

「楽しいアウトドアスポーツ4」活動報告

作成：3班

1. 受講月日 2026. 07. 07 (火) 10:00~15:00 天候 曇り
2. 受講テーマ 心肺蘇生法&アイスブレイキング
3. 受講場所 吹田市自然体験交流センターわくわくの郷 (参加37名)
4. 担当講師名 小松 真之氏 他 (大阪市青少年活動協会インストラクター)
5. 受講内容 心肺蘇生法を学ぶ。円滑なコミュニケーションのためのゲームを楽しむ。



心臓突然死が1日200人も！
改めて心肺蘇生の大切さを知る



トレーニングキットあっぱくん
を使って胸骨圧迫にTry！



胸骨圧迫は5cm沈む強さ
1分間に100~120回の速さで



AEDの使い方を学んだ後、
心肺停止の現場を想定した映像に合わせて
2人1組で心肺蘇生にChallenge！



迅速かつ落ち着いて、安全に正しく！
実際の場面ではなかなか難しそう



後半はゲームで盛り上がる！

受講証を
いただきました



＜所感その他＞心肺蘇生により大切な命を救える可能性が大きくUpすることを学び、いざという時3つのPUSH（胸を・AEDのボタンを・自分を）ができるように継続して講習を受けることが大切だと思いました。グループ分けゲームでは季節や食べ物などの好みの違いが出て面白かったです。特におにぎり（笑）