことがありました。図らずも二輪車の有用性が再認識され郊外に出かけるツーリングライダーが増えたことから、残念ながら不幸な事故のニュースが増えてしまい心を痛めていたのですが、自分たちが免許を取得しオートバイに乗り出した昭和の時代には必ず「うるさいオヤジ」が居て、作法だ気構えだと世話をさんざん焼かれたものでした。ではこの令和の人と人の接触を避ける環境において、どうやれば駆け出しライダーにスキルアップの楽しさを引き継げるか？そうしてこの課題解決が目的に加わりました。この小さな冊子に触れたライダーのタマゴが、バイクを取り巻く様々な環境やそこで創意工夫を行う真の楽しみに気づいてくれればこんなに嬉しいことはございません。

もう一つお伝えしたいことがあります。ヤマハ社内には今回公開したWEB：防災ライダー 100Tips の内容の精査や、活動そのものに対してのリスクヘッジアドバイスに動いていただいた部署が沢山ありました。しかしながら（一部を除いて！笑）そのほとんどが「面白いね！応援するよ」という態度にて対応頂けて、なんだかこちらが元気づけられる中で作業が進められました。

勇気ある人々の小さな好意「FIST BUMP」の寄せ集めが、大きな大きなうねりになる事を実感できた大変幸せなプロジェクトでした。さて、次は。。

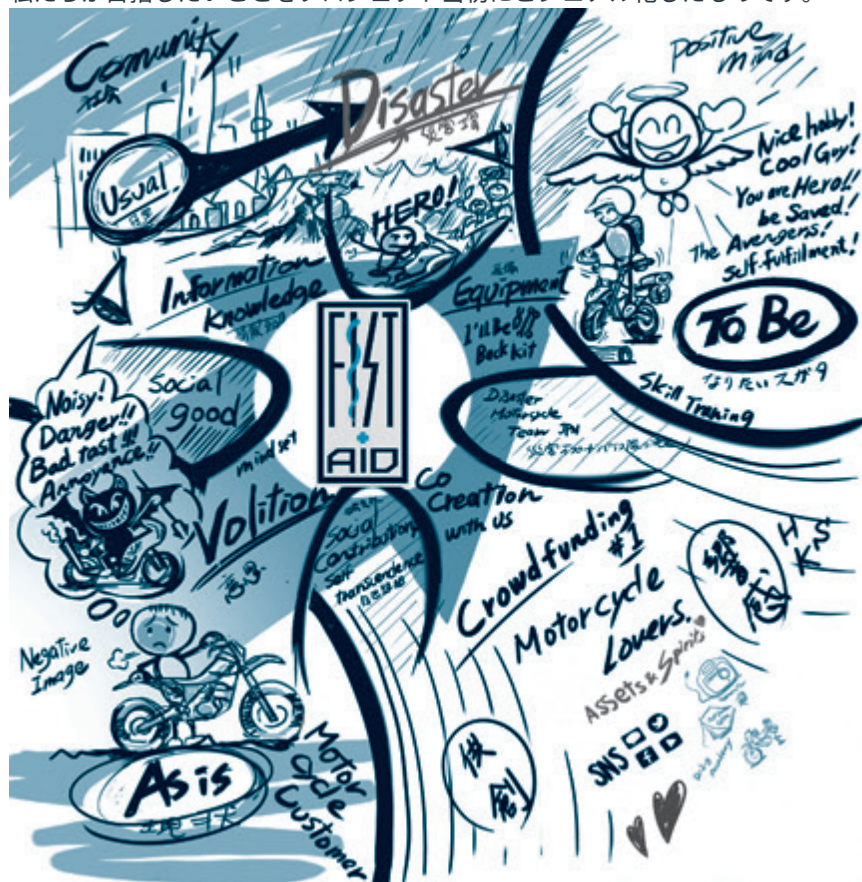
西村慎一郎

ヤマハ発動機クリエイティブ本部プランニングデザイン部

2021年3月



私たちが目指したいことをプロジェクト当初にビジュアル化したものです。



## 本書内容の二次利用ルールについて

今回集まったノウハウをさらに拡げて頂くために、防災ライダー FIST-AID100のテクニックのうち、ヤマハ発動機が権利を保有している部分（\*下記利用ルール②参照）をクリエイティブ・コモンズ・ライセンス（以下、CC ライセンス）としました。これはインターネット時代のための新しい著作権ルールで、公開する作者が「この条件を守れば私の作品を自由に使って構いません」という意思表示をするためのものです。本書では、出典を表示することを条件とし、改変はもちろん営利目的での二次利用も許可される、最も自由度の高いCCライセンスである「表示・BY」に設定しました。

皆様からの発信がつながりの連鎖を生み、ライダーと防災の可能性を拡げていただけますと幸いです。



出典：クリエイティブ・コモンズ・ジャパン  
<https://creativecommons.jp/licenses/>

### <利用ルール>

コンテンツ利用に当たっては、下記に同意したものとみなします。

①コンテンツを利用する際は出典を記載してください。出典の記載例は以下のとおりです。

出典：ヤマハ発動機

出典：「防災ライダー 100 のテクニック」（ヤマハ発動機）

（コンテンツを編集・加工等して利用する場合）

「防災ライダー 100 のテクニック」（ヤマハ発動機）を加工して作成

②下記は弊社が権利保有者でない為、CC ライセンスの対象外となります。

利用されたい場合は利用者の責任で、当該第三者から利用の許諾を得てください。

・TIPS10/16/20/39/40/41/47/54/88/94/97/111（出典 / 参考 / QR コード付きのもの）

・コラム ・各章の扉イラスト ・防災ライダーお名前および画像 (P148 - 151)

③弊社は、利用者がコンテンツを用いて行う一切の行為（コンテンツを編集・加工等した情報を利用することを含む）について何ら責任を負うものではありません。

④掲載情報は 2021 年 3 月現在のものです。情報は今後変更される可能性があります。使われる際の最新情報をご確認の上、ご利用ください。

⑤本書に記されている情報がいつも正しいとは限りません。緊急時はある状況で正しい判断であっても、別の状況では全く違う結果を招きます。その場の状況や人々をよく見て、その瞬間ごとの最善を尽くしてください。

## [協力]

株式会社マクアケ・btrax, Inc.・GK Design Group, Inc.・GK Dynamics Inc.  
ファクトリーギア株式会社・水戸工業株式会社・ヤマックス株式会社  
静岡県オフロードバイク隊 SCOUT・三島市オフロードバイク隊 MOGLE  
陸上自衛隊・東京電力リニューアブルパワー株式会社  
社会福祉法人浜松市社会福祉協議会・浜松市災害バイクボランティア  
警視庁警備部災害対策課・復興庁・一般社団法人日本自動車工業会  
延喜式天王宮大歳神社・381 TOURING RALLY・glafit 株式会社  
株式会社アライヘルメット・岩谷マテリアル株式会社・オーシャン動物病院  
株式会社ビジネスリノベーション・株式会社輝章・ゲヒルン株式会社  
特定非営利活動法人 issue+design・Mr. Ian Fieggen (aka. Professor Shoelace)  
株式会社 F10 BOOK - Moto NAVI - ・株式会社小学館 @ DIME  
株式会社ワールドフォトプレス -mono MAGAZINE- ・Big John Tenta  
MBC 南日本放送 ゆうぐれエクспレス・SBS 静岡放送ヨエロスン E  
有限会社ダイナオ・あさひな株式会社・WBR - Welcome Bikers Roadstation -  
株式会社ギガント・株式会社クリート・株式会社ワイズギア  
727 人の防災ライダー

## 防災ライダー FIST-AID 100 のテクニック

2021年3月11日 第1刷発行

イラスト：カマンベール☆はる坊

印刷製本：松本印刷株式会社

制作発行：ヤマハ発動機株式会社

<https://global.yamaha-motor.com/jp/showroom/fistaid/>

〒438-8501 静岡県磐田市新貝 2500 tel: 0538-32-1115

© Yamaha Motor Co., Ltd. 2021 Printed in Japan

ISBN 978-4-600-00674-7



\*掲載情報は2021年3月現在のものです。

\*この本には、東日本大震災で大きな被害を受けた日本製紙石巻工場で  
開発された印刷用紙「モンテシオン」を使用しております。

