

シェイクアウト（ShakeOut）訓練とは、

2008年に米国カリフォルニア州で生まれた、地震の一斉防災訓練です。
シェイクアウトは、地震の際の安全確保行動1－2－3「まず低く、頭を守り、動かない」
を身につける機会です。

室内にいる時に地震が発生したら、その場で安全確保行動1－2－3「まず低く、頭を守り、動かない」を実践しましょう。

1. まず体勢を低くして地面に近づきましょう。
2. 固定されたデスクやテーブルの下に入り、頭を守りましょう。頭を守るものがない場合は、腕や荷物を使って、頭を守りましょう。
3. そして揺れが止まるまで動かずじっとしていきましょう。（訓練時は1分間動かない）



出典「効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議 <http://www.shakeout.jp/>」