

SJ-Netで  
今回観察した際の  
動画を公開中です。

ホンダ SJ 検索



ある日の午後、気になる実際の交通状況を観察してみました

# ドライバーは正しい姿勢で運転しているか？



Q1

ハンドルの持ち方が適正でないドライバーは何%いたでしょうか？

- 観察場所／神奈川県横浜市中区海岸通1丁目
- 観察日／5月15日(土曜日)
- 天候／晴れ
- 観察時間／15:55～16:55
- 観察者／4名



ハンドルを持つ腕がのびきった状態で運転しているドライバー

Q3

背もたれを大きく倒し、片手で運転するドライバーを目撃！  
何が危険だと考えられるでしょうか？



ヘッドレストが低すぎる位置にあるドライバーが目立った

Q2

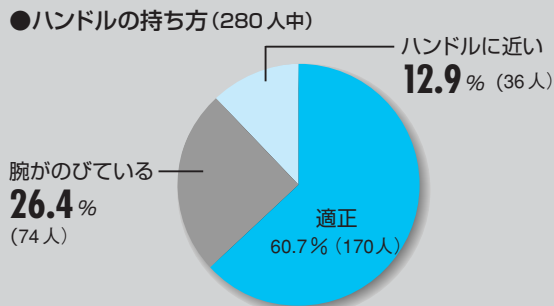
ヘッドレストの高さが適正でないドライバーは何%いたでしょうか？

## 実際の観察から

## 解答・解説

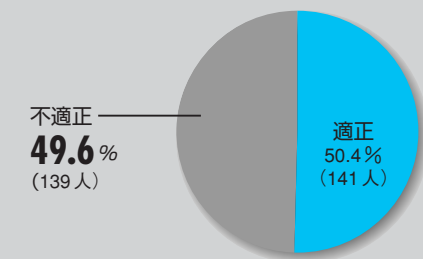
Q1の解答： **39.3%**

(ハンドルに近すぎる 12.9%)  
腕がのびている人 26.4%



Q2の解答： **49.6%**

●ヘッドレストの高さ(280人中)



### 【ハンドルの持ち方】

- 肘が軽く曲がり、ゆとりのある状態のドライバーは、約6割だった。
- 背もたれから身体が離れ、ハンドルにしがみつように運転している人が観察された。また、背もたれを大きく寝かせ、腕がのびきった状態で運転しているドライバーもいた。
- 片手を窓枠の上に乗せ上体がななめになっていたり、タバコを手にした片手運転の例もあった。

### 【右左折時のハンドル操作】

- 多くの人は切り増しのときに手を交差させる「たすき」ハンドルの操作だった。
- 曲がり始めのハンドル操作だけ「内掛け」になっているドライバーも複数見かけた。また、掌を開き片手でハンドルを操作するドライバーもいた。手を交差させず、「送り」ハンドルで曲がる人もわずかが見られた。



「内掛け」ハンドルでの操作

### 【ヘッドレストの高さ】

- ヘッドレストの高さは適正の人が約半数だった。
- 高さ調整が可能なクルマでは、一番下の位置にヘッドレストがあるケースが多かったが、その状態では頭よりも低すぎる人が目立った。

Q3の解答：

- ・万一の時にハンドルやブレーキの正確な操作ができない危険性がある
- ・視野が狭く見落としの危険がある

### 【解説】

片手運転や、腕がのびきってたり、身体がハンドルに近すぎる状態では、ハンドル操作がしづらくなる。また、背もたれが大きく倒れている状態では、安全確認もしづらく視野も狭まり危険。



右折の際にタバコをもち片手でハンドル操作を行うドライバー

### ここがポイント

- 乗車時に自分の体格に合わせてシートやヘッドレストの位置などを調整する
- 視野が広くとれ、ブレーキやハンドル操作がしやすい位置が正しい運転姿勢\*
- 片手ハンドルになっていないかなど、時々自己チェックを行うことも重要
- 正しい運転姿勢をとることで、身体が安定し疲れにくくなる
- 正しい運転姿勢でないと、事故にあった際にエアバッグ等が本来の機能を発揮しない危険がある

\*正しい運転姿勢は下記参照

## ワンポイント DATA

### 正しい運転姿勢の決め方

- ①腰：お尻がずれるとブレーキが強く踏めないで、隙間のないようにシートに深く腰かける
- ②足：ブレーキペダルをしっかりと踏み込んでも、膝がのびすぎず少し余裕がある位置にシートを調整する
- ③背：視野が広がるように座面の高さを調整。シートに背中をつけたままハンドルの12時の位置を握った時、肘が少し曲がる程度にリクライニングを調整する(チルト機構付きの場合は、ハンドルの高さも調整する)
- ④頭：追突時の被害軽減のため、耳の中心の高さにヘッドレストの中心が合うように調整する
- ⑤シートベルト：ねじれ・ゆるみのないようにつける
- ⑥靴：ヒール、サンダル、厚底の靴などでは運転しない

