

準備運動と作業配分

森林ボランティアは毎日体を動かしていませんので、作業前には十分に準備運動をしてウォーミングアップしな

■ 準備運動

作業前に全員で、ラジオ体操やストレッチ運動をして体をほぐします。ストレッチの一例を紹介します。



図:「森づくり安全技術マニュアル」
(森づくり安全技術・技能全国推進協議会)より

1 足を半歩下げ、両手を上げて、体を後ろに反らします。	12 手首を前に出し、下に伸ばします。
2 足を少し広げ、両手を上げて、体の側面を伸ばします。	13 手首を前に出し、上に伸ばします。
3 手足を広げ前屈し、足首を持ち、片方の手を上げます。	14 手首を前に出し、外側に伸ばします。
4 ヒザに手を置き、脚をガニ股に開き、肩を入れます。	15 手の甲を前に出し、下に伸ばします。
5 ヒザを軽く伸ばします。	16 首の後ろ側を伸ばします。
6 ヒザを深く伸ばします。	17 首の前側を伸ばします。(アゴを上げます)
7 アキレス腱を軽く伸ばします。	18 首の横を伸ばします。
8 アキレス腱を深く伸ばします。	19 ゆっくり首を回します。
9 脚を交差して、ヒザを伸ばします。	20 手を腰に置いて、腰を回します。
10 腕を十字にして、上腕外側を伸ばします。	21 足を後ろで持って、バランス 10 秒です。
11 頭の後ろでヒジを持ち、引いて、上腕内側を伸ばします。	22 足を前で持って、バランス 10 秒です。
	23 スクワット 10 回、行います。
	24 モモ上げ 10 回、行います。

図:NPO自遊クラブ資料より

■ 危険予知ミーティング

作業前に当日の危険事項を話し合い、安全行動の目標を決めて全員で唱和(タッチ・アンド・コール)して作業開始する「危険予知訓練(KYT)」も有効です。



タッチ・アンド・コール

■ 1日の作業配分

- ・初心者や未習熟者がいる場合は、ペース配分と作業分担も考慮し、習熟者がついて安全動作を確認しながら作業を進めます。
- ・休憩は道具を安全に整頓して、きちんと取ります。
- ・体調不良時は遠慮無く申し出て、軽作業にするか休みを取ります。
- ・森林ボランティアは毎日作業をしませんので、作業が中途半端のまま終わることがないように、1日毎にけ