

Enjoy! Running!!

ひょうごふれあい

ランニングパトロール

地域防犯パトロール
推進プロジェクト

スタートアップマニュアル



ふれパト

ひょうごふれあい
ランニングパトロール



発行者：ひょうごふれあいランニングパトロール活動推進運営委員会

asics 神戸新聞社 兵庫県警察

筆者：中沼 文晃(摂南大学法学部 准教授)

2018年4月1日発行 初版(結成式後修正版)

ふれパトに関する
お問い合わせ

神戸新聞社営業局企画推進部「ふれパト」係

【TEL】078-362-7077(平日10:00~17:00) 【MAIL】hyogo2020patrol@kobe-np.co.jp

取り組みについては
公式Facebook・ホームページで
順次公開します。

<https://www.facebook.com/hyogo2020patrol/>



<http://www.fure-pat.com/>



こんな疑問に答えるマニュアルです。

何人で
走ったらいいの？



コースは
どうしたらいいの？



事件や事故を見たら
どうしたらいいの？

何に注意して
走ったらいいの？





目次

1 | ふれパトが目指すこと P3

- 1-1 ふれパトは防犯ボランティア 3
- 1-2 目標は継続と広がり 3

2 | ふれパトの準備 P4~5

- 2-1 最少人数と最多人数 4
- 2-2 参加者の募り方 4
- 2-3 集合場所にて 5
- 2-4 走り出す前に 5

3 | ふれパトの基本 P6~7

- 3-1 コースとペースの設定 6
- 3-2 立ち寄る箇所 6
- 3-3 パトロール中の行動と視線 7

4 | ふれパトでの走り方 P8~9

- 4-1 メンバーへの指示の出し方 8
- 4-2 隊列の組み方 8
- 4-3 交通安全の確保が一番大切 9
- 4-4 “ためらわず” 歩く 9

ふれパト実施要綱 10

はじめに

「ひょうごふれあいランニングパトロール」(「ふれパト」)は、県民の皆さんが無理なく誰もが参加できるランニングを通じて、通行人の安全を見守ることにより、住民の皆さんに安心感を与える防犯ボランティア活動です。

また、すれ違う人に声をかけることにより、絆が芽生え、まちづくりの活性化にもつながることを期待しております。

このスタートアップマニュアルでは、登録ランナーのみなさんがリーダーとしてふれパトを実施するうえで気をつけるべき基本事項をまとめています。熟読のうえ、登録ランナーである間、保管しておくことをお願いいたします。

どうかふれパトを通して、一人でも多くの県民が防犯ボランティアに興味を持っていたくことを祈念しています。

ひょうごふれあいランニングパトロール活動推進運営委員会

1 | ふれパトが目指すこと

1-1 ふれパトは防犯ボランティア

元気に走る姿を見せ、犯罪を未然に防ぐのが最大の目的

●ひょうごふれあいランニングパトロール(以下「ふれパト」)は、防犯ボランティアのひとつの形です。防犯ボランティアによるパトロールの最大の目的は、犯罪を未然に防ぐ“抑止”にあります。揃いのTシャツを着て、あいさつをしながら、元気に走っている姿を見せることで、犯罪をしようとする人を遠ざけ、まちの人々に安心感を与えるのが私たちの役割です。

●言い換えれば、不審な行動をしている人に質問をしたり、交通違反をしている自動車を制止したりという、対象への直接的な行動は、危険が伴うため、望ましいとは言えません。自分の安全を自分で確保できる範囲において成り立つのがボランティアということを常に忘れないようにしましょう。



▲パトロールの姿を見せ、犯罪を遠ざけ、安心感を与える

スマホや携帯電話はパトロールの必携品

●思いもよらないことが予測できないタイミングで起こるのがパトロールです。うれしい発見もありますが、難しい場面にも遭遇します。事件・事故やそれにつながりうることを見かけたら、ためらわず110番、または119番に通報しましょう。そのために、ふれパトのリーダーはスマートフォンまたは携帯電話を必ず持ってパトロールをしてください。

1-2 目標は継続と広がり

みんなで続けていくことがふれパトの目標

●ランナーは、ハーフマラソンからフルマラソンへ、SUB4の次はSUB3をと、自分に厳しさを課す挑戦をする人が多いように思われます。ふれパトでは、その挑戦心を「ふれパトをみんなで続けていく」という方向に向けましょう。まだ走る喜びを知らない人たちも誘いながら、息長く続けることが、犯罪を遠ざける“感じのよい”まちをつくるには不可欠です。



▲ランニング未経験者にもふれパトの楽しさを伝えましょう

2 ふれパトの準備

2-1 最少人数と最多人数

ふれパトは4人から

- ふれパトとして、あいさつをしながらゆっくり走って行くパトロールは、4人以上で実施することになります。そのうち、ひとりには「スタートアップ研修」を受けたふれパト登録ランナー（以下「登録ランナー」／実施要綱参照）であることが必要です。登録ランナー以外の人の参加も歓迎しましょう。

※あくまで、ふれパトのプロジェクトとしての基準です。3人以下のランニングパトロールを否定するものではありません。ただし、1人または少数の場合、あいさつなど声かけには慎重を期すことを勧めます。

- 登録ランナーは、事務局が配布したTシャツを着て、リーダー役を務めることとします。

※Tシャツは、ふれパト以外で着用しても構いません。ただし、ふれパトリーダーであることを自覚した行動をお願いします。

1班10人まで

- 人数が多く集まったときは、班分けをして、異なるコースをパトロールします。1班10人までが目安です。

2-2 参加者の募り方

SNSで広く知らせる

- 登録ランナーは、ふれパト実施3日前くらいまでにTwitter、Facebookで次のことを告知して、参加者を募ります。原則、募集をした登録ランナーが当日の統括リーダーとなります。

日時：2月14日水曜日19時集合（着替え済、アップ前）
集合場所：神戸市立体育館前広場
パトロール地域：大倉山駅周辺
目安距離・ペース：6km・8分／1km
更衣室：男女ともあります（上記体育館内）

※内容は架空の見本です。

- 告知の際は、「#ひょうごふれパト」というハッシュタグをつけるようにしてください。



▲ふれパトはリーダー（黄色Tシャツ着用）1人+他3人以上で



▲人数が多いときは班別にパトロール



▲SNSで仲間を増やす、地域外にも広げるのがふれパトの醍醐味のひとつ

2-3 集合場所にて

初参加の人が加わりやすい雰囲気を

- 集合場所では、初参加の人が声をかけやすい雰囲気をつくりましょう。広がりすぎて、周りに迷惑をかけないようにする気配りも必要です。
- 集合時間になったら、統括リーダーから自己紹介をしましょう。初参加の人には、「北区の〇〇です。普段走っていないのですが、友達に誘われて来てみました」「加古川市の〇〇です。いつもは地元でふれパトをしているのですが、今日はTwitterで見て、職場の近くなので参加しました」など話してもらいましょう。

ウォーミングアップを省略せず

- ウォーミングアップを済ませているか参加者に確認します。ランニング初心者にとっては、経験者から準備運動の適切な方法を教わることも、ふれパトに参加するメリットです。



▲集合場所では周囲と初参加の人に十分な配慮を



▲ウォーミングアップから「協働」が始まる

2-4 走り出す前に

コースと指示の出し方を説明する

- コースの概要を、「1kmほど走って、湊川を左折。新開地を通ってJRまで出て左折し、神戸駅前一度休みます。その後、元町駅まで東に走って左折。下山手通に出て、円を描くように戻ってきます。6kmほどです」などと説明します。途中で、「いま神戸駅で半分来ました」と話せば、地域外の人や初心者も安心して走れるでしょう。
- ふれパトでは先頭のリーダーの指示に従ってみんなで走ります。前走者との衝突などの事故を防ぐため、止まる時、右左折するときの指示の出し方を明確にしておきましょう（4-1参照）。



▲公園などで休憩するのも「駐留警戒」というパトロール

3 ふれパトの基本

3-1 コースとペースの設定

1時間以内、1km7~8分で

- 走るコースはできるだけ事前に決めておきましょう。立ち寄る箇所をいくつか決めて、それを結びつける形でコースをイメージしたらよいでしょう。集まるメンバーの走力にもよりますが、1時間以内で終わるランが無理のない目安です。
- 行き交う人々にあいさつができるペースで走りましょう。目安は1km7~8分程度です。メンバーの走力を念頭に「抑えめに」ペースを決め、1時間以内で走れるようコースを設定しましょう。



▲ランニング用アプリでコースづくり

3-2 立ち寄る箇所

犯罪発生箇所を確認する

- 防犯パトロールですので、最近の犯罪発生箇所やこれまでで犯罪が多発している地区を回り、犯罪発生の抑止に貢献することが望めます。
- 犯罪発生に関する情報は、インターネットでは、次のところで入手できます。

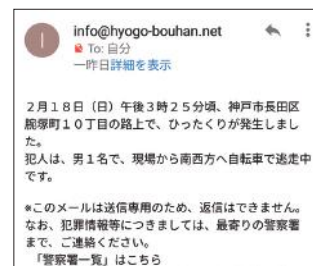
兵庫県警察「ひょうご防犯ネット」

<http://www.police.pref.hyogo.lg.jp/bounet/index.htm>
登録すると、発生した事件などの情報がメールで送られてくる。最新の情報はホームページ上でも見られる。

市町村の電子地図サービス

たとえば加古川市では、「かこナビ」というサイトで、不審者・ちかん・露出・声かけ・暴行等の発生箇所が見られる。

- ふれパトに警察官が参加する際には、集合のときに最新の治安情勢を話してもらいましょう。プロから直接話を聞ければ、パトロールの動機づけも高まります。



▲「ひょうご防犯ネット」のメール画面



▲警察署に調整してもらって、交番に立ち寄り、警察官と話せれば、理想的

公園は立ち寄り必須箇所

- 時間帯に関わらず、公園にはぜひ立ち寄りましょう。公園は子どもたちが遊ぶ一方、誰がいても不審に思われることの少ない場所で、バトロールをする姿を見せる意味が大きいと言えます。



▲公園に立ち寄って休憩がてら歩いて巡回

時間帯によって立ち寄り箇所を変える

- 登下校時なら通学路、通勤者の帰宅時なら駅周辺、買い物客が多い夕方時間帯ならスーパー周辺、夜間なら飲食店や大きな駐車場周辺と、時間帯によって立ち寄る箇所を変えるようにしましょう。



▲駅前など人が多い場所では歩いてバトロール

3-3 パトロール中の行動と視線

声を出してのあいさつが最重要

- ふれパトにとって最も大事な行動は、まちを歩き交う人々への「声を出して」のあいさつです。「こんにちは」「こんばんは」はもちろん、「パトロール中です」「気をつけてお帰りください」などと声をかけて、防犯意識を喚起するとともに、自分たちがまちの人々のために走ってパトロールしているグループであることを積極的に知らせましょう。



▲こちらがあいさつすれば、「ご苦労さまです」と返してくれる人も

ペースを落とし、いろんなところを見る

- ランナーが普段一番気にするのは走る距離やペースでしょう。そうすると、視線はまっすぐ前が基本で、ときどき腕時計となると思います。しかし、ふれパトでは、ペースをグッと落とす代わりに、左右・上下、いろんなところを見るようにしましょう。変化に気づくことがパトロールの基礎です。
- 花や鳥に気づき、知らなかったお店に興味を持てれば、ふれパトの喜びも増えると思います。特にランニング初心者は、「走るのはしんどい」と思いがちですので、ふれパトにはこうした喜びや発見があると積極的に知らせていきましょう。



▲観光やショッピングでまちのあちこち見るようにパトロールすればよい

4 ふれパトでの走り方

4-1 メンバーへの指示の出し方

指示は早めにはっきりと

- ふれパトでは隊列を組んで走るので、先頭のリーダーが早めに指示を出すようにします。写真のように手を上げて、大きな声で指示を出しましょう。隊列が長い場合は、前から後ろへ順に指示を伝えます。



▲左に手を上げて、「左に曲がります！」



▲拳を上げて、「止まります！」

4-2 隊列の組み方

2列縦隊が基本。1列になる判断を的確に

- ふれパトでは、基本、2列になって走ります。狭い歩道や人通りが多い道では1列になるよう、先頭のリーダーが指示を出します。
- 人数が多い場合、写真のように、慣れていないリーダーが隊列の脇に出て伴走するのも一案です。後ろから自動車・自転車が来ることや、ペースについていけない人がいることを先頭のリーダーに伝えることができます。



▲2列縦隊で左側を走るのが基本



▲早めに1列になる指示を出す



▲脇を伴走するリーダーが後方の様子を伝える

4-3 交通安全の確保が一番大切

自分がケガをしないよう十分に気を配る

- パトロールは、まず自分の安全を自分で確保できてこそ成り立ちます。ゆっくりのペースでも、走るパトロールでは、交通安全に特に注意する必要があります。注意すべき主な点は次の4つです。

1. 前を歩く歩行者と接触しないようにする
歩行者は突然、歩く方向を変える可能性があります。「こんにちは、パトロール中です」などと後ろから声をかければ、接近を知らせることもなります。

2. 後ろから来る自動車・自転車と接触しないようにする
最後尾を走る人が後方の自動車・自転車の接近に目を配り、前を走る人に伝えましょう。

3. 信号を確実に守る
長い隊列の場合、先頭のリーダーが点滅信号を見て、急いで渡ってしまうと、後ろの人は赤信号で渡るようになる恐れがあります。点滅信号は「止まれ」と考えましょう。

4. 歩道のポールに要注意！
歩道の真ん中にポールが立っている場合があります。隊列を組んで、前の人を見て走っていると、ポールの存在に気づかず、ポールと当たってしまう危険があります。前を走る人が「ポールがあります！」などと声をかけるようにしましょう。段差についても同様のことが言えます。



▲最後尾の人も信号を守るように先頭のリーダーが判断する



▲前を走る人のあと“突然現れる”ポールに注意！

4-4 “ためらわず”歩く

交通安全と犯罪抑止のために歩く

- 本格的なランナーは歩くことを好まないかもしれませんが、しかし、ふれパトでは、人が多くいる場所や、細い路地まで走ります。駅前や商店街、自動車がよく通る細い道路、ガードレールと壁との間が狭い歩道などでは、“ためらわず”歩きましょう。

- 歩くのは、まずは交通安全のためですが、歩けば、その分、姿を見せる時間も長くなり、周辺にとっては犯罪抑止によりつながることになります。



▲狭い歩道に入ったらペースを落とすか歩く

ひょうごふれあいランニングパトロール実施要綱

第1条 (趣旨)

県民が無理なく誰でも参加できる防犯ボランティアの活性化と自主防犯意識の高揚を図るため、ランニングを通じて通行人の安全を見守ることにより、住民に安心感を与えるボランティア活動をいう。

第2条 (名称)

前条のボランティア活動の名称は、ひょうごふれあいランニングパトロール(以下「ふれパト」という。)とする。

第3条 (運営)

ふれパトの運営は、ひょうごふれあいランニングパトロール活動推進運営委員会(以下「運営委員会」という。)が行う。

第4条 (ボランティアの要件)

運営委員会は、次の各号に掲げる要件を満たしている者のうちから、ふれパトに従事するボランティアを登録するものとする。

- (1)ふれパトの趣旨を理解し、遂行に必要な熱意を有すること。
- (2)健康で活動力を有すること。
- (3)兵庫県内に在住、在勤又は在学(高校生を除く。)していること。
- (4)満年齢が18歳以上であること。
- (5)活動の取材及び各種媒体への掲載に協力することができること。
- (6)ボランティア保険などの年間登録料の支払いができること。

第5条 (ふれパト登録ランナーに対する研修)

運営委員会は、前条の規定により登録したボランティア(以下「ふれパト登録ランナー」という。)に対し、ふれパトに従事するために必要な研修を行うものとする。

第6条 (ふれパト登録ランナーの遵守事項)

ふれパト登録ランナーは、次の各号に掲げる事項について遵守しなければならない。

- (1)運営委員会が実施する研修を受けること。
- (2)ふれパト実施にあたっては、道路交通法(昭和35年法律第105号)の規定その他の法令に定める事項を厳守し、事件・事故の防止に努めること。
- (3)ふれパト実施中、事件・事故を発見したときは、必要な通報を行うなど、適正に対応すること。
- (4)ふれパトに従事しなくなったときは、速やかに運営委員会に報告すること。

第7条 (ふれパトランナー登録の解除)

運営委員会は、ふれパト登録ランナーが次の各号のいずれかに該当するときは、ふれパト登録ランナーとしての登録を解除することができる。

- (1)第4条各号のいずれかの要件を欠くに至ったとき。
- (2)ふれパト登録ランナーとしてふさわしくない行為のあったとき。
- (3)(1)及び(2)のほか、合理的な理由によりふれパト登録ランナーとしての登録を解除する必要があると運営委員会が認めたとき。

第8条 (附則)

本要綱の定めのほか、ふれパトの運営に関し必要な事項は、運営委員会が定める。

2018年2月20日制定

なかぬま たけあき

筆者紹介 **中沼 文晃** 摂南大学法学部 准教授

「ひょうごふれあいランニングパトロール」アドバイザー

1971年生まれ。早稲田大学大学院政治学研究科博士後期課程後、摂南大学学法学部講師を経て、2007年より現職。専門は行政学、公共政策論。2005年から地域防犯を研究し始め、大阪府寝屋川市、交野市、門真市などにおいて、地域の日常の活動や会合に積極的に参加するとともに、全国の防犯ボランティアの活動現場を訪れる形で研究を進めている。特に、2010年から青パトによる子ども見守り活動を学生と続けており、2016年、「青パト活動マニュアル」を執筆。2017年、同映像版を監修した(ともに全国防犯協会連合会発行)。2016年からは、寝屋川市などで定期的にジョグパト(ジョギングパトロール)を学生と行っている。



▲寝屋川市では学生のほか、警察官とも一緒にジョグパトを行なっている

次は青パトもどうでしょう？

- 青色回転灯をつけたパトロールカーをまちで見たことありますか？通称「青パト」の車——警察のパトカーのように白黒の専用車もありますし、自家用車を使う場合もあります。
- 青パトの正式名称は「青色防犯パトロール」です。その多くは、地域のボランティア団体が行っています。青パトを実施しようとする団体は警察から証明を受ける必要があります。加えて、青パト車には、警察による講習を受けた人が1人以上乗ることとされています。自動車によるパトロールなので、ランパトやジョグパトより“ハードル”が少し高くなっています。
- 青パトは子ども見守りを行っていることが多く、子どもたちにとって頼れる、親しみやすい存在です。他方、メンバーの高齢化が悩みで、新しいメンバーの募集が急務になっています。ふれパトでパトロールのやりがいや楽しさを感じたら、今度は、青パトに挑戦してみたらどうでしょう？ふれパトと青パトが手を組んで兵庫県の安全・安心を守る——このようなボランティアの広がりが実現したらうれしいですね。

中沼 文晃



▲著者が学生と乗っている青パト車はパトカー仕様の専用車



▲神戸市東灘区の本山西防犯グループの青パト車は軽トラ