

# Think Safety

vol.12  
2022  
Autumn



小さな気づきが  
日々の安全運転につながっていく

巻頭インタビュー

「安全運転の秘訣は  
クルマのことを大好きになること」

高島 礼子さん (女優)



- 運転に潜む思わぬ落とし穴  
安全運転のポイント5選
- ライダー＆ドライバーのホンネの話  
三橋 淳さんインタビュー
- 運転能力を高めるトレーニング
- バイク事故の9割は  
クルマ側の発見の遅れが原因



あの人に聞くん!  
クルマ&バイク  
ライフ

女優 高島礼子

## 安全運転の秘訣は クルマのことを大好きになること

女優の前にはレーシングドライバー。クルマが、運転が、その空間が大好きだという  
高島さんのクルマ生活には、いつも情熱とクルマ愛があった。

まずは原付スクーターから  
自分の行動範囲が広がった

「前に、あるテレビ番組で『どんな  
検索で自分の名前が出るか』って企  
画があったんです。うーん、私は何だ  
ろう、って悩んでいたら、共演してい  
る方が『高島さん、カーレーサーと  
かはどですか?』って。そうやってみ  
たら、自分の名前が出てきたんですよ」  
そう楽しそうに話すのは、女優の  
高島礼子さん。高島さんがモデルをし  
ている時に女優としてスカウトされた  
のは有名だが、それ以前の高島さん  
は、OLであり、カーレースのドライ  
バーだった。

「まず高校生で16歳になったらバイ  
クの免許が取れますよね? すぐに免  
許を取って、バイクに乗り始めたのが  
乗り物との出会いですね」

横浜郊外のご自宅は、最寄りの駅  
からも遠い住宅街。原付スクーター  
を手に入れた高島さんは、自分が思っ  
たときに、好きなところへ行ける楽し  
さと出会ったのだという。やがて原付  
バイクは普通二輪の400ccになり、  
そして興味はクルマへと移っていく。

「クルマの免許は、18歳になる前に

仮免まで進めました。もう誕生日も  
待ちきれずに教習所通い(笑)。18歳  
になって数日で免許を持っていました  
ね」

当時は、周りにはクルマやバイクが  
大好きな友人がたくさん。女性の友  
人も含めて、サーキットにレースを見  
に行くことも多かったのだという。

「クルマ好きの友達の中には、ドラ  
イブが好きく、なんて子も多かったん  
ですが、私の周りはサーキットとか  
レース好きなお友達が多くて。それで  
通っているうちに、レース関連の知り  
合いが増えて、いつの間にか『この世界  
で生きていきたい』って思ってたんです」

成績はたいして  
良くなかったけど  
クルマは私の青春なんです

サーキットに女性がいるのすら珍し  
かった頃。モータースポーツ界も、もっ  
と女性や初心者をサーキットに呼び  
込もう、という時代だった。

「それでライセンスを取って、フレッ  
シュマンレースに出ていたんです。成績  
は……まあ人に言えるほどのものじゃ  
なかったんですが(笑)。あの頃は本当

「オシャレで上品な感じがするインテリアですね。エアコンのダイヤルとかシートステッチの色使いが素敵」と高島さん。



に楽しかった、私の青春です。クルマという乗り物、サーキットって場所、音とか匂い、すべてが大好きです」

レースクイーンを始めたのは、レース参戦資金を稼ぐためだった、という高島さん。そして、レースクイーンとして、モデルとして雑誌やCMに登場しているのを見初められて、高島さんは女優としてデビューを果たした。

## クルマは自分を映す鏡 クルマを大好きになって 安全運転を

女優デビューの後も、高島さんのクルマ熱が冷めることはなかった。仕事が多忙に忙しくなっても、高島さんのそばにはいつもクルマがあった。

「女優のお仕事をいただくようになって、ずっとクルマは乗っていました。その頃は、自分の収入よりも少し背伸びしたクルマを選んでいましたね。このクルマに負けないようにお仕事がんばらなきゃ、って思えますから。やっぱり私は、クルマがその人を映す鏡というか、クルマに負けない存在でありたい、って思ってるんです」

しかし高島さん、今はマネージャーさんの運転するクルマで移動することばかりだという。

「今はクルマをマネージャーさんに預けて、自分で運転することがなくなっちゃって。それが少し寂しくて、久しぶりに自分のクルマが欲しいな、って思っているところなんです。気が向いた時に、ふらっと出かけられる、それがクルマの魅力だと思っていますから。私は、運転するだけで最高に楽しいん

です。サクランボ狩りとか桃狩りとか行きたくなっちゃう」

クルマが大好き、運転することが大好きという高島さんの安全運転についてもうかがってみた。

「まずはクルマを大好きになることだと思います。私もずっと大事に乗っていたし、かすり傷ひとつイヤでした(笑)。そうすれば、自然と集中して運転するし、全方向に気を配るよう

### 高島礼子さん

1964年生まれ、神奈川県横浜市出身。フレッシュマンレースやワンメイクレースに参戦。デビューは、1988年 EX『暴れん坊将軍III』その後もテレビドラマや舞台、映画で活躍。代表作は、映画『陽炎』シリーズ、『極道の妻たち』シリーズなど多数。11月からは舞台『東京ラブストーリー』に出演。詳細は<https://horipro-stage.jp/stage/love2022/>へ



### 取材協力店



### Honda Cars 埼玉 東浦和店

「お客様の笑顔のためスタッフ一同日々精進しています。お気軽にご来店下さい!」(置田 店長/左)「お車のメンテは全て私たちに任せ下さい!」(サービスフロント小林/右)

埼玉県さいたま市緑区東浦和4-20-10  
電話番号 048-810-5566 営業時間 10:00~18:30  
定休日 毎週火曜日・水曜日

な、安全な運転になると思うんです。自分が無茶な運転をしないってことはもちろん、他のクルマのことも気にして運転しなきゃいけないですよね」

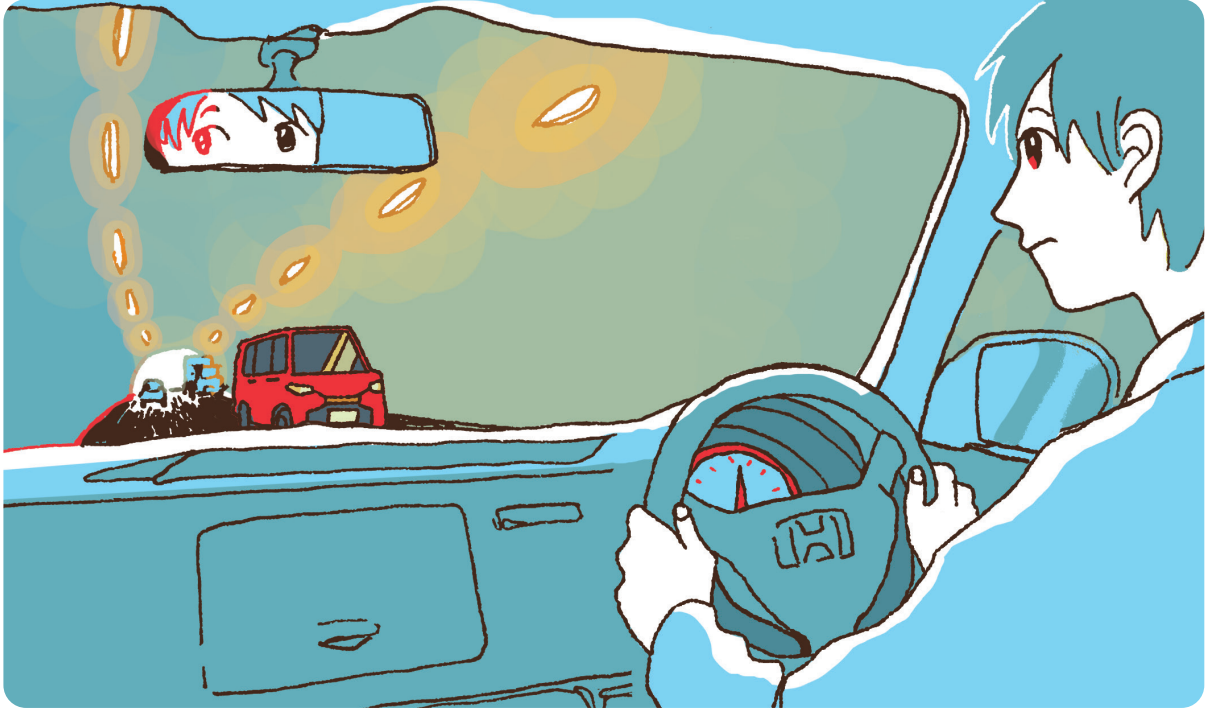
ホンダといえばモータースポーツのイメージが強いですが、という高島さん「最近のシビックは、スポーティさと高級感のバランスがすごくカッコいいですね!」と興奮が冷めやらない様子だった。

「でも、次に自分で買うとしたら、ステップワゴンなんかいいなあ。窓が大きくて、車内が広くて天井が高い、そんなクルマが好きなんです」

運転に潜む、  
思わぬ  
落とし穴

# 安全運転のポイント5選

人間の知覚は周囲の状況からさまざまな影響を受けています。自分では安全に運転しているつもりでも、視界に入っているものを見落としたり、気づかぬうちに危険な行動をとっていたりと、思わぬ落とし穴があります。シチュエーション別に注意すべき事象や、安全運転のポイントをご紹介します。

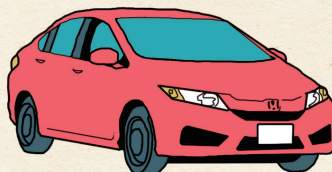


## いつの間にか対向車線へ…

人間には、脅威から離れたくなる傾向があります。トンネルにおいて、一番脅威に感じるのは「壁」です。壁から離れようとすると無意識のうちに対向車線に寄ってしまい、対向車と近づきすぎてしまいます。レンタカーなど初めて運転するクルマは、まず全体の大きさを把握することが必要です。乗車前にクルマのサイズをチェックするようにしましょう。

### ポイント2

クルマの周りをぐるっと回りながら  
サイズ感をチェック



## トンネルは スピード出しすぎポイント

トンネルでスピードを出しすぎた経験はありませんか？ トンネルの中は景色がほとんど変わらないため、スピードの出し過ぎに気づきづらいとされています。また暗い場所だと目から入ってくる情報が少ないため、自分が加速していることを認識しづらいともいわれています。スピードメーターで実際の速度をこまめに確認するようにしましょう。

### ポイント1

周りのクルマに流されず  
こまめにスピードメーターを  
チェック





## 👉 “心のわき見運転”にご用心

気がかりなことがあると、視界に入っているものでも見落としがちです。人間は2つ以上の物事に同時に集中することはできないといわれています。道路沿いの気になるお店を目で追ったり、カーナビを注視したり、一つひとつのわき見は一瞬ですが、それは“目を閉じて運転”しているのと同じです。周囲の状況に気を配るのは大切ですが、まずは自分の運転にしっかり意識を向けましょう。

### ポイント3💡

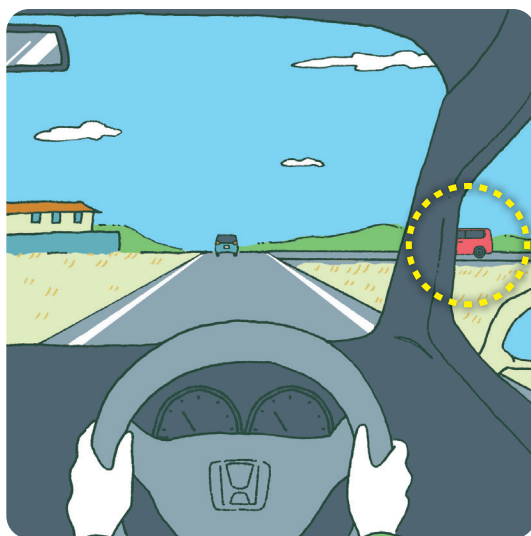
わき見運転は目隠し運転と同じ

## ピラーに隠れているものは? 👉

見通しのよい一本道は事故と無縁に思えますが、実はここにも危険が潜んでいます。直角に交わる道路を走行中のクルマがピラーに隠れてしまうと、衝突直前まで気づかないケースがあります(コリジョンコース現象)。こうしたピラーの死角による接触事故は、駐車場などでゆっくり走っているときにも起こりますので、頭を前後させたり、顔を左右に向けて死角に目を向けることが大切です。

### ポイント4💡

クルマには  
たくさんの死角が  
あることを知る



## 👉 いつもと同じ道はない

「歩行者は横断しないだろう」「いつもの道だから平気だろう」など、楽観的な予測によって危険を過小評価してしまう運転を「だらう運転」といいます。近所の慣れた道でも、普段との違いはないか、外部の情報に敏感になることは安全運転にもつながります。特に秋冬は日が短くなり、視界の悪い夕暮れ時と、学校の下校時刻が重なることもあるので、いつも以上に注意しましょう。

### ポイント5💡

窓を少し開けて  
周囲の状況に  
気を配る





三橋 淳さん

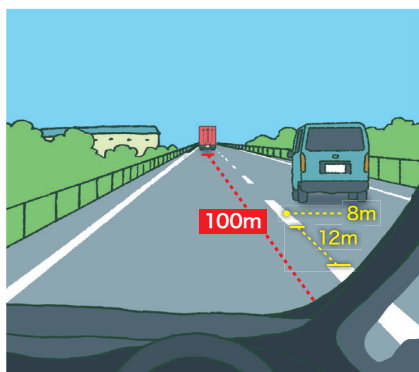
二輪、四輪でダカールラリーに参戦、四輪では5度のクラス優勝も果たした、日本を代表するトップドライバー。現在は二輪、四輪での活動の他、MTBやキャンプなどのアウトドアスポーツについても情報発信を行っている。

# ライダー & ドライバーのホンネの話



ライダーとドライバーは運転している時、お互いをどのように認識しているのでしょうか？ 二輪、四輪それぞれのプロレーサーとして長年活躍されてきた三橋淳さんに、双方の立場での本音を語ってもらい、より安全な運転のあり方を考えます。

## ✓ 車線境界線を活用して、安全な車間距離を保とう



高速道路の場合、白線とその間隔を合わせると20m。5セットで100mとなり、先行車との距離を計る目安になる。また、安全な車間は時間であれば「3秒以上」となる。

「まずはライダーとして、一緒に走っているクルマのことをどう思いますか？」

交差点に入るとドキドキしますね。「横を走っているクルマは自分のことが見えているんだらか？」「いきなり曲がってくるんじゃないか？」と不安になります。若い頃は毎日のようにバイクに乗っていたし、怖いものなしだったんですが、今は違います。もしもクルマとぶつかったらバイクは絶対に負けますから、怖いですよ。

「そんなクルマに対して注意していることは何ですか？」

とにかく「俺以外みんな敵！」と思って、基本的にはクルマを信用しないことです（笑）。車線

をまっすぐ走っていないクルマとか、頻繁に車線変更するクルマには近づかないようにしています。あとは車間をしっかりとることですね。クルマの方がブレーキを踏んでから止まるまでの距離が短いので、バイクですぐ後ろを走っているとクルマがブレーキを踏んだ時に追突してしまいますから。

「一方ドライバーとして、バイクに対して気を付けていることはありますか？」

あまりないですね。クルマに比べるとバイクの数は圧倒的に少ないですから。ただ、バイクの動きはトリッキーなので、どういう動きをするのか、どのぐらいの加速感なのか、運転した

ことがない人には予測しづらいと思います。

「クルマとバイク、どうすればお互い安全に共存できるでしょうか？」

大切なのは、「コミュニケーションをしっかりとることだと思っています。僕が出場していたダカール・ラリーというレースは、オフロードのコースをクルマとバイクが一緒に走るといって、世界一過酷なモータースポーツ競技ともいわれています。不思議なんです、コース自体は広いのに、クルマで走っているとバイクが邪魔に感じるんですね。ベストラインはクルマにとってもバイクにとっても同じですから。悪路でバイクがスピードダウンすると、後ろのクルマから猛烈にクラクションを鳴らされたりします。でも、後ろのドライバーに対して何かしら合図を送ると、もうクラクションを鳴らされなくなつたんです。こういうところはやっぱり人間で、「コミュニケーション」って大事だなとあらためて思いました。

「すぐにできる「コミュニケーション」の手段はありますか？」

一般道でも、サンキューハザードやフラッシュライトのような運転者間のサインがありますね。

## ✓ クルマとバイクも人が運転する物 相手を思いやる運転が大切です



バイク同士の場合、すれ違ったときにピースサインしたり、手を上げたりして挨拶を送り合う「イエー」というコミュニケーションがあります。ツーリングで高原や田園風景の中を走行中に「イエー」を交わすと気持ちのいいものです。例えばクルマとバイクの間でも、ハザードランプ等で「コミュニケーションをとれば、相手に対する思いやりも芽生えるのではないだろうか。」



自宅やサービスエリアでカンタンにできる!

# 運転能力を高めるトレーニング

運動能力や反応速度が低下すると、運転にも影響が出てしまいます。

いつまでも安全な運転を続けるために、日常生活に取り入れられる簡単なトレーニングをご紹介します。

企画監修: (株)スポーツモチベーション 中野ジェームズ修一

実演協力: (株)スポーツモチベーション 木村 竣哉

3

落ちてきたペットボトルをそれぞれ手でつかむ

One Point



左右のペットボトルの水の量をそれぞれ変えることで効果的

2

ペットボトルをそれぞれ真上に投げ上げる



視野を広げる!  
ペットボトル体操

回数の目安

1セット20回  
×2~3セット

用意するもの

水の入った  
ペットボトル×2本

1

水の入ったペットボトルを1本ずつ持って、体の両脇に構える

スピード感覚を鍛える!

タオルボールパス

回数の目安

1セット20回  
×2~3セット

すこし  
やわらかく  
結ぶ



用意するもの

フェイスタオルを用意して、2回結び目をつくってボール状にします



向かい合ってイスに座り、相手の胸に向かって交互にボールを投げ合う

One Point

はじめは同じスピードでボールを投げ合い、慣れてきたら1回ずつスピードに変化をつけると効果アップ!



2

左脚で立ち上がり、4秒かけて上体を傾斜させ、右脚を浮かせて後ろに伸ばす(4秒かけて①に戻る)

One Point

①と②を20回繰り返したら反対側も行う

1

イスの背もたれに右手をかけ、右ひざを床について、片膝立ちの姿勢をとる

足腰を鍛え  
体力をつける!

片脚スクワット

回数の目安

左右それぞれ  
1セット20回  
×2~3セット

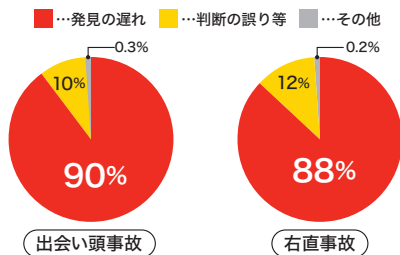


新 唯さん

1997年10月5日栃木県生まれ。2020年にレースクイーンとしての活動を開始。2021年のオートサロンではイメージガールA-classメンバーに抜擢された。2022年はModuloスマイルとしてModulo Nakajima Racingチームをサポートする。

# バイク事故の9割はクルマ側の発見の遅れ

## バイクとの事故におけるクルマ側の原因の割合



第一当事者が四輪車で、第二当事者が二輪車の場合の二輪車の死傷者数の合計(2011~2015年)

※出典: (一社)日本自動車工業会、(公財)交通事故総合分析センター  
「二輪車事故の特徴分析による事故・死傷者数の低減研究」、2017

バイクとクルマの事故で多いのが出会い頭の事故や右直事故。その原因のなんと9割が、クルマのドライバーが安全確認をしていないか、十分でないことによる「発見の遅れ」といわれています。一体なぜ、バイクはクルマから見えづらいのでしょうか? その原因の一つとして、運転者の視界があります。前方向に視界が開けているバイクに対して、クルマの場合、ピラーやサイドミラーによる死角があるので、視界が限られてしまうのです。

さらに、バイクを運転したことがないドライバーにとって、バイクの動きは予測が難しく、距離感もつかみづらいため、発見が遅れがちになってしまいます。クルマやバイクを運転する際は、こうした特性にも注意しましょう。

## ライダーの心得

- 1 バイクは見落とされやすいので、駐車場出入口や交差点では、常に相手のクルマから「見えていないかもしれない」という意識をもつ
- 2 交差点で右折待ちのクルマがいるときは、「発進してくるかもしれない」という危険予測で速度を控える

## ドライバーの心得

- 1 対向車と横断者等を交互に確認する
- 2 死角に潜む危険が無い意識して確認する
- 3 前車追従の急ぐ気持ちを抑えて対向車を確認する



### 1 ジオコレ64『カースナップ』テレビクルー シティカプリオレ付属

クルマを紹介するアナウンサー、TVカメラスタッフに音声さん、カンペを持ったディレクターなどスタッフも揃った本格仕様のテレビクルーのセットで、テレビの取材風景を展開できる。取材を受けるオーナーが乗るホンダ シティ カプリオレ(ピンク)も付属。



## Think Safety 各10名様に 読者アンケート&プレゼント

以下のQRコードにアクセスして、アンケートにご回答ください。抽選で写真の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います。

アンケート締め切り:  
2022年10月31日(月)

当選者の発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます。なお、ご応募は一人様につき1回限りとなります。



### 2 Honda プレミアムタンブラー

日常使いに重宝するサイズで、シーンを選ばず使える、Hondaロゴ入り燕三条製のチタンタンブラー。ホットもアイスも楽しめて、驚くほど軽いのに丈夫。

**HONDA**  
The Power of Dreams

Think Safety Vol.12  
発行日/2022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/横山 謙一  
※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