

ひさしぶりの運転、できるかなあ…



講師=菰田潔
モータージャーナリスト、ドライビングインストラクター。理論的でわかりやすい教え方に定評がある。

ビギナーも、ベテランも、安全な運転は基本から。まずは、ドライビングポジションの取り方、ハンドルの握り方、ミラー調整の再確認から始めましょう。

ドライビングポジションの取り方

5 ヘッドレストを調整

追突されたときに頸椎を守るため、上端を頭頂部と同じ高さに調整。運転中はヘッドレストから頭を数cm離すと揺れの影響を受けない。

4 リクライニングを調整

背中をシートバックに押しつけ、ハンドルの頂点(12時の位置)を片手ずつ持ったときに肩がシートから離れず、肘が少し曲がった状態になるよう角度を調整する。

3 シートの前後を調整

左足をフットレストに乗せ、強く踏ん張ってもむぎが曲がっている状態にする。カーブでも体が安定し、衝突時のけが防止にも有効。

1 シートに深く腰掛ける

お尻の後ろに隙間が空かないよう、深く腰掛ける。体が下がらずしっかり急ブレーキが踏めるようになると同時に、腰痛を防ぐ効果も。

2 座面の高さを調整

快適な範囲で、目の位置なるべく高めに。死角が減り、多くの情報が得られる。天井と頭に握り拳1個以上の間隔を取る。

NG! シートバックを倒した姿勢

大きく倒したシートにもたれ、腕を伸ばした運転姿勢。疲れやすく、緊急時に急ブレーキをしっかりと踏むことができない。

ドライビングポジションPOINT

理由を理解して、正しい姿勢を取ろう!

運転時には、①から⑤の順で姿勢を整えてから、シートベルトを正しく着用しよう。慣れないうちは多少窮屈に感じるかもしれないが、体をしっかり安定させている

ことで確実な運転操作が可能になる。正しい運転姿勢には、体の負担を軽減したり、事故に遭った際の被害を低減するなど、一つひとつに理由がある。

安全は走行前から。正しい姿勢や運転準備を再確認しよう。

ベテラン
ドライバーは
ここに注意



親指の付け根の膨らみに近い手のひらで、リム(輪)の9時と3時の位置を前に押すように持つ。親指はスポークに掛け、他の指は軽くリムの裏に。上半身が背もたれに押しつけられることで、カーブでも体

が安定し、長距離運転でも疲れにくい。「10時10分の位置を持つ」と教わった方もいるかもしれないが、エアバッグが開いた際に腕を負傷する可能性があるため、今は9時と3時が推奨されている。

ハンドルの握り方



内掛けハンドル

手をハンドルの内側に入れる「内掛けハンドル」。緊急時の対応が遅れるだけでなく、エアバッグが開いた際に肘を複雑骨折するなどの大きなリスクをとまなう。



ちょこちょこハンドル

ハンドルにしがみつくように前かがみになり、1回に切る量が少ないハンドル操作。体の位置が不安定になり、ハンドルをどれくらい切ったのかがわからない。

CHECK!!

ウェブサイト「JAF Mate Online」では、運転レッスンの動画を視聴できます。
2022年3月15日公開予定!



ミラーの調整

ルームミラー

上下の枠を持ち、左右中央に合わせるのが基本。自車が車線の真ん中を走っているか、また後続車がどのくらいの位置にいるかをチェックすることができる。

ドアミラー

左右は自車の側面が少し映るように、上下は路面が約2/3映るように調整。隣の車線の車が、自車からどのくらいの位置を走行しているかを把握することができる。

JAF会員
限定

JAFの生活習慣病保険

がんや脳卒中など生活習慣病に対して
最大200万円[※]の一時金

JAFの保険 朝日生命サポートデスク

0120-964-313

保障に関する
問合せはこちら!

【受付時間】11時~20時
(木曜日・年末年始等を除く)

※上記は「無配当7大疾病保険(返戻金なし型)S」の特長を記載しています。詳しくは「契約概要」「注意喚起情報」「ご契約のしおり-約款」をご覧ください。

詳細は下記2次元コードから!お申込みはインターネットで!



JAFの保険

検索

取扱代理店: 株式会社 JAF サービス
引受保険会社: 朝日生命保険相互会社