

四輪自動車の正しい運転姿勢

普段、自動車の運転をする際、乗車して運転姿勢について意識していますか？ 基本に沿った順番で調整し、どういう理由でどんな効果があるかメリット、デメリットを今一度再認識し、事故防止に努めましょう。

1 着座位置

まず、はじめにシートとおしりに隙間がない様、座面に深く座りましょう。

すき間があると着座位置が安定せず、ペダル操作に支障が生じ、またシートベルトの効果が減退します。

シートベルトにねじれ、ゆるみがない様、骨盤を巻く様にしっかりとベルトを掛けましょう。



オートマチック車の多くはここに
サイドブレーキペダルがあります。
解除忘れ、踏み間違いが無い様に。



※写真の車両はオートマチック車です。

2 シートの前後位置調整

フットレストに足を着け、膝がわずかに曲がり、足の力が最大に踏ん張れる位置が適正です。

同様に、膝が伸び切ることなくブレーキ（マニュアル車であればクラッチペダルも）を確実に踏めるかが重要です。

ひざの伸び過ぎ、曲げ過ぎは危険回避のためのアクセル、ブレーキペダルの踏み替え動作を誤る恐れがあります。

3 背もたれ角度調整

ハンドルを両手で握ってひじがわずかに曲がる程度が適正です。



ハンドルの高さ調整、座席の高さ調整が可能であれば、こぶしが肩と同じくらいの高さでかつ、メーター類がハンドルに隠れない位置に調整しましょう。

ダメな姿勢例



ハンドルにしがみつく様にひじが曲がり過ぎていたり、まっすぐに伸び過ぎていると効率的にハンドル操作ができません。

上半身がハンドルに近すぎるとエアバッグ作動時の効果が得られず、逆にエアバッグが広がる衝撃を強く受け、負傷する危険性があります。



シートを倒した寝そべり姿勢だと、事故時の衝撃がシートに受け止められず、シートベルトの効果が得られないのみならず、身体がベルトの下をくぐり、首などに掛かってしまう等の危険性があります。

ダメな姿勢例

4 ミラー調整

ルームミラーはリアウィンドウの背景がミラーの中央に入る位置に正しく調整しましょう。



ダメな例



後方写っていないミラー角度や全体が斜めでなおかつ、物を掛けて前方やミラー映像の視界をさえぎる様な事は危険ですので止めましょう。

ドアミラーは、左右の振りが内側4分の1程度に自車の車体が映り込む位置で、上下の振りは地平線から下の地面が3分の2程度映り込む位置に調整しましょう。

自車の車体側面と地面の映像が映って確認できれば後続車や人、物の距離感やバック動作時の車庫の支柱や白線または近接する車両などの位置取りを把握しやすくなります。

左側ドアミラー



右側ドアミラー



右側の状況



ミラーには見える範囲の限界、死角があります。

ミラーに映らない死角があることを認識して車両を動かす前にミラーのみならず、直接首を深く振って周囲の状況を目視確認しましょう。



左側の状況

右側運転席側真横と左側助手席側真横に人が立っていますが、どちらもミラーには映っていません。

運転時ばかりでなく、停車時に後方から人や自転車が接近していることに気付かずドアを開けたら危険です！！

5 まとめ

これまで説明したとおり安定した正しい着座、運転姿勢ができていないと

- ◎ シートベルト効果やエアバック作動時の効果が減退してしまう。
- ◎ 危険回避のためのハンドル、ペダル操作対応が遅れる又はできない。
- ◎ 目線、視界範囲が狭く目視確認がしにくい又はできていない。
- ◎ ミラー位置、角度を調整したつもりでも映像の見え方が安定せず、合わせた意味がない。
- ◎ 首、肩、腰等身体の負荷、疲労が大きく、長時間になるほど注意力散漫になりやすい。

の様にあらゆる面で良い事はありません。

これらの理由から安全運転をするに当たって正しい運転姿勢を習慣的に身に着け、事故防止を図りましょう。