

# 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

# 「バイクは安全で 楽しい乗り物なんです!!」

あの人に聞く!  
クルマ&バイク  
ライフ

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。

## あきらめずに 叶えたバイクライフ

「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。大学生になって、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にできた時間を使って、免許を取ったんです」

バイクに乗りたいたいという思いに対して、「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。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フがスタートします。

「二人でふらっと、気分転換に走ることが多かったですね。映画を観に行ったり、東京の湾岸エリアを走ったり。遠出はあまりしなかったですが、そのころ習っていた陶芸教室が埼玉県にあったので、ツーリング気分が通っていました。先生が『バイクで来たの?』って驚いていましたよ(笑)」

趣味の陶芸教室に、趣味のバイク

で通う。バイクの魅力は、習い事やアウトドア、写真撮影、買い物など、ほかの趣味と組み合わせで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、一人のときとは違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。ペーシングを合わせてくれたのももちろん、曲がるところで早めに合図を送ってくれするなど、気遣ってくださいました。周り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」



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

## はじめはカッ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。

「最初はカッコ良さばかりを意識して乗っていたこともありましたが、でも乗っているうちに、オーバースピードでカーブに進入して壁にぶつかりそうになったり、わき道からの飛び出しがあったりと危ない経験を、ちゃんと乗らないと事故になるかも、という意識が強まりました。一度、交差点を曲がってすぐの踏切の中で立ちゴケをしてしまったんです。直後に踏切

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、一歩間違えばいろいろな人に迷惑をかける場所でした」

ズバリ、バイクは危ない乗り物でしょうか？

「無茶をすれば当然危ないですが、きちんとした装備と乗り方で、周りをよく見て運転すれば、決して危ない乗り物ではないと思います。どんな乗り方が安全なのか危険なのか、体感しなくちゃ分からないと思って、たくさんバイクに乗りました。バイクはクルマに比べて、周囲から、特にドライバークからは小さく見えるので、わき道から無理に割り込まれたり、強引に右折されたりすることが多いですよ。常に周りをよく見て、クルマの人から『見えてないな』という位置に入らないことも心がけていました」

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、クルマに乗っているより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、今あそここの死角にいるな、とか

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数派ですよ。みんなバイクの免許、取ったらいいのに！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、車間を多めに取って走るようにしています」

## リターンは家族と共に!?

結婚、出産を経て、ここ数年はバイクから離れている中田さん。リターンしたいですか？という質問には、もちろん！と即答です。

「子どもがまだ小さいので、子育てが落ち着いたら、ですけどね。最近

夫とバイクの話をするのがあったんですが『危なくないの？』と言われました。きちん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。そのためにまず免許を取ってもらわないと（笑）」

最後に、気が早いですが、お子さんが『バイクに乗りたい』と言いついたらどうするのか聞いてみました。

「ケガされたら嫌ですけど、自分が乗っていてダメとは言えないですよ（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。そんな日が来るかもしれないので、今からしっかりと根気強く、交通安全のことを教えていこうと思います」



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められました」



現行型のゴールドウィングに興味津々。「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



「遊びに来ただけでも歓迎です！」（田村充宏社長／左）と「レンタルバイクも気軽にどうぞ」（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

# 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\*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、新しいレジェンドの印象はいかがですか？

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

**宮城** 同じレーシ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、よを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ね。加減速が滑らかで、横方向への嫌なロール感もあります。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



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

みましょうか。（車線変更支援のアラウンスが流れ、自動で追い越しを開始）

**宮城／青木** おおーっ！

**宮城** 行きましたね！ 未来のクルマを見た感じがしますよ！ 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。

**青木** 先日、高速道路で長距離を走る機会があったんですが、ほぼずっと車線内運転支援機能をオンにできていて、追い越しもしてくれていました。これはかなり楽ですよ。

**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って周囲

※[自動運転レベル3] 特定条件下においてシステムが運転を実施。当該条件を外れる等、作動継続が困難な場合は、システムの介入要求等に対してドライバーが適切に対応することが必要。

を見られますよね。何かが起きそうになったときに、余裕があるからドライバーが気付いて対処できる。システムに頼るのではなく、システムに手伝わっ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。これはいいよ、自動運転レベル3の「トラフィックジャムパイロット」の出番ですね。ちょっと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ことができるわ

渋滞のイライラがなくなって、  
幸せなことが考えられそう



ヒューマンエラーを  
起こさないよう、システムが  
助けてくれるといいですね



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、普段の渋滞だとどっちの車線が早いとか気になります

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** 全部やってくれているから、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！ これすごいですね。

### 自動運転でも油断大敵！？

**青木** だんだんと渋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。

**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、いつでも運転に復帰できる気持ちでいなければいけない、ということですね。

**青木** 眠ったりしてはいけませんね。

### 自動運転によって もっと幸せになれる

**宮城** 渋滞中の微妙な操作の煩わしさから解放されることによって、得られるものとは一体何でしょう？

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

じゃないかな（笑）。自動でハンドルが切れて、車線変更していくのを見たら「これはすごい」となりますね。

**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。

**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** ヒューマンエラーを起こさないよう、この支援システムが優しく助けてくれるといいですね。今までのクルマを運転する喜びとは違う、新しい形でクルマと対話しているのかもしれない。今回、新型レジェンドに乗せていただいて、改めて自動運転の進化が楽しになりました。



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。「そのうち空を飛ぶんじゃないかな（笑）」と青木さん。



ぶっちゃけ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」、そんな思いの皆さま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。レインボー浜名湖で受講した直後の参加者トークをお届けします!

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、稲岡和彦さん)



——早速ですが、みなさんは普段どのようなバイクを楽しんでいますか?

**石川**「CBR1000RRの、5段階のパワーセレクトのうちの一番マイルドなレベル5ばかりを使っています(笑)。日帰りで400キロくらいツーリングすることが多いですね」

**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台乗ってききましたが、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**「カブで浜名湖一周で満足です……」  
**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)」  
——みなさん、けっこう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?

**村上**「ホンダのメールマガジンから来た案内を見て応募しました。申し込んだあと、当日までにリマインドのメールを2回送ってくれたので、忘れずに安心して参加することができました!」

**稲岡**「私はディーラーで『Think Safety』を見て応募しました。今日は1年ぶりにバイクに乗りましたよ!」

**平岩**「SNSでの告知を見て申し込んだのですが、まさか当選するとは(笑)。MTを練習する機会がほしかったので、CB250Rに挑戦しました。10年ぶりのMTでいきなり公道は怖いですがからね」  
**石川**「宮城光さんの記事を目当てに『Think Safety』を手にとって、

体験会を知りました。私も大型は10年ぶりなのですが、事故を起こさないよう、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カ月ぶりでしたが、ひと走りごとにどんどん勘を取り戻しました。公道ではできない、確認のための走りができるのが嬉しいですね」

**山本**「はつきりと成長を感じられました。来る前と今とじゃ、まるで別人ですよ。先生、一人ひとりに合わせて丁寧な教えてくれてありがとございます! とても分かりやすかったです!」

**村上**「最初は先生に言われた操作をやるうとしてもなかなかできなかったのですが、繰り返しうちにできるようになってきて、『ちゃんと上達へ導いてくれていたんだな』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、忘れてしまっていたことを改めて思い出しました」

**稲岡**「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さ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。今日はしっかり休んで、また明日から学んだことを活かししていきたいです」

——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！

# ライダーズ & ドライバーズ

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。



## 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  
運動による疲れを軽減しましょう！



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。パド  
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  
っと指先に向けたまま。



腕を反対側まで大きく移動。片  
道5秒を目安に、痛くなる直前  
までゆっくりと胸を開きます。

#### 腰

背中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  
目安に、リズミカルに行います。

膝と股関節は  
常に直角に！

### 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。

腕を引くすると  
肩が下がって  
気持ちいいですよ！

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！



#### 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！



ベイトから  
降りたら  
まずこれを  
やります

#### 腰・お尻

ここは常に体幹を支えてく  
て、疲れやすい部位。腰に達  
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！



お尻をグッと  
突き出す  
イメージで！

意外とキツイ…！

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たいそうになるとか。



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年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ャノピーが、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」がフライト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、ジャイロキャ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「ユーモア(JASDF Official Channel)」で、ユーモア たつ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・四輪販売店や交通安全教育センターなど、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。

ホンダセーフティキャンペーン

検索



D-Bike Kix プラス  
Honda G・レッド



くまモン×  
クロスカブ  
フード付き  
バスタオル

## Think Safety 各10名様に 読者アンケート&プレゼント



Scuderia AlphaTauri  
Honda 2021  
角田裕毅 ドライバーキャップ

レザーI.D.カードケース



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。

**HONDA**  
The Power of Dreams

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