

防災に役立つ道具やその使い方を楽しみながら学ぶすごろくゲーム

取り組み易さ：★★☆

GURAGURA TOWN

町中で買い物をしながら、時折起きる地震のトラブルを手持ちのアイテムで解決し、ゴールを目指す楽しく学べる“防災すごろくゲーム”です。

◎目安時間：20～30分／回

◎実施場所：屋内・屋外両方可
(屋外の場合、テント必要)

◎参加人数：2～4人／回

◎必要スタッフ数：1～2人

❶ 実施ポイント

- 1 限られた手持ちのグッズを使って、臨機応変な災害時の対応を学ぶことができます。
- 2 ゲーム性が高く、とても楽しいプログラムなので、ゲーム終了後に「地震クイズ補足イラスト」を活用して復習を行うなど、教育効果を高める工夫が必要です。



❷ 必要資器材（目安）

資器材名	数	備考
☐ 「GURAGURA TOWN」ゲームセット A	1セット	実施規模によって、セット数は変更してください。
☐ ゲームボード	1セット	
☐ グッズカード B	117枚	
☐ ハプニングカード	22枚	
☐ 地震クイズカード C	11枚	
☐ コマ・サイコロなど		
☐ レジャーシート（ブルーシート）	1枚	必要時のみ 6畳程度の大きさのもの
☐ 長机	2～3台	必要時のみ
☐ 椅子	必要数	必要時のみ
☐ 地震クイズ補足イラスト D	1セット	プラス・アーツよりレンタル可（ゲームセットには入っていません） 必要時のみ
☐		



事前準備チェック項目リスト

【前日までの準備】

- ☐ 説明書を読み、一回やってみるなどしてゲームの進め方を確認しておきます。
- ☐ 地震クイズの内容を読み、解答例にない答えの想定を考えておきます。

【当日の準備】

- ☐ ゲームボードを広げ、カードを各所定の場所に置きます。
- ☐ プレーヤーが5人以上になってしまう場合は、あらかじめペアを作って4チームに設定しておきます。



実施内容

【ゲームの概要説明】

「GURAGURA TOWN」の中で“明日のイベントに必要なグッズ”と“おつかいで頼まれたグッズ”をお店で買い物をしてそろえます。必要なグッズを全てそろえて目的地である“おつかい先”に早く着いたプレーヤーが勝ちとなります。



【グッズカード】

各プレーヤーは常に、6枚のグッズカードを持っています。この6枚の「グッズカード」のうち、翌日のイベントに必要な3枚のグッズとお母さんから頼まれた「おつかい」のグッズの合計4つのグッズをそろえます。また、手持ちの「グッズカード」を使って、出題される「地震クイズ」に答えます。



【地震クイズ】

途中、「お店」以外のマスで引く「ハプニングカード」で「地震発生カード」が出ると「地震クイズ」が出題されます。クイズを聞いて、手持ちカードの中から問題解決に有効な1枚の「グッズカード」を選びます。クイズに正解すると、好きなお店でお買い物できます。

「地震クイズ」には、被災体験によって得られた防災グッズの教訓がたくさん盛り込まれています。意外な日常品が実際には役に立ったと言われています。



【ゲームの終了】

1人のプレーヤーが、翌日のイベントに必要な3つのグッズと、おつかいを頼まれた1つのグッズをそろえた状態で、おつかいの先にたどり着いたらその時点でゲーム終了です。通常、ゲームの終了までに3～5問程度の「地震クイズ」が出題されます。



【振り返り】

合計11問ある「地震クイズ」の中から何問か選び、ゲーム終了後に、どういうグッズがどんな災害のトラブルに役に立つかを確認し、補足説明も行います。また、様々なグッズの中でも、普段から身につけておけるグッズ（大判ハンカチなど）の重要性を説明し、身につけるよう促すとともに、それらを使った防災の技などを合わせて説明します。補足説明の際、「地震クイズ補足イラスト」を活用いただくと有効です。



折り紙の手法で新聞紙を材料にした簡易食器をつくるプログラム

取り組み易さ：★★★

紙食器づくり

災害時には食器棚が転倒し食器が割れたり、水道が止まって食器が洗えなくなります。新聞紙を利用して簡易な食器を作る方法を教えます。

◎目安時間：10分／回

◎実施場所：屋内・屋外両方可
(屋外の場合、テント必要)

◎参加人数：数人／回

◎必要スタッフ数：2人

実施ポイント

- 1 地震の揺れで食器が割れてしまった場合に新聞紙など身近にあるモノを使って簡易な食器を作る知恵を教えます。
- 2 避難生活では水が貴重になり、食器を少量の水で洗う工夫や、ラップをかけて食器を汚さない工夫が行われたことを伝えます。



必要資器材（目安）

資器材名	数	備考
☐ 新聞紙 A	必要数	いらなくなったチラシ等でも可
☐ 食品包装用ラップ	1本	30cm程度の幅の広いタイプ
☐ ビニール袋	必要数	小皿が入る程度の大きさ
☐ ウェットティッシュ	1ケース	新聞紙で手が汚れた時に使用
☐ 紙食器の折り方配布シート B	必要数	A4サイズ程度 プラス・アーツまでお問い合わせください。
☐ 作り方パネル C	必要数	折り方を A3サイズ程度に引き延ばしたり、実際に小さい紙で手順を説明したパネルを、テーブルに置いておくと分かりやすいです。
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		



事前準備チェック項目リスト

【前日までの準備】

- ☐ 新聞紙を入手しておきます。(規模にもよるが、1ヶ月程度あれば十分)
- ☐ マニュアルを見て、紙食器の折り方を事前に覚えておきます。
- ☐ マニュアルに載っている以外の折り方を調べておくとさらによいでしょう。

【当日の準備】

- ☐ 作り方パネルを机に複数置いておきます。
- ☐ 新聞紙を使いやすい大きさに切っておきます。
- ☐ 見本を複数作って置いておきます。
- ☐ いろんな折り方を見せたり、教えたりする場合は、それぞれの折り方の見本を準備しておきます。



実施内容

【震災時の状況説明】

写真などの資料を見せながら、阪神・淡路大震災を事例にして、ライフラインが止まった時の避難生活の困難な状況について説明します。



【震災時の食器・水問題の説明】

震災時、食器棚が倒れ、食器が割れてしまったり、水で洗えなくなったりした場合に、新聞紙やラップ、ポリ袋などで作った簡易な食器がとても役になった事を教えます。



【紙食器の作り方説明】

新聞紙を使った食器の作り方、ラップやポリ袋などを食器にかぶせる活用方法などを実際に作って見せながら教えます。



【紙食器を使用】

バーベキューなどアウトドアで使ったり、普段の生活でお菓子をに入れて使うなど、日常生活での活用方法を説明します。開催地の実施プログラムに「炊き出し」があれば、実際に自分で作った紙食器で食べてもらうのも貴重な体験になります。

熱い汁物などを入れるときは、2個重ねると持つのに熱くないよ！



【他の材料での作り方】

新聞紙だけでなく、他にどんなものが食器代わりに使えるか、考えてもらいます。(例) 缶詰の空き缶を活用する、葉っぱをお皿代わりにする、木の枝で箸をつくる など。

かるたで遊びながら、防災に関する知識を学習するプログラム

取り組み易さ：★★☆

防災ジャンボかるた

防災に関する知恵や教訓が詰まった読み札をもとに、大きなかるたを作成し、実際にかるた取りを体験してもらいます。

◎目安時間：30分／回

◎実施場所：屋内(体育館など)

◎参加人数：2人～／回

◎必要スタッフ数：2人～

実施ポイント

- カルタの読み札に込められた震災の教訓を、遊びを通してしっかりと伝えることができます。
- 事前に読み札を配付し、覚えてもらうとより効果的です。
- 読み札を作成してもらうところから取り組み、教育効果はさらにあがります。



必要資器材（目安）

資器材名	数	備考
☐ かるた読み札 A	1枚	プラス・アーツまでお問い合わせください。
☐ A4用紙 B	50枚程度	かるた取り札作成用
☐ 厚紙	50枚程度	かるた取り札作成用（A3 か A4 サイズ）
☐ クレヨン、色鉛筆など C	人数分	取り札を描くための道具
☐ 定着スプレー	1個	クレヨンなどが落ちない工夫
☐ マイク・スピーカー	1つ	必要時のみ
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		
☐		



事前準備チェック項目リスト

【前日までの準備】

- ☐ 取り札を「あ」から「ん」まで 46 枚作成します。学校の授業と連携したり、地域の子どもたちに呼びかけたりして、子どもと一緒に楽しみながら準備をしてください。
- ☐ 完成した取り札はクレヨンなどが落ちないように定着スプレーをかけます。
- ☐ 集まった取り札を A3 に拡大コピーし、厚紙に張りつけます。（A4 でも可能）



【当日の準備】

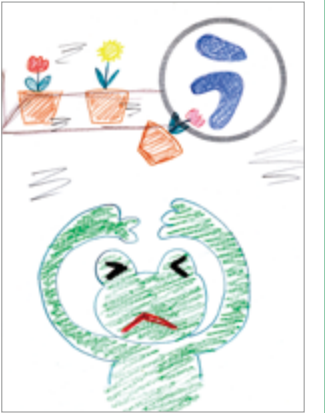
- ☐ 実施する会場の準備をします。
- ☐ 確保したスペースに取り札を広げます。
- ☐ スタッフ同士でワークショップの流れを確認し合い、一度練習をしておきます。



実施内容

【防災の知恵や震災の教訓を紹介】

防災かるたの読み札が、防災の知恵や阪神・淡路大震災の教訓を基に作られていることを紹介します。



【チーム分け】

かるた取りが実施できるように、参加者をチーム分けします。

親子で参加可能なので、親の方もどどん

【かるた実施】

かるた取りを実施します。走ると大変危険なので、事前に参加者に走らないように伝えます。参加者は座って待ち、スタッフが読み札を選んで、読み上げます。他のスタッフは札取りの判定をします。

読み札を読む際に1問ごとに解説を入れると学習効果が高まります。



【振り返り】

読み札を数問振り返り、かるたに込められた防災の知恵や震災の教訓を改めて伝えます。



【学校行事での実施】

ジャンボサイズのかるたを作成すると「かるたづくり」という形で一つの授業が実施できます。読み札に合う絵を事前に描いてもらうところから実施すると、より学習効果が高まり、学校独自のかるたもできあがります。ジャンボサイズのかるたを作成しておくとも人数でも遊ぶことができ、学校の大きな行事でも活用できます。

非常時持ち出し品を暗記クイズ形式で覚えるプログラム

取り組み易さ：★★★

持ち出し品ななに？クイズ

非常時持ち出し品12品目を1分間で暗記し、いくつ覚えてたかを確認めるクイズです。1つ1つの持ち出し品の災害時の役割や詳しい情報も教えます。

◎目安時間：10分／回

◎実施場所：屋内・屋外両方可

◎参加人数：1人～／回

◎必要スタッフ数：2人

❶ 実施ポイント

- 1 家庭に備えておくべき非常時持ち出し品の中から特に重要な12品目を抜粋して覚えてもらいます。品目だけでなく備蓄しておく数量やその使い方も合わせて教えます。
- 2 一つの品目で様々な用途に使える多機能防災グッズの重要性やコンパクトなグッズを選ぶことなどを伝えます。



㊦ 必要資器材（目安）

資器材名	数	備考
☐ 非常時持ち出し品（12品目程度） A	1式	品目は独自に選んで頂いて構いません。
		【例】ポリ袋、ラップ、新聞紙、懐中電灯、携帯ラジオ、ガムテープ、レインコート、タオル、水、救急セット、非常食、軍手
☐ 持ち出し品を並べる布やシート	1枚	1畳程度の大きさ
☐ 持ち出し品を隠す布やシート	1枚	1畳程度の大きさ
☐ 品目のプレート B	12枚	様式自由（手作りで構いません）
☐ 非常持ち出し品用解説パネル C	12枚	A3ラミネート加工 プラス・アーツよりレンタル可
☐ ストップウォッチ	1個	1分間が計れるもの、電池もセットで用意
☐ チェックシート	必要数	スタッフチェック用（正解が記載されているもの）
☐ 解答用紙	必要数	様式自由
☐ 筆記用具	必要数	解答用紙に記入してもらう場合のみ必要
☐		



事前準備チェック項目リスト

【前日までの準備】

- ☐ 持ち出し品を12品目程度用意します。（必ずしも12品目でなくても構いません）
- ☐ 持ち出し品を隠す布やシートは、イラストや文字で飾り付けをするなど工夫をすると楽しい演出ができます。

【当日の準備】

- ☐ 持ち出し品をシートの上に並べて置き、ひらがなで品名を書いた名称プレートを品物の下側に置きます。
- ☐ 布を上からかぶせて、持ち出し品を隠しておきます。
- ☐ スタッフ同士で、ワークショップの流れを確認し合い一度練習をします。
- ☐ 持ち出し品の解説がスムーズにできるように解説パネルを事前に確認しておきます。



実施内容

【持ち出し品の説明】

（※最初は持ち出し品を布で隠しておきます。）

- ①参加者に「非常時持ち出し品」について質問をします。
 - ・「非常時持ち出し品」とは何なのか、学校で学んだことがあるかを確認します。
 - ・実際に家に「非常時持ち出し品」を用意しているかどうか問いかけてみます。
- ②次に、暗記クイズのルールを説明します。

【持ち出し品の暗記】

布を開け1分間、持ち出し品を見せて覚えてもらいます。途中で経過時間を随時伝えます。

1回の参加者が複数の場合は、みんなで覚えてみんなで答えてもらうやり方もあるよ！



【覚えた品目を回答】

1分が経過したら持ち出し品を布でもう一度隠して、覚えた品目を一つ一つ答えてもらいます。暗記が目的なので、ヒントを出しながら全て答えてもらいます。答え方に関しては、①解答用紙に1人ずつ12品目を書き込んでもらう方法（※参加者が少人数の場合）と、②1人ずつ指名して答えを口頭で言ってもらう方法（※参加者が多数の場合）があります。



【答え合わせ・解説】

答え合わせが終わったら、それぞれの持ち出し品について解説を加えます。イラスト入りの解説パネルなどを用いて、実際にどのように使用するか、どの程度の数量が必要なのかなどを具体的に説明するとより理解が深まります。



【品目の選び方】

ここで紹介している12品目は「人と防災未来センター」（兵庫）が推奨している31品目の中から、プラス・アーツが被災者への聞き取り調査の結果を加味して独自に選定したものです。実際には、各家庭で話し合い、独自の持ち出し品を決め、準備することが大切です。3日間自力で、家族全員が生活できる食料を確保することも同様に重要であることをぜひ伝えましょう。

震災時に起こる様々なトラブルの解決方法を学ぶカードゲーム

取り組み易さ：★★★

なまずの学校

震災で発生する様々なトラブルを紙芝居形式で出題し、手持ちのアイテムカードで解決する方法を考え、学びます。

◎目安時間：15分～／回

◎実施場所：屋内・屋外両方可
(屋外の場合、テント必要)

◎参加人数：1～6人／回

◎必要スタッフ数：2人

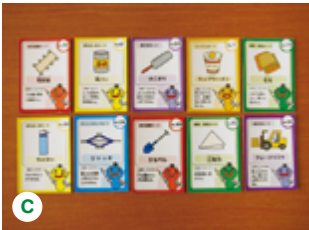
❶ 実施ポイント

- 1 出された問題を通して、震災時に発生する様子やトラブルを知ることができます。
- 2 震災時の様々なトラブルにどのようなアイテムが有効かを学びます。
- 3 臨機応変にアイテムを駆使する防災の知恵を学ぶことができます。



㊦ 必要資器材（目安）

資器材名	数	備考
☐ 「なまずの学校」ゲームセット A	1セット	実施規模によって、セット数は変更してください。
☐ 紙芝居クイズ（解答例も含む） B	全14問	全部で58枚
☐ なまずカード（アイテムカード） C	100枚	50種×2枚
☐ カード置き場	6枚	
☐ ナマーズ紙幣	1式	10 ナマーズと50 ナマーズの2種類
☐ ルールシート	1枚	
☐ レジャーシート（ブルーシート）	1枚	必要時のみ 6畳程度の大きさのもの
☐ 長机	必要数	必要時のみ
☐ 椅子	必要数	必要時のみ
☐		
☐		
☐		



事前準備チェック項目リスト

【前日までの準備】

- ☐ 説明書を読み、一回やってみるなどしてゲームの進め方を確認しておきます。
- ☐ 全ての問題の内容を確認しておきます。

【当日の準備】

- ☐ 紙芝居形式のクイズの順番を揃えておきます。
- ☐ ナマーズ紙幣は、スムーズに配れるように、10 ポイントと50 ポイントの山に分けておきます。
- ☐ アイテムカードをよくきっておきます。
- ☐ 実施時間に応じて、問題を2～5問程度選んでおきます。



実施内容

【ゲームの説明】

紙芝居形式で問題を出し、その災害時のトラブルに対して使えそうなアイテムを、各々が持っているアイテムカードの中から1枚選んで出してもらいます。
※問題は、個人で答える問題と参加者全員で協力して解決する「協力問題」があります。
「協力問題」は何問もあり、場も盛り上がるので1問はまぜて出題すると効果的です。
※「入手のしやすさ」「使いやすさ」が高得点のポイントである事を伝えます。



【カードの種類の説明】

アイテムカードは色で分かれており、7種類あることを説明します。
(橙:コンビニ、緑:病院・薬局、紫:鉄工所、など)
それぞれ、そのアイテムを入手できる場所ごとにカードの色が分かれています。また、各アイテムカードには、カードを選ぶ際の「一口メモ」が書かれています。



【ゲーム実施】

- ①アイテムカードを配ります。各種2枚ずつ配ります。(ガソリンスタンドカードのみ1枚)
- ②紙芝居形式で問題を出し読み上げます。
- ③もともと相応しい答えだと思ふアイテムカードを1枚選び、出してもらいます。
※相応しいものがなくても、必ず1枚のアイテムカードをださなくてはなりません。
- ④答え合わせをし、正解者にはそれぞれ解答に応じたナマーズ紙幣を渡します。



【答え合わせ】

紙芝居を順にめくり、得点の低い解答から紹介します。
なぜ、そのアイテムが有効なのかを順々に説明します。(※説明文は紙芝居の裏面に書かれています。)
解答にないカードが出された場合は、理由を聞き、内容によってはサービスポイント(50ポイント)を出すなどの対応をします。



【結果発表】

出題が全て終わり、合計得点が一番高かった人が「勝ち」となります。ゲームに登場したアイテムがどれも重要であることを伝えるとともに、普段から身につけておけるアイテム(大判ハンカチなど)を使った臨機応変な防災対策をしっかりと覚えてもらいます。
また、各アイテムの入手先などを詳しく伝えると、それぞれのアイテムを備えてもらうためのきっかけになります。



カエルとおたまじゃくしの親子が繰り広げる防災人形劇

取り組み易さ：★★☆

防災人形劇『おたま劇場』

「避難リュック」などをテーマにした、おとぼけ者のお父さんカエルと
しっかり者の息子「おたま」による人形劇を上演し、鑑賞してもらいます。

◎目安時間：20分／回

◎実施場所：屋内
(条件によっては屋外でも可)

◎参加人数：5～30人／回

◎必要スタッフ数：2人

実施ポイント

- 「避難リュック」の中身や「避難経路」の
注意点について、楽しい人形劇を鑑賞し
ながら覚えることができます。
- 完成しているシナリオも活用できますが、
各開催団体ごとにオリジナルのシナリオを
つくる方が地域特有の防災情報を盛り込
むことができ有効です。



必要資器材（目安）

資器材名	数	備考
☐ 人形（カエル・おたま・アヒル） A	1セット	プラス・アーツよりレンタル可
☐ 持ち出し品パネル B	1セット	プラス・アーツよりレンタル可
☐ 長机	1台	舞台作成用
☐ 棒	4本	舞台作成用
☐ 暗幕などの大きな布やレジャーシートなど	2枚	舞台作成用
☐ 結束バンドやヒモ	10本以上	舞台作成用
☐ ピンマイク	2個	マイク（スタンド付）でも可
☐ スピーカー	1個	1個
☐ 延長コード	1個	必要時のみ
☐ ブルーシート	1枚	必要時のみ 3.6m×5.4m程度 鑑賞者用
☐ シナリオ	1部	プラス・アーツよりレンタル可
☐		



事前準備チェック項目リスト

【前日までの準備】

- ☐ 担当者は事前にシナリオを読み合わせておきます。
- ☐ 人形の動き、パネルを出すタイミングなどを他の人に見てもらいながら練習しておきます。
- ☐ イベント開催時間内で何回上演するのかを事前に決めておきます。
(例：14時～、15時～)

【当日の準備】

- ☐ 簡易な人形劇の舞台を準備します。パーテーションやピアノ等を利用し、足元を見えないように工夫すれば、どのような形でも実施可能です。
- ☐ 設営した舞台で実際に人形を使って練習をしておきます。



実施内容

【呼び込み】

人形劇の上演時間が近づいてきたら、参加者の呼び込みを行います。目安は、開始時間の10分前くらいです。



【人形劇の上演】

シナリオに沿って、人形劇を上演します。

小さい子（未就学児）
でも聴くことのできる
内容です。
親子で参加してもらい
ましょう。



【シナリオについて】

学校で「避難リュック」のことを学習してきた「おたま（息子）」とおとぼけ者の「カエル（お父さん）」が避難リュックの中身を確認し合う様子が、愉快地展開されるシナリオです。他にも「避難経路」をテーマにしたシナリオなどもあります。



【持ち出し品パネルについて】

使用する持ち出し品パネルは、持ち出し品を描いた紙を割り箸などの棒に貼りつけた程度のもので、比較的簡単に作成することができます。



【振り返り・まとめ】

- 人形劇終了後、どのような持ち出し品が登場したかを振り返ります。
- 「持ち出し品なあに？クイズ」を同じ会場で実施している場合は、プログラムを紹介したり、実物で持ち出し品を用意しておいて紹介すれば、さらに子どもたちの印象に強く残り効果的です。



災害時に役立つ知恵を楽しみながら身につけることができるカードゲーム

取り組み易さ：★★☆

防災カードゲーム『SHUFFLE』

“イザ”というときに役に立つさまざまな知識や技の手順を、
カードゲームの流れの中で、遊びながら自然に身につけることができます。

◎目安時間：15～30分／回

◎実施場所：屋内・屋外両方可
(屋外の場合、テント必要)

◎参加人数：3～8人／回

◎必要スタッフ数：1～3人

実施ポイント

- 1 4枚の手順カードを正しい順番に並びかえることで防災の知識や技の手順を覚えられます。
- 2 一度だけでなく、何度も繰り返して遊ぶことで自然に防災の知識や技を習得することができます。



必要資器材（目安）

資器材名	数	備考
☐ 「SHUFFLE」ゲームセット A	1セット	実施規模によって、セット数は変更してください。
└ お題カード	12枚	
└ シャッフルカード	2枚	
└ 手順カード B	48枚	
└ チャレンジカード	21枚	
└ ポイント紙幣	100枚	
└ 防災マニュアルブック C	1部	
└ 説明書	1部	
☐ レジャーシート（ブルーシート）	1枚	必要時のみ 6畳程度の大きさのもの
☐ 長机	1～2台	必要時のみ
☐ 椅子	必要数	必要時のみ
☐		



A



B



C

事前準備チェック項目リスト

【前日までの準備】

- ☐ 説明書を読み、一回やってみるなどしてゲームの進め方を確認しておきます。
- ☐ 通常版と短縮版の両方のやり方を覚えておきます。（それぞれに必要なカードの枚数は、説明書に書いてあります）
- ☐ 各カードの名称と役割を確認し、覚えておきます。



【当日の準備】

- ☐ テーブルの上に、お題カードを並べておきます。
- ☐ 最初にやり方を説明するために、1つのお題の手順カードだけ並べておきます。
- ☐ 初めて実施する時には短縮版が適しているため、短縮版用にカードの枚数をセットしておきます。



実施内容

【ゲームの説明】

4つの分野、計12テーマのカードが含まれており、1枚の「お題カード」に対して、4枚の「手順カード」があります。それらをゲームの中で、正しい順番に並び変えるとポイントがもらえます。あがる順番によってもポイントがもらえます。



【手順カード】

「手順カード」には、各テーマの知識や技の手順が書かれています。同じテーマの「お題カード」の横に、順番に「手順カード」を出していきます。4枚そろった時点で、4枚目を出した人に、並び変える権利が与えられます。

イラストと文章をよく見ながら正しい順番に並び変えます。



【ゲーム実施】

「手順カード」、「チャレンジカード」をすべてプレーヤーへ配りスタートします。1つのお題を正解したプレーヤーは3ポイントもらえます。手持ちのカードがなくなった人からあがりポイントがもらえます。（通常版と短縮版でポイント数が違うので、説明書をよく確認してください。）



【結果発表】

最後に、獲得したポイントの合計が一番多かった人が勝ちです。4枚の「手順カード」の並び変えを間違えた場合は、必ず正しい手順を確認してもらいます。何回もゲームを繰り返し体験することで、12のすべての防災の知恵や技の手順を覚えることができます。



【色々なやり方】

プレーヤーが少ない場合や、年齢が低くゲームとしての実施が難しい場合は、1テーマごとに出題し、4枚の手順カードの並び変えだけをさせるやり方もできます。子どもにとっては難しいテーマもありますが、ゲームの中でそういったテーマについても、繰り返しやる事によって覚えることができます。

