日本赤十字社
Japanese Red Cross Society
〒105-8521 東京都港区芝大門1丁目1番3号 TEL 03-3437-7082（ダイヤルイン） FAX 03-3432-5507

Junior Red Cross

Leadership Training center

Guide Book

Junior Red Cross

青少年赤十字 リーダーシップ・トレーニング・センター ガイドブック

小学生

日本赤十字社
Japanese Red Cross Society
人間を救うのは、人間だ。 Our world. Your move.

リーダーシップ・トレーニング・センターガイドブック

小学生

Guide Book
Junior Red Cross

もくじ

03 1 楽しいトレセン

04 2 トレーニング・センターの特ちょう

05 3 成功のひけつ

06 4 生　活

06 ①ホームルーム

07 ②ホームルーム連絡会議

08 ③先見

09 ④ボランタリー・サービス（V・S）

10 ⑤つどい

11 ⑥フィールドワーク（F・W）

12 ⑦ワークショップ（W・S）

13 連絡（掲示板の活用）

14 旗のあげ方

16 5 生活の記録と設計

21 6 学習資料

21 アンリー・デュナンから学ぶ

22 ジュネーブ諸条約

23 空は世界へ

24 青少年赤十字の歌

1 楽しいトレセン

さあ、楽しいトレセンの始まりです。

トレセン、正しくは「青少年赤十字リーダーシップ・トレーニング・センター」といいます。

開会式のあと、一番はじめに覚えておかなければならないことは、毎日のプログラムのことです。次にこのトレセンが、どんな目的で、どのように用意されたか、また、会場の食堂、トイレ、お風呂、寝室などの場所や使い方も十分知っておくことが大切です。説明を聞いたら、あとで自分で確かめておきましょう。

これらのことは、はじめての友だちと、はじめての場所で、これからいっしょに新しい生活をすることについて、あなたの心にある「不安」を取りのぞいてくれます。

わたしたちは学校でも家庭でもひとりで生きているのではありません。先生や友だち、父母、兄弟姉妹などみんながおたがいに助け合って生活しています。そして、ひとりひとりがそれぞれ何かの役割をもって、あるときはリーダーになり、またあるときは協力者としてささえあっています。

共同生活をするとき、ひとりひとりが大切にされ、それぞれが得意なことでみんなのために役立つことができたら、どんなに楽しく明るい生活がおくれることでしょう。

そのような生活をするためには、リーダーや協力者としての技術や考え方を学習し、ためしてみることが必要です。

青少年赤十字リーダーシップ・トレーニング・センターでは、赤十字の心とそれにそった活動、そしてグループをうまくまとめていくのに必要なリーダーシップについて学習します。

トレセンは何をするところか分かりましたね。

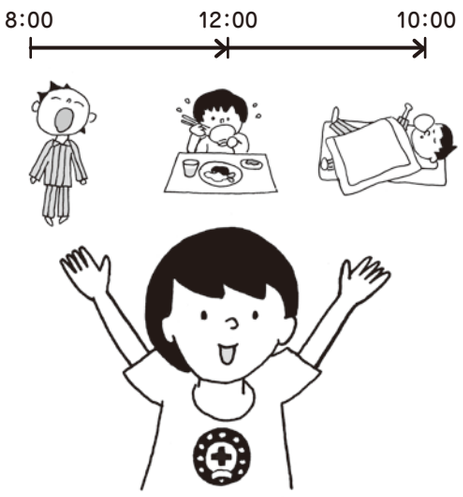
あなたが、なにごとにも積極的に取り組んでくれることを約束するならば、スタッフ一同から、あなたに充実した楽しさをプレゼントしましょう。

積極的にチャレンジすることにより、あなたはこれまでとはちがった楽しさを経験することができるでしょう。

未知の友、未知の自分との出会いを求めて！ 出発進行 !!

2 トレーニング・センターの特ちょう

1. 朝起きてから夜ねるまで、一日中が研修です。食事、学習、運動、つどい、会議など、すべてが研修です。



2. ちがった学校、ちがった地いきから集まった、男子も女子も、そしておとな（先生）も、多くの人がいっしょに生活します。

3. ひとりひとりが、これまでの自分の生活をふりかえり、新しい生活への工夫をします。

このトレーニング・センターは、皆さんのお父さんやお母さんたちが「日本赤十字社の社員」として出してくださったお金で運営されています。

3 成功のひけつ

いろいろな地域から多くの友だちが集まって生活します。きっとさまざまな問題が出てくるでしょう。

次のことを自分で自分に「約束」し、守ることが大切です。それがトレーニング・センターを成功にみちびくひけつです。

① だれも号令をかけない、かけられない生活をします。

② 5分前行動をします。

③ 何かものを決めるときは、すぐ先生にたよらないで、できるだけ自分たちで考え、決めるようにします。

④ すべての研修は、自分から進んでします。

⑤ みんなのために、自分でできることを進んでやります。これをボランタリー・サービス（V・S）といいます。

⑥ 注意深い生活をします。時計やけいじ板をいつも見るくせをつけます。人の話をよく聞き、わからないことは質問をします。

4 生活

Junior Red Cross

約束を守って生活をすれば、楽しくしかも、充実したトレーニング・センターになります。

どんなにむずかしい問題にぶつかっても、はじめからあきらめたり、先生にたよったりしないで、自分の頭で考えて、勇気をもって発表しましょう。できるだけ自分たちの力でやりぬくことです。それが成功したとき、この経験はあなたの大きな自信となります。

ここには、みなさんが快適な生活ができるよう、材料がそろえてあります。これを使いこなして、より快適な生活を作り出すのはあなたの役割です。
別に配られた「日程表」と照らし合わせながら次を読みましょう。

1 ホームルーム

勉強のこと、学校のこと、きょうのできごとや気付いたことなど、何でもうちとけて話し合う時間です。

最初のホームルームではお互いを知るために自己紹介をします。
新しい友だちをつくり、ひとりひとりの考え方や行動を理解するようにつとめましょう。

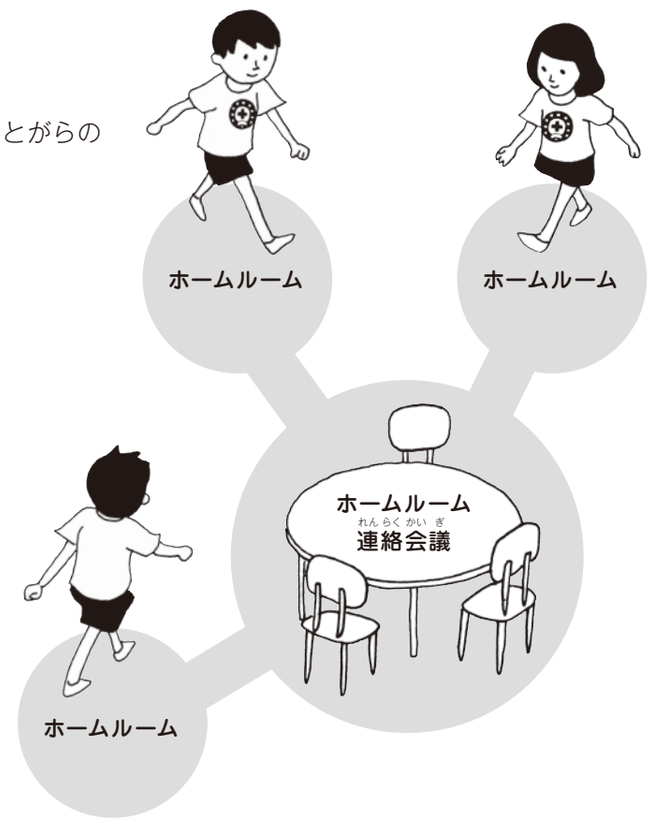
ホームルーム連絡会議に出席する「連絡員」を決め、連絡員の司会で話し合いを進めます。
一日をふりかえってみて、もし問題があれば、それを一つずつ解決します。
自分たちのホームで解決できる問題は、自分たちで解決します。もちろん、自分で解決できることは、自分でやります。
全体で考えなければならないことは、ホームルーム連絡会議で話し合います。
ホームルームの先生は、みなさんの相談にのり、助言をしてくださいますが、指示や命令はしません。

2 ホームルーム連絡会議

各ホームルームの連絡員が、ホームルームの時間に出された問題の中で、センター全体に関わりのある問題を出し、ここで話し合って、調整、解決をします。

ホームルーム連絡会議では必要に応じて次のようなことをします。
1. 「日直」の選出
2. 日程の反省
3. ホームルームから出されたことがらの調整、解決
4. 本部に対する要望
5. 本部からの連絡

◎「日直」の役割
・ホームルーム連絡会議の議長
・次の日のまとめ役
・本部との連絡



3 先　見

静かに自分を見つめる時間です。

団体生活の中では、自分ひとりで、静かに学習や生活のことを考えることが少なく、とかく自分を見失いがちになります。そこで、この時間はしっかり自分を見つめ、自分ととりくみます。この時間を自分のものにできるようつとめましょう。

1. トレーニング・センターをよりよいものにするために、「自分はみんなのためにどんなことができるか」を考えます。また人手がたりなければ協力者の募集も考えます。このことはボランタリー・サービス（V・S）カードで整理します。

2. 自分の健康について、「健康カード」に記入します。団体生活をする場合には、健康に注意することがひじょうに大切です。病気になったり、けがをしたりすると、自分が苦しむばかりでなく、他の人にもめいわくをかけます。

3. これらのことを早くすませて、残りの時間は学習をします。資料をよく読んで内容をまとめるのも大切なことです。

健康調査カード

月　日　ホーム・ルーム

名前：

朝食は	全部食べた		残した
昨日は	よくねむれた	ふつう	ねむれなかった
体調は	よい	ふつう	だるい
気分は	よい	ふつう	わるい
用便は	あった		なかった
下痢を	している		していない

4 ボランタリー・サービス（V・S）

ボランタリー・サービス（V・S）とは、決められた時間にだけ行うものではなく、いつでも、どこでも、みんなのためになることを自分から進んで行うことです。

先見の時（またはホームルームの時間）に書いたV・Sカードは、ホームルームの先生から「○○先生のところに相談にいくこと」と記入して返されます。

このカードを持って○○先生のところに相談にいきます。

○○先生にカードを見ていただき、ひとりでできることはすぐ行動に移します。

ひとりでできないことは、仕事のない人に協力してもらってやりましょう。

トレーニング・センターは、大ぜいで生活をしていますから、この生活をたのしい生活にしてゆくのは参加者ひとりひとりのつとめです。おたがいが、集団生活に責任をもち、トレーニング・センターをすごしやすい場にしてゆくためには、きめられたことを守るだけでなく、自分で気づいたことは、すすんで実行することが必要です。これがボランティアの条件です。

青少年赤十字でいうボランタリー・サービスとは、必要なことを自分からすすんで行うことです。それも相手の立場に立って、活動することをいうのです。こうしたボランタリー・サービスはきめられた時間だけでするものではなく、どんな時でも、どんなところでも（トレーニング・センターだけではなく、学校や地域でも）、その必要におうじてするものです。

5 つどい

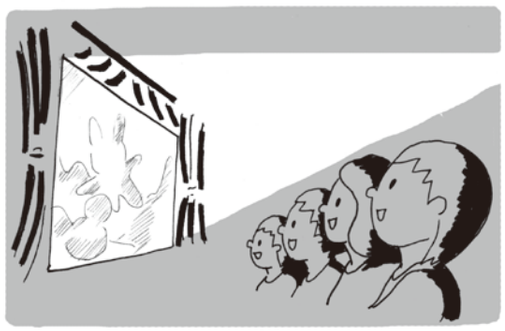
人が集まるところには和があり、笑いがあって楽しさがあります。

つどいの時間は短くても、簡単なレクリエーションや歌、フォークダンス、スポーツなどを工夫しておりこみ、一日のスタートを切ったり、しめくくりをしたりする楽しいひとときをつくりだすことができるでしょう。

朝のつどい

真っ青な空にはもう太陽がさんさんとかがやいています。

すがすがしい朝の空気を胸いっぱいに吸って、身も心もさわやかな目ざめを迎え、きょう一日を豊かにすごす誓いをします。



夜のつどい

誕生会、映画、フィールドワークの発表などを行い、楽しい学習の時間にします。

6 フィールドワーク（F・W）

この日まで学習してきたものを復習するための、プログラムです。

決められた指示（ルール）にしたがい、一定のコースをグループに分かれて行動します。そこには、いくつかの関所（チェックポイント）があり、学習の度合いや協力性、リーダーシップなどがみられます。

豊かな自然に親しみながら、思うぞんぶんすんだ空気と大地の感しょくを楽しみましょう。

フィールドワークのサイン

サインのそばに赤十字マーク・日づけをつける。

矢印の方向に進め	チョークで道ばたの電柱、石、木のかぶに、注意ぶかく小さくかく。	枯れ枝で矢印を作り、車や他の通行人に、こわされないように置く。	小石を並べる
	ケルンを積む	木に枯れ枝をかける	
この道ではない。ほかの道のサインをさがせ	チョーク等で×をかく	小枝を×に組む	小石を並べる
この方向○○メートルに手紙がある	5 M → 道ばたの動かない石、または木のかぶにハッキリかく		
その他のサイン	目的地が遠い	目的地が近い	休憩5分 / 危険近づくな

7

ワークショップ（W・S）

青少年赤十字（JRC）活動をするための、具体的な計画を作る時間です。

ひとりで計画をたてる場合と、グループで協力して作業する場合があります。

「いつ」、「どこで」、「だれが」、「何を」、「なぜ」、「どのように」、の六つを考え、活動計画を作ります。

スタッフの先生方によって「相談所」が開かれますので、自分の考えがまとまったら相談してみることにしましょう。

連絡（掲示板の活用）

参加者に必要なことがらは、掲示板によって伝えられます。
放送は緊急の連絡以外には使いません。

掲示板で連絡する理由は次のとおりです。

1. 大きな声を上げたりせず、静かな生活を守ることができる。
2. 掲示板を見る習慣を身につけることにより、よく気がつき注意深くなる。
3. 放送などの声による連絡はすぐ消えてしまい、正しく伝わらないおそれがある。

掲示板の連絡をよく読んで行動しましょう。大切なことはきちんとメモをして、まちがいのない行動がとれるようにしましょう。一日に数回、時間を決めて見るくせをつけましょう。

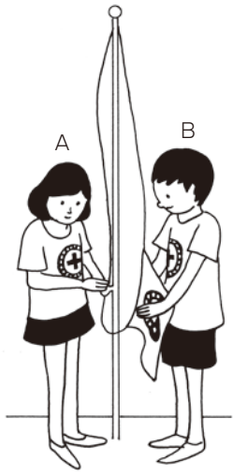
あなたも他の人に連絡したいことがあったら掲示をして下さい。

その時は、みんなが読んでよくわかるように、しかも見やすいように工夫をしましょう。掲示をした人の名前と、掲示を出した時間も記入します。

旗のあげ方

1

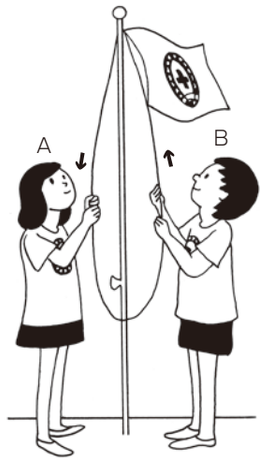
二人であげるのが普通で、ポールに向って、Aが左、Bが右で2人ならびBが旗をもち、Aがロープをつなどめからはずし、二人でロープに旗をつけます。この場合、決して旗のはしが地面を引きずることのないよう気をつけます。また、ポールに向って右側のロープに旗をつけ、旗がついたら、Aはあまりのロープのつなどめにまき、Bはロープに旗をはさんで広がらないようにしておきます。このようにあらかじめ用意をしてから、旗をあげる合図を待ちます。



- 旗のはしが地面を引きずることのないように気をつけます。
- あらかじめ用意をしてから、旗をあげる合図を待ちます。

2

合図があったらポール前に二人がならび、Aがロープをほどき、つながからまっていないか確かめてから、引きづなをAが、旗のついているあげづなをBがもって立ちます。音楽や歌に合わせてあげる時は、ここで音楽または歌を始め、終わるまでに上のかっ車にとどくよう同じ速度であげます。はやくなったり、おそくなったりしないよう気をつけましょう。音楽が終わっても、まだ旗が上のかっ車にとどかないことがないよう旗があがる速度を調節します。Bは旗がロープにからまないよう気をつけ、なるべくポールにそって旗があがるよう注意します。

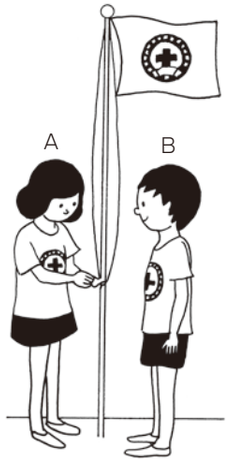


- 旗をあげる時の速度に注意しましょう。
- 旗がロープにからまらないよう気をつけ、ポールにそって旗をあげましょう。

3

あげ終わったら、Aは引きづなをつなどめに2・3回まきつけてから、Bのあげづなといっしょに8の字につなどめにまきます。このようにすると強い風の時も半旗(注)にならないですみます。

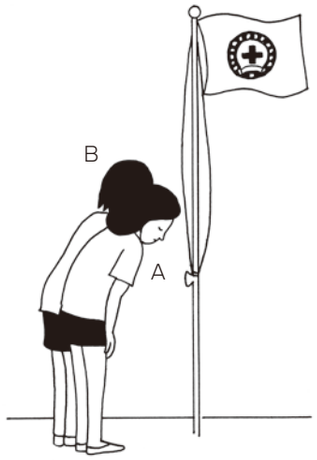
(注)
半旗というのは、死者をいたみ悲しむ気持ちをあらわす旗のあげ方で、ポールの先の玉から20cmほど旗を下げてあげることです。



- まずひきづなをとめてから、あげづなとともに8の字につなどめにまきます。
- 半旗にならないようにきちんとつなをとめましょう。

4

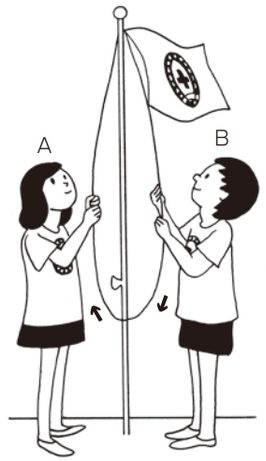
AとBはならんで、旗にたいし、一礼をしてもとのところへかえります。



- 一礼をしてもとのところへかえります。

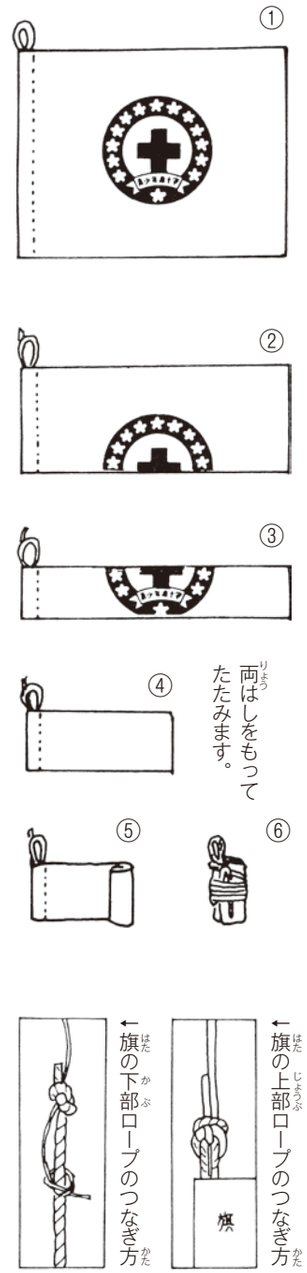
5

旗をおろす時は、AとBでAがつなどめからロープをほどき、二人がロープをもってBがロープを引いておろします。旗がおりた時、地面を引きずらないよう注意し、旗を二人ではずし、Aがロープをつなどめに固くまいてとめます。旗をきちんとたたみ、保管場所におきます。



- 旗をおろした時も旗が地面に引きずることのないように気をつけましょう。
- 旗はきちんとたたんで保管しましょう。

旗のたたみ方



5 生活の記録と設計

Junior Red Cross

第1日（その1）

月　日　曜日　天気

さあ、トレーニング・センターが始まりました。今、どんな気持ちかな？
周りにいる人のことをよく知り、友だちになろう！
その前にまず自分自身のことをよく知ることが大切です。
そして、自分のことを友だちに知ってもらう努力をしましょう。

わたしは
　こんな人

　自分のここが好き

　これだけはなおしたい

私たちの学校
　じまんできること

　青少年赤十字の活動

私の今の気持ち

このトレーニング・センターでの私の目標

※このページはオリエンテーションの時、または最初のホームルームで書きます。

第1日（その2）

月　日　曜日　天気

先見　きょう一日をわたしはこのように過ごしたい。

生活記録
　きょうしたこと

　わかったこと、わからなかったこと

友だちのしたことでよいと思ったこと、見ならいたいこと

ボランタリー・サービスで行ったこと

生活の反省

明日の課題

※先見のところは「先見の時間」に記入しましょう。　※生活の記録以下は1日の終わりに書きましょう。

第2日

月　日　曜日　天気

先見　きょう一日をわたしはこのように過ごしたい。

生活記録

きょうしたこと

わかったこと、わからなかったこと

友だちのしたことでよいと思ったこと、見ならいたいこと

ボランタリー・サービスで行ったこと

生活の反省

明日の課題

※先見のところは「先見の時間」に記入しましょう。　※生活の記録以下は1日の終わりに書きましょう。

第3日

月　日　曜日　天気

先見　きょう一日をわたしはこのように過ごしたい。

生活記録

きょうしたこと

わかったこと、わからなかったこと

友だちのしたことでよいと思ったこと、見ならいたいこと

ボランタリー・サービスで行ったこと

生活の反省

明日の課題

※先見のところは「先見の時間」に記入しましょう。　※生活の記録以下は1日の終わりに書きましょう。

Junior Red Cross

最終日

月　日　曜日　天気
楽しかったトレーニング・センターも、いよいよ終わりです。 そう、トレーニング・センターは終わりですが、新しい自分を発見した君の、 新しい生活が今から始まります。 学んだことをまとめ、自分のこれからの生活の設計図を作りましょう。
このトレーニング・センターではっきりつかんだこと。
いちばん感激したこと
わたしはトレーニング・センターで学んだことをもとにして 学校ではこのようにしたい 自分の生活態度をこのようにしたい 青少年赤十字活動をこのようにしたい

※最後のホームルームの前までに書きましょう。

6 学習資料

1 アンリー・デュナンから学ぶ

赤十字の創立者アンリー・デュナンについて
学習しましたね。
次の項目についてまとめてみましょう。

①デュナンは何について１冊の本にまとめたのですか。

②デュナンが本の中で強くうったえたことを２つ書きなさい。

（1）

（2）

③デュナンの生き方についてあなたはどう思いますか。

④あなただったらどうしますか。

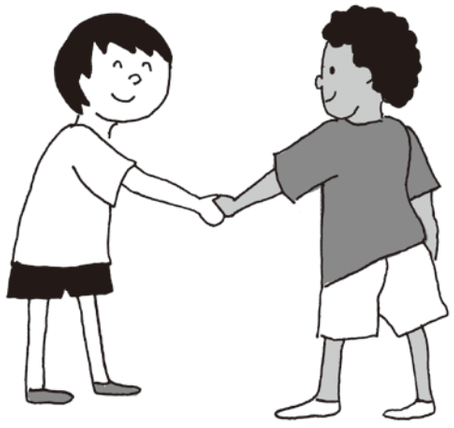
2 ジュネーブ諸条約

みなさんひとりひとりは、よいことをして立派な人になろうという心を持っていますね。
弱い子をいじめたり、悪いことをしたいと考えている人は、ひとりもいないと思います。
このように、人間はだれでも、よいことをしたい、こまっている人がいれば助けてあげたい、と思っています。そのことを国際的な約束にして、正しいこと、やさしいこころづかいを教え、守れるようにしたのがジュネーブ諸条約です。

この、ジュネーブ諸条約を考えついた人が、アンリー・デュナンです。このことを考えついたデュナンをたたえ、第一回ノーベル平和賞をもらいました。

ジュネーブ諸条約には次の４つの約束があります。

1　陸戦の条約
2　海戦の条約
3　ほりょの条約
4　文民の条約

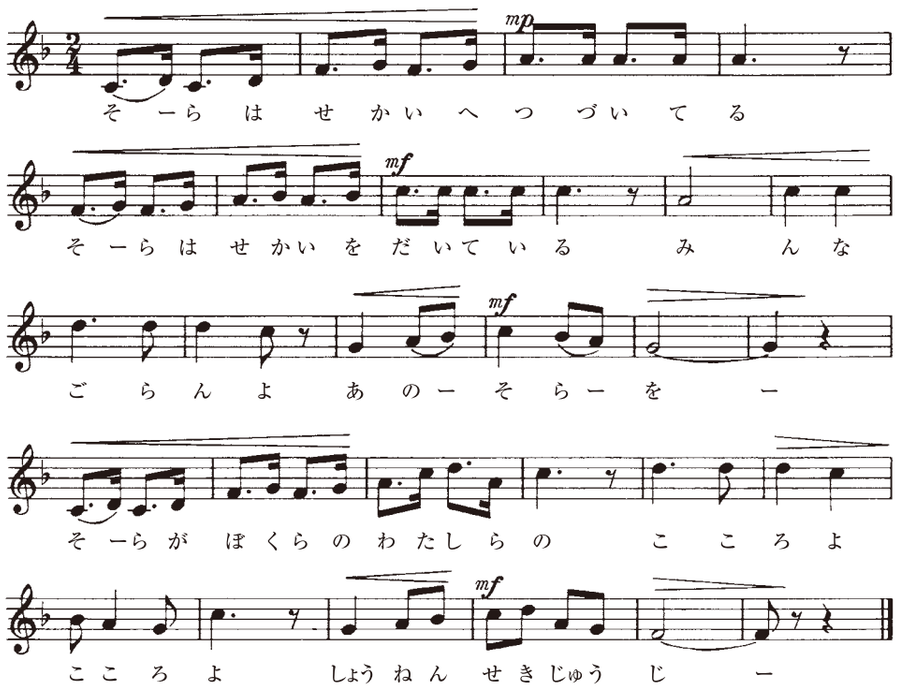


これらは次のことを教えています。
＊約束はかならず守りましょう。
＊約束や決められたことは、だれよりも先に自分から守るようにしましょう。
＊他人が悪いことをしたからといって、自分も悪いことをしてはいけません。

このことは、みんなが生きていく上で、かならず守らなければならないルールです。

空は世界へ

杉江健次
杉江健介　作詞
橋本国彦　作曲



空は世界へ

一、空は世界へ つづいてる
空は世界を だいている
みんなごらんよ あの空を
空が僕らの 私らの
こころよ心よ 少年赤十字

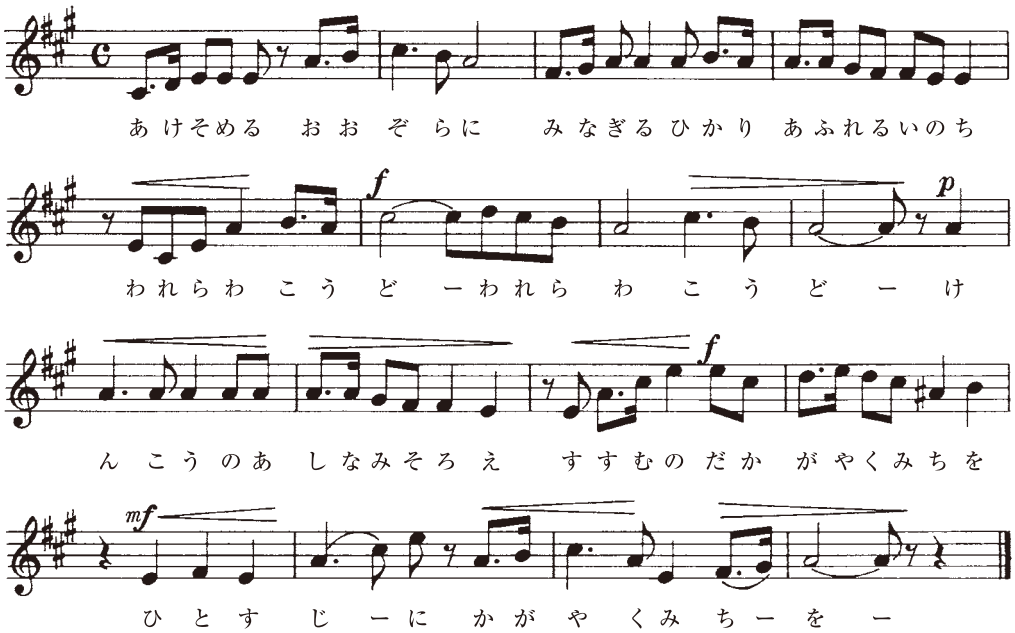
二、花はだれにも 匂ってる
花はやさしく 匂ってる
みんなごらんよ あの花を
花が 僕らの 私らの
すがたよ姿よ 少年赤十字

三、星はどこでも 光ってる
星は仲よく 光ってる
みんなごらんよ あの星を
星が 僕らの 私らの
ほこりよ誇りよ 少年赤十字

四、旗は十字の 愛の旗
旗はかがやく 愛の旗
みんなごらんよ あの旗を
旗が 僕らの 私らの
しるしよしるしよ 少年赤十字

青少年赤十字の歌

田中進兵衛　作詞
山田耕筰　作曲



青少年赤十字の歌

一、明けそめる　大空に
みなぎる光　あふれるいのち
われら若人　われら若人
健康の足並そろえ
進むのだ　かがやく途を
ひとすじに　かがやく途を

二、さしのべる手を　組んで
あわせる力　つらぬくまこと
われら若人　われら若人
清純の　ちかいにこぞり
尽くすのだ　世界のために
人のため　世界のために

三、海こえて　へだてなく
呼び合う心　ゆき交うこだま
われら若人　われら若人
親善の　結びもかたく
仰ぐのだ　十字の旗を
ひるがえる　十字の旗を

ちかい

わたくしは
青少年赤十字の一員として
心身を強健にし
人のためと郷土社会のため
国家と世界のために
つくすことをちかいます

青少年赤十字
リーダーシップ・トレーニング・センター
ガイドブック小学生

平成 2 年6月25日　初版発行
平成25年3月31日　12版発行
編集者　日本赤十字社 総務局 組織推進部
　　青少年・ボランティア課
〒105-8521　東京都港区芝大門1丁目1番3号
電話　03-3437-7082（ダイヤルイン）
FAX　03-3432-5507
ホームページ　http://www.jrc.or.jp
発行所　株式会社日赤サービス