

安全運転は正しい運転姿勢から

正しい運転姿勢を身につけよう

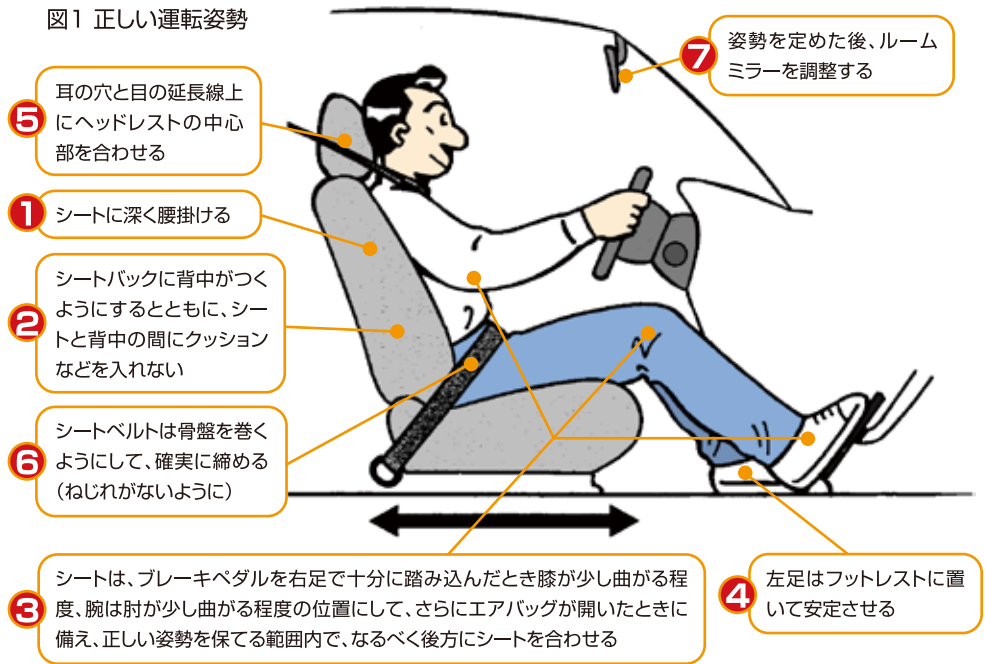
正しい運転姿勢とは、運転に必要な操作を無理なく確実にできる姿勢です。

正しい姿勢をとると、体も安定し疲れにくくなるばかりか、とっさの危険を回避する能力も向上します。

一方、運転姿勢が悪いと事故の危険が高まるばかりではなく、体にも負担がかかります。

図を参考に、もう一度、運転姿勢を見直してみましょう。

図1 正しい運転姿勢



ヘッドレストの役割と調整

1 ヘッドレストの役割

ヘッドレストは、追突されたときに頭部が後ろに傾き、頸部の負傷を軽減するための安全装置です。事故の衝撃から頭部などを守るためにはなくてはならないものですが、正しい位置に調整しておかなければ、効果は低下します。次の点に注意して調整しておきましょう。

- ① 頭を後ろに傾けたとき、ヘッドレストの上部に乗り上げない高さ
- ② 頭に近い位置にセットする

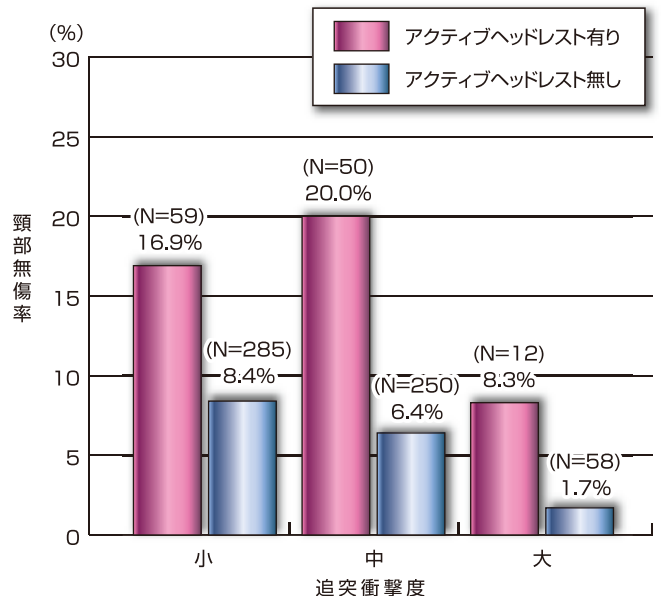
2 アクティブヘッドレストによる被害軽減効果

アクティブヘッドレストとは、事故の衝撃を受けた際に、シートバックが乗員を受け止める力を利用して、ヘッドレストを瞬時に適正な位置に移動させる機能で、頸部の負担を軽減します。

追突時の衝撃による頸部の被害軽減率は、アクティブヘッドレストか否かにより、大きく左右されます(図2参照)。

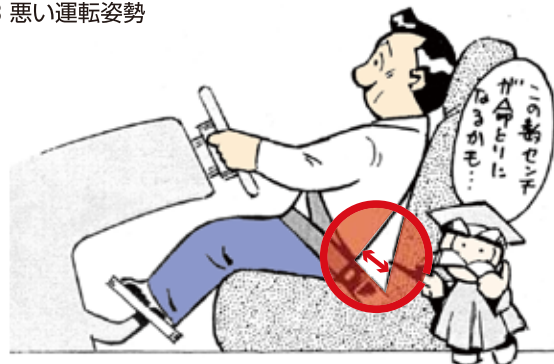
アクティブヘッドレストは被害軽減に有効ではありますが、アクティブヘッドレストの有無に関わらず、ヘッドレストを適正な位置に保つことは、非常に重要です。普段からの意識づけとして、ヘッドレストの調整を忘れないようにしましょう。

図2 追突衝撃度別に見たアクティブヘッドレスト有無での頸部無傷率の違い [ITARDA No66]より



運転姿勢が悪いとデメリットだらけ

図3 悪い運転姿勢



スポーツでもなんでも正しい姿勢は基本中の基本です。それは車の運転でも同じです。

では、運転姿勢が悪いと、どのような弊害があるのでしょうか。

たとえば、背もたれを倒して運転している場合、しっかりしたブレーキが踏めなくなります。つまり、とっさの危険回避ができなくなるのです。他にも、視線が低くなるため、自車の周辺の死角が多くなり、歩行者などの見落としにもつながります。

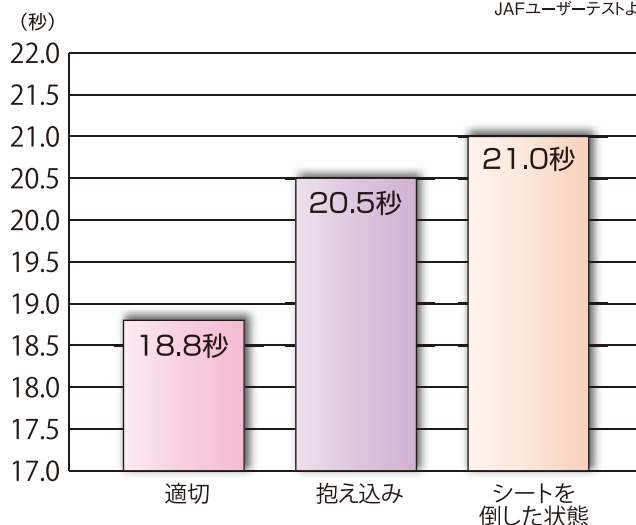
一方、シートを前に出しすぎてハンドルを抱え込むような運転姿勢は、窮屈な態勢で運転することになり、ハンドル操作やアクセルとブレーキの踏替えがスムーズに行えず、操作の遅れから事故につながる危険があります。

他にも、運転姿勢は時間にも影響します。大小2つのクランクのある周回コースを安全、かつなるべく速く走ったときのタイムを比較すると、運転姿勢の悪い方が明らかに遅い結果になりました(図4)。

このように運転姿勢が悪いと、危険なうえに、時間もかかるなど、百害あって一利なしです。しっかり正しい姿勢を身につけてください。

図4 40mのコースを1周したときの姿勢の違いによるタイムの違い

JAFユーザーテストより



きちんとブレーキが踏める靴を履こう

危険回避のためには強いブレーキを踏む必要があります。サンダルやハイヒールでは強いブレーキが踏めません。運転するときは、スニーカーや革靴など、しっかりブレーキが踏める靴を履くようにしましょう。



強いブレーキを踏むには靴も重要です。

東京海上日動リスクコンサルティングの自動車事故削減プログラム

東京海上日動リスクコンサルティングでは、カメラ付きドライブレコーダを使用した自動車事故削減プログラム(法人向け)をはじめ各種事故削減メニューを取り揃え、ご提供しております。詳しくは、03-5288-6586(担当:西村・阿部)までお問い合わせください。HP(<http://www.tokiorisk.co.jp/>)



ご用命・ご相談は…

「やすらぎ」の設計が私たちの使命です。

保険システム株式会社
INSURANCE SYSTEM CO., LTD

〒950-0087
新潟市中央区東大通2-4-1 新潟パナソニックビル6F
TEL 025-243-7374 FAX 025-243-0921
E-MAIL yasuragi@hokensystem.co.jp
URL <http://www.hokensystem.co.jp>

東京海上日動火災保険株式会社

企業営業開発部

〒100-8050 東京都千代田区丸の内1-2-1
TEL 03-5288-6589 FAX 03-5288-6590
URL <http://www.tokiomarine-nichido.co.jp/>

担当営業課