

# Think Safety

巻頭インタビュー「私とバイク」  
中田有紀さん(フリー・アナウンサー)



- 運転前後のストレッチで気持ちよく疲労を軽減!
- 上達実感! **HMS Honda モーター サイクリストスクール 体験 TALK!**
- Hondaバイクがブルーインパルスに変身!?



宮城光が体感! 世界初の自動運転レベル3  
「21世紀のクルマにやっと出会えました」

vol.10  
2021  
Autumn



中田 有紀さん

1973年、東京都生まれ。  
青森放送でアナウンサー  
を務めた後、フリーに転  
向。様々なTV番組で活躍  
中。今1番気になるバイク  
は、このレブル250だとか。

## バイク歴17年の経験者が語る

あの人に聞く!  
クルマ&バイク  
ライフ

バイクは安全で  
楽しい乗り物なんです!!

朝のニュース番組の顔を務めていた一方で、実は筋金入りのライダーでもある中田さん。今は育児のためバイクを降りていますが、長年バイクで走ってきた経験はクルマの運転にも活かされているそうです。

り、遠出はあまりしなかつたですか？ そのころ習っていた陶芸教室が埼玉県にあつたので、ツーリング気分で通っていました。先生が『バイクで来たの！？』って驚いていましたよ（笑）』

許も取ろうとしたんですが、時間が足りなくて一度は断念しました。けれど、青森放送を退社したときでぎた時間を使って、免許を取つたんです」バイクに乗りたいという思いに対し、「時間がない」「周囲の理解」などの壁が立ちはだかることがあります。が、中田さんはあきらめずに目標を達成しました。東京に戻ると、いよいよバイクライドがスタートします。

「男兄弟に挟まれていたので、男の子っぽいものに惹かれる傾向があるんです。バイクへの興味は仮面ライダーに憧れたのがきっかけですね。大学生になつて、クルマと同時にバイクの免許も取ろうとしたんですが、時間が

スを合わせてくれたのはもちろん、曲がるところで早めに合図を送つてくれると、仲間をよく見ている人が前後にいてくれると、みんなが楽しく安全にツーリングできますよね。ベテランがそういう役を務めてくれると、初めて参加するような人でも安心します」

で通う。バイクの魅力は、習い事や買い物などほかの趣味と組み合わせて自分なりに楽しむことができるのもひとつですがもちろん、それだけではありません。 「普段は一人ばかりでしたけど、大勢で走ったときは、一人のときは諱う楽しみがありました。周りは皆さんベテランライダーで、私は隊列の真ん中を走らせてもらっていました。ペー



ツーリングロケにCB250Fで参加。  
「初めてでも乗りやすくて、初体験のマ  
スツーリングを心から楽しめました」



交通安全啓発イベントのゲストや、警察署の1日署長など、交通安全を発信する立場も経験。「お話をいただいて光栄に思ったし、発信する立場になってさらに気が引き締まりました」

バイクだけではなく、クルマの運転もこなす中田さん。ライダーとしての経験は、クルマを運転するときにも危機察知などに役立つそうです。

「バイクに乗る人は、クルマに乗つてもバイクの動きが想像しやすいと思います。ここすり抜けてきそうだなとか、今あそこの死角にいるな、とか



現行型のゴールドウイングに興味津々。「大型二輪にもいつかチャレンジしてみたいですね」

取材協力店

Honda Dream 戸田美女木



「遊びに来るだけでも歓迎です！」  
(田村充宏社長／左)と「レンタルバイクもお気軽にどうぞ」(高田雄一店長)

埼玉県戸田市美女木3-20-14  
電話番号 048-422-4500 営業時間 10:00~19:00  
定休日 毎週水曜日、第2・第4火曜日

はじめはカツコ良さばかりを意識して……

一人でも、仲間とでも、いろいろな場所をバイクで走る経験が増えていくと、中田さんの中で運転に対する意識に、徐々に変化が出てきたそうです。

が鳴り出して、本当に焦りました。  
必死でバイクを起こして踏切の外に出  
ましたけど、一步間違えばいろいろな  
人に迷惑をかけるところでした」  
ズバリ、バイクは危ない乗り物で  
しょうか?

でも、バイクの免許を持っている人はどちらかというと少數派ですよね。みんなバイクの免許、取つたらいいのにーと思うんですが（笑）。バイクが近くにいたら動きを予測して、車間を多めに取つて走るようにしています」

夫とバイクの話をしてることがあつたんですが『危なくないの?』と言われました。きちんととした乗り方をすれば安全で、すごく楽しい乗り物なんだよと教えてあげたいです。そのためには免許を取つてもらわないと(笑)最後に、気が早いですが、お子さんが『バイクに乗りたい』と言い出したらどうするのか聞いてみました。

乗っていてダメとは言えないですよね（笑）。最初は危なっかしいだろうから一緒にツーリングに行くしかないですね。そんな日が来るかもしれないのに、今からしつかり根気強く、交通安全のこと教えていこうと思います」

世界初“自動運転レベル3”がもたらす

# 「クルマとの新しいパートナーシップ」

3月に販売を開始した新型「レジェンド」。最上位グレードの「Hybrid EX・Honda SENSING Elite」は、世界で初めて自動運転レベル3<sup>※</sup>の型式認定を受けました。今回はオーナーのご厚意で、宮城光さんが自動運転を同乗体験。夢の技術はカーライフにどのような変化をもたらしてくれるのでしょうか。

宮城光

1980年代からHondaのワーカクスライダーとして活躍し、98年からは四輪レースにも参戦。現在は安全運転普及活動やMotoGPのテレビ解説など、二輪/四輪を問わず活躍中。

オーナー  
青木俊一さん

生産設備・工作機械の専門商社である米沢工機株式会社の代表取締役社長。長くHonda車を乗り継いでいる、自他ともに認めるHondaファン。

## 「変わらない」安心感

宮城

青木さんは先代モデルにも乗

られていたそうですが、新しいレジエン

ドの印象はいかがですか？

青木 まず思ったのは、室内が広くなつたなど。運転感覚に違和感はないので、すっと馴染みました。

宮城 同じネーミングのクルマを乗り換えて、まったく違うようになると困りますからね。さて、いよいよ高速道路に入りました。車線内運転支援機能を作動させると、ハンドルから手を離せますね。両手両足が何もしていいないのを見ると少しドキドキします（笑）。

青木 クルマがドライバーをモニタリングしているので、よそ見すると警告がきます（笑）。ドライバーの安全確認はもちろん必要ですが、レジェンドが隣車線のクルマも認識してくれているのがわかるので、安心できますよね。

宮城 驚きなのは、走っていてまったく違和感がないことです。加減速が滑らかで、横方向への嫌なロール感もありません。これはちょっと予想以上でした。車線変更支援機能も試して

みましょうか。（車線変更支援のアナウンスが流れ、自動で追い越しを開始）

宮城／青木 おおーっ！

青木 行きましたね！ 未来のクルマを見た気がしますよ！ 勝手にハンドルを切って車線変更して、車速や進入角度にも違和感がない。

宮城 システムが支援をしてくれることで、ドライバーが余裕を持つて周囲



自動で車線中央をトレース。「まったくブレないし、カープでも嫌なロールをしない」と宮城さんも高評価

を見られますがよね。何かが起きそうになつたときに、余裕があるからドライバーが気付いて対処でくる。システムに手伝つてくれるのではなく、システムに手伝つてもらうという認識が大事ですね。

ついにレベル3を  
実際に体感！

宮城 前方が渋滞しています。これは  
いよいよ、自動運転ベル3の「トラン  
フィックジャムパイロット」の出番です  
ね。ちょっとビドキドキしてきました。

**青木** 今 システムが作動しました!!  
**宮城** これで前から目線を切って、ナビ画面やテレビを見る事ができるわ

渋滞のイライラがなくなつて、  
幸せなことが考えられそう



の車線のままでいいや」となりますね。 宮城 全部やつてくれているから、気持ちにゆとりが出てきますよね。この先、合流に差し掛かりますが、どうなるんでしょうか？ 譲り合いの心をシステムが持っているのか（笑）。 青木 横のクルマを認識して、おお、入れましたね！ これすごいね。

けですね。実際に運転席に座っていて、どこまでリラックスできますか？

青木 まだ100%は信用できませんが、慣れればかなりリラックスできると思いますよ。あと、普段の渋滞

昌哉 たどりの車線が早いとか気になりますが、システムに任せていると「この車線のままでいいや」となりますね。

宮城　全音やつてくれてないから、気持ちにゆとりがでてきますよね。この先、合流に差し掛かりますが、どうなるんでしょうか？　譲り合いの心をシステムが持っているのか（笑）。

**青木** イライラがなくなって、もっと幸せなことを考えられるようになるん

自動運転によって  
もつと幸せになれる



長い試乗を終えても疲れの見えないふたり。「ついに21世紀のクルマに出会った」と宮城さん。「そのうち空を飛びたいやないかな(笑)」と青木さん。

## 自動運転でも油断大敵!?

**青木** だんだんと渦滞が解消してきました。時速50キロを超えて、ドライバーに対して運転操作要求が出ましたので運転を代わります。

青木 流れを自ら判断して 追い越  
しするところは面白かったですね。

**宮城** システムに運転を任せている状態からいきなり、時速50キロで運転を開始する。普通、運転は停止状態から始まるわけで、時速50キロで動いているというのは今までにないですね。

**青木** そうですね、初体験です。

**宮城** ポイントは、機能があるからといって油断はしないで、いつでも運転

ルマを運動する喜びとは違う 新しい形でクルマと対話しているのかもしれない。今回、新型レジンドに乗せました。が楽しみになりました。

じやないかな（笑）。自動でハンドルが切れて、車線変更ってのを見たう

宮城 今まで40年以上クルマやバイク

に乗ってきて、ついに21世紀のクルマに出会ったという感じがしますよ。



今回、体験会に参加してくれた6人（前列左から平岩俊基さん、石川正幸さん、村上俊幸さん。後列左から鈴木茂友さん、山本貴昭さん、稻岡和彦さん）



ぶつちやけTALK!

## 充実のHMS1日体験談

「運転するのが不安」「もっと上達したい」、そんな思いの皆さんにぜひ参加してほしいのが、各地のHonda交通教育センターで行われている HMS（Honda モーターサイクリストスクール）です。プロのインストラクターが不安解消やスキルアップのポイントを、安全な環境でじっくりとわかりやすくアドバイスします。今回は、本誌が主催するビギナー＆リターン向けの特別版HMSに読者さんをご招待。レインボービーチ名湖で受講した直後の参加者トークをお届けします！

鈴木「1日で800キロくらい走ることもあります。これまでCB400SFに2台乗つきましたが、今の愛車はBMWのF650GSです」

平岩「スズキのアドレス110で、自宅から200キロかけて富士山を一周するくらいですが、それでもへとへとです（笑）」

山本「カブで浜名湖一周満足です……」

鈴木「この距離だと、なかなか一緒に走ってくれる人がいないのが悩みですね（笑）」

山本「カブで浜名湖一周満足です……」

鈴木「みんな、けっこ走っているんですね！ 今回のスクールにはどのような経緯で参加したんですか？」

——早速ですが、みなさんは普段どのようにバイクを楽しんでいますか？

体験会を知りまし

た。私も大型は10年ぶりなのですが、事故を起さない

よう、スクール初参

加を決めました

——1日の体験を終えて、手ごたえはありましたか？

鈴木「バイクに乗るのは数ヶ月ぶりでしたが、ひと走りごとにどんどん勘を取り戻せました。公道ではできない確認のため走りができるのが嬉しいですね」

山本「はっきりと成長を感じられました。先

生、一人ひとりに合わせて丁寧に教えてくれてありがとうございます！ とても分かりやすかったです！」

——最初は先生に言われた操作をや

うとしてもなかなかできなかつたのです

が、繰り返すうちにできるようになつてき

て、ちゃんと上達へ導いてくれているん

だな」と実感できました。私はリターンが



苦手で、愛車であるVFRのライポジが原因だと思っていたのですが、目線や姿勢の大切さを教えてもらい、自分の操作が原因だと分かりました。免許を取るときに教わったことなのに、忘れてしまって

稻岡「久しぶりに長い時間バイクを運転して左手が疲れました。でも、また参加したいです。まだ中上級クラスにはついていけなさそうなので、初級で（笑）」

山本「ちょっと暑すぎましたね（笑）。でも、多く休憩を取ってくれたり、参加者のレベルに合わせて無理せずに教習を進めたりしてくれたので、なんとか最後までついていけました。今日はしっかりと休んで、また明日から学んだことを走りに活かしていきたいです」

——皆さん、本日は暑い中おつかれさまでした。今後も本誌の体験企画や情報提供にご期待ください！



HMSへの  
ご参加は  
こちらから！

バイクのスクール 検索

始めたその日から  
効果が感じられます！  
みなさんもぜひ試して  
みてくださいね！

今回の生徒  
岡崎静夏 選手

プロレーサー。小学  
5年生時にポケット  
バイクに乗り始め、レ  
ースの世界へ。現在  
は全日本ロードレー  
ス選手権に参戦中。

# ライダーズ & ドライバーズ

## ストレッチ講座

誰でも簡単にできる  
簡単&本格ストレッチで  
運転による疲れを軽減しましょう！

正しいストレッチを  
覚えて疲労軽減！  
快適な運転を  
楽しんでください！

今回の先生  
中野ジェームズ  
修一先生

フィジカルトレーナー。  
米国スポーツ医学会認定運動生理学士。バドミントンの藤井瑞希選手ら多くのトップアスリートを指導。

### 乗る前に！

準備運動としてのストレッチは、1部位ごとに10~20回程度、リズミカルに繰り返すと効果的。続けることが大切です！

#### 胸

長時間運転では、実は胸が圧迫されがちです。ストレッチの後に深呼吸をすれば、呼吸が楽になる感覚があるはず！



四つん這いになり片肘を真下に向け、手は軽く耳の横に添えるようにします。

大きく肘で半円を描くように、肩甲骨を動かします。4秒で片道が目安です。



さらに胸を  
開いていきます！

横向きに寝転がり、両手を体の前で合わせます。目線はずっと先に向けたままで。

#### 腰

背中の筋肉を動かして血行を促進し、ライディング中の前傾姿勢に備えます。腰痛予防にも効果的！



仰向けになり、両手を広げてバランスをとります。



肩が浮かないようにして、脚を反対側に倒します。片道3秒を目標に、リズミカルに行います。

### 乗った後に！

それぞれ20秒程度×2~3セットで、固まった部位をほぐしましょう。休憩のタイミングで行うのも有効です！

#### 首・肩

バイクはヘルメットを装着するので緊張しやすい部位。首から肩にかけての筋肉を伸ばしましょう。

それぞれ20秒程度×2~3セットで、固まった部位をほぐしましょう。休憩のタイミングで行うのも有効です！

後ろで組んだ腕と同じ方向に、ゆっくりと頭を倒します。反対側も同様に！



腕を引っこ抜くと  
肩が下がって  
気持ちいいですよ！

#### もも

上半身と下半身の血液を循環させている、もものつけ根。血行不良防止のため、長時間運転の後には、まず最初にやってみてください！



足を前後に開いて、前の足と逆の腕を上げて、後ろを振り返るように身体を大きくひねります。

#### 腰・お尻

ここは常に体幹を支えてくれている、疲れやすい部位。腰に違和感がある方は、運転しない日にも行うことをおすすめします！



片手を壁につき、反対の脚を膝上に。軸足の膝を曲げ身体を前傾させます。椅子に座ってもOK。

# 地上を華麗に走る ブルーインパルス!

「本家」と同じ6台でパフォーマンスを見せる「ジュニア」。『パイロット』は航空機用のヘルメットを装着するなど、随所でこだわりが光っています。



現在は約15名の有志で部活動として活動中。昼休みなどを活用して日々練習に取り組んでいます。部員はプライベートでバイクに乗るときにも、つい隊形を組んでしまいそうになるとか。

停車時でも足を地面につけない構造のため、両サイドには飛行機の降着装置を模したキャスターを装備。

東京オリンピック開会式当日、57ぶりに都心上空へ五輪マークを描いた姿も記憶に新しい、航空自衛隊のアクロバット飛行チーム・ブルーインパルス。それをモチーフとしたカスタムバイクで走るチームが、「ブルーインパルス・ジュニア」です。「ジュニア」のお披露目は、1993年。ホンダのスクーター・ディオをベースとしてパフォーマンス用にカスタムされた、航空自衛隊特製のマシンです。イベントでは来場者の目の前で隊形を作り、息の合った可愛らしい編隊走行によって観客を魅了します。「ジュニア」の展示走行は、デビュー以来いつも大盛況。ファンクラブも存

在する人気者なのです。

機体にディオが使われていたのは2007年まで。以降は同じくホンダのジャイロキヤノピーが、2代目「ジュニア」のベース車両に採用されています。「コックピット」の広さや3輪による走行安定性のほか、屋根やワイパーの装備により「本家」が「フライ」できないような悪天候でも操縦できる全天候型の車種として、ジャイロキヤノピーに白羽の矢が立ちました。YouTubeの航空自衛隊チャンネル(JASDF Official Channel)で、ユーモアたっぷりの演技やナレーションをぜひ見てみてくださいね。

## ALL Hondaでお待ちしています Honda秋のセーフティキャンペーン

2021年9月16日(木)～10月31日(日)

秋の全国交通安全運動に合わせて、二輪・四輪販売店や交通教育センターなど、全国のHonda関連施設では「Honda秋のセーフティキャンペーン」を実施しています。期間中は「D-Bike」とHondaのコラボグッズなどが当たる「交通安全ぬりえキャンペーン」もあるので、この機会に親子で楽しく交通安全を学びましょう! 詳しくはホームページから。



D-Bike Kix プラス  
Honda G・レッド

**HONDA**  
The Power of Dreams

Think Safety  
各10名様に  
読者アンケート&プレゼント



左のQRコードにアクセスし、読者アンケートにお答えいただいた方の中から、F1参戦中の角田裕毅選手レプリカキャップなど、写真のHondaグッズをプレゼントいたします。みなさまのご応募をお待ちしております。

締め切り:2021年10月31日(日)

当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。  
なお、ご応募はお一人様1回限りとなります。

Think Safety\_Vol.10

発行日 / 2021年9月16日

発行 / 本田技研工業株式会社 安全運転普及本部 発行人 / 鈴木英樹

※ 本誌掲載の写真・図版・記事などの無断使用・転載・複製を禁じます