Hondaの安全運転情報誌

# Think Safety

## 忘れていませんか?
## 安全運転、交通ルールの基本

巻頭インタビュー
「1番かっこいいのは、マシンも走り方も、
自分にあっているかどうか」
藤岡弘、さん(俳優・武道家)

- たかが 2 秒、されど 2 秒
  ～車間距離から車間時間へ～
- 死角を俯瞰してみよう
- ひし形マークってどんな意味?
- 世界に広げる Honda の安全運転

vol.13
2023
Spring

# 「1番かっこいいのは、マシンも走り方も、自分にあっているかどうか」

来年で芸能デビュー60周年を迎える藤岡弘、さん。言わずとしれた『仮面ライダー1号』本郷猛役をノースタントで演じた、世界中にファンを持つバイクヒーローだ。現役のライダーでもある藤岡さんの、バイクとの向き合い方とは?

## 馬も、バイクも、クルマもいちばん大切なことは……

「いまは昔のように時間がないので、バイクは気分転換に乗ることが多いんです。ちょっと気分を変えたいときに、高速道路を走るだけでリフレッシュできるんですよね。自然との一体感を感じ、走りに集中する。その快感には、眠ってる五感すべてを一瞬で呼び戻すような体感があります」

仕事の移動手段としては、クルマを使う場合がほとんどだが、普段から運転を人まかせにすることはなく、自らハンドルを握って現場に向かう。二輪と四輪の乗り分けを特に意識することはないが、「バイクに乗っていると路面状況に非常に敏感になり、その感覚がクルマを運転する時にも活きている」とも。

「僕は撮影での事故で生死をさまよう経験もしているし、あらゆる状況でさまざまな二輪に乗ってきましたからね。そういう経験値が身体中に染みついて、日常の運転にもにじみ出ているんじゃないかと思います。世界中の、あらゆる馬にも乗ってきましたから、僕にとって馬に乗るのと二輪に乗るのは、同じような感覚です(笑)。馬に乗るときは馬との相性を慎重に測っていきますが、バイクも、クルマも、いちばん大事なことはマシンとの相性。見た目も大切だけど、自分の五感や身体能力とマシンが、まさに〝馬が合う〟かどうかだと思います」

## 年齢を重ねるごとに変化している楽しみ方

いまでは考えられないほど危険なアクションシーンの経験に加え、100回を超える海外でのボランティア活動でも、藤岡さんは何度も命の危険に遭遇してきたという。しかし、一般道の運転で失敗経験はゼロ。その秘訣は、常に最悪のパターンを想定して走る注意力と、謙虚な運転姿勢にあった。

「僕は運転していても、何をしていても、最悪の事態を想定しています。もし対向車がセンターラインを超えて向かってきたら……最悪でしょう?そういうときにどう逃げるかを、常に考えていますし、実際に何度か逃げたこともある。バイク乗りの先輩に『対向車を信用しちゃいけない』と言われて以来、その言葉をいつも意識してきました。やはり実践経験を積んだ先輩たちの話は、大きな財産。だから僕はいつも謙虚に、先輩たちが伝えてくれる助言や教訓には、感謝しながら耳を傾けることを心がけてきました」

長年バイクに乗り続けてきたが、年齢を重ねるごとにバイクの楽しみ方にも変化が出てきた、と藤岡さん。

「昔ほど冒険的な乗り方は避けるようになりましたね。やはりこの歳になると、若い時のような失敗も乗り越えられる対応力は、だいぶ落ちてきたという実感があります。だからそこを踏まえたうえで、絶対に無理はしない。ストレスを感じない程度に自分をコントロールして、今までの経験を活かしながら、ゆとりを持った乗り方を楽しむようになりました」

それでは、ここまで乗り続けてきたからこそ感じる、藤岡さんにとってのバイクの魅力とは?

「風を受けて自然を楽しみ、自然を体感する一体感ですね。バイクによって五感に刺激をあたえられることで、とてつもなく身体が喜ぶんです」

**藤岡弘、さん**

1946年生まれ。愛媛県出身。
1965年に松竹映画でデビュー。1971年に放送された『仮面ライダー』で仮面ライダー1号・本郷猛役を演じ、一躍国民的ヒーローに。以来、映画『日本沈没』やテレビ『勝海舟』など多くの作品で主演。映画「SFソードキル」では米映画に主演するなど、海外作品への出演も多数。ボランティア活動で海外100ヵ国近くを訪問。武道家として、柔道、空手、刀道、抜刀道小太刀護身道などあらゆる武道に精通する。

## かっこつけないのがいちばんかっこ良い

最後に、これまで仮面ライダーをはじめ、たくさんのヒーローを演じてきた藤岡さんにとって、〝かっこいいライダー〟とはどんな人かをたずねてみた。

「何を〝かっこいい〟と定義するのかわからないけど、僕はかっこ良く見せようという意識で乗ってないし、そんな甘いものじゃないですよね、二輪って。かっこつけてるうちにあの世に行っちゃったら、もう終わりですから。それよりも大切なことは、マナーを大事に、無理をしないこと。安全を考え、ゆとりのある運転をされている方が素敵じゃないですか。自分の身体と技量に合ったバイクを選んで、自分に合った運転を楽しんでらっしゃる方が、いちばんかっこいいと思いますよ」

「自分のお金で初めて買った“ナナハン”が、Honda CB750 FOURだったんです」とHondaバイクへの想いを語る藤岡さん。現行モデルでは、REBEL250のデザインと存在感に興味津々。

**取材協力店** Honda DREAM 川崎宮前

吹き抜けのある広々とした店内にはアパレルやグッズも充実。店舗限定お得情報もあるので、ぜひチェックをしてください。

神奈川県川崎市宮前区宮前平1-6-3
電話　044-871-6220
営業時間　10:30〜18:00
定休日　毎週水曜日、
1週目と最終週を除く火曜日

インタビューのフルバージョン&動画をWEBにて公開中!▶「シンクセーフティ」で検索

# たかが2秒、されど2秒 車間距離の適切な測り方

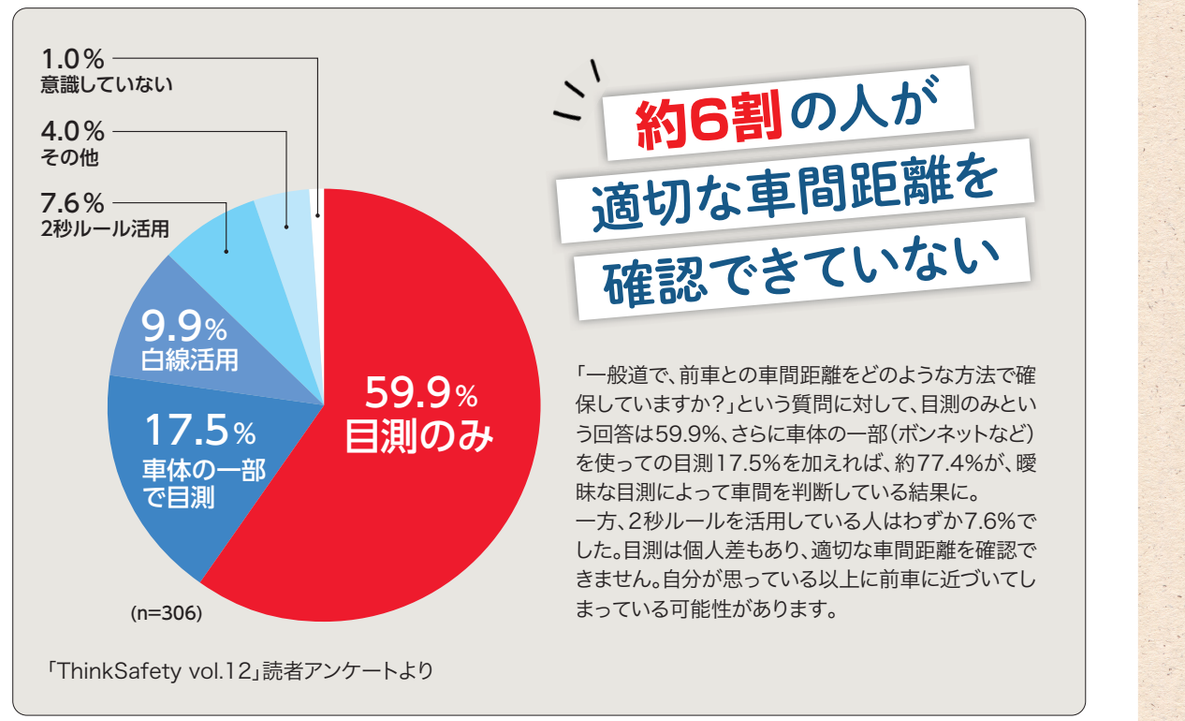
前を走るクルマと自分が運転するクルマとの距離は、万が一の追突事故を避けるためにも、適切に確保が必要。そのために推奨されているのが「2秒ルール」です。教習で聞いたという人も多い……はず。みなさん、覚えていますか？

みなさん、車間距離をどのように、どれくらい取って運転していますか？　本誌の読者アンケートにおいて、約6割が目測、つまり「カン」で測っているという結果でした。目測などの感覚では正確な距離を図ることはできません。そもそも、適切な車間距離とはどれくらいなのでしょうか？

警視庁HPに交通心理学会の実験結果が掲載されています。走りやすいと感じる車間距離は時速50㎞で25m、時速60㎞で28m、時速80㎞で43m、これを時間に換算すると、速度によらず、走りやすい間隔は1.8秒となります。また、車間時間が2秒未満で起きた事故は死亡事故を含む重大事故が多いことから、車間距離は2秒が適切だとされています。

そこで活用したいのが2秒ルールです。目標物（照明や電柱、標識など）を決め、前のクルマがそれを通過してから2秒数え、自分のクルマが目標物を通過した時間が2秒後であれば、適切な車間距離である、というもの。ポイントはゆっくり01（ゼロイチ）、02（ゼロニ）と数えること。「ゼロ」を付けないと早すぎるのでご注意を。

あいまいな目測から、車間時間（秒数）による車間距離の確保を習慣づけてみてください。




「ThinkSafety vol.12」読者アンケートより

## 約6割の人が適切な車間距離を確認できていない

「一般道で、前車との車間距離をどのような方法で確保していますか？」という質問に対して、目測のみという回答は59.9%、さらに車体の一部（ボンネットなど）を使っての目測17.5%を加えれば、約77.4%が、曖昧な目測によって車間を判断している結果に。
一方、2秒ルールを活用している人はわずか7.6%でした。目測は個人差もあり、適切な車間距離を確認できません。自分が思っている以上に前車に近づいてしまっている可能性があります。



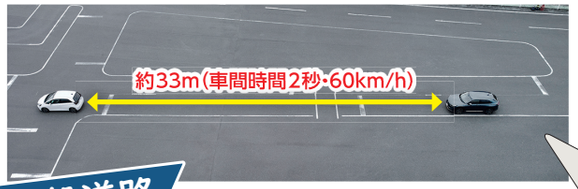
## 車間時間は 2秒以上 を目安に

●車間時間と走行速度の組み合わせ表

| 時間＼速度 | 40km/h | 50km/h | 60km/h | 70km/h | 80km/h | 90km/h | 100km/h |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.8秒 | 20.0m | 25.0m | 30.0m | 35.0m | 40.0m | 45.0m | 50.0m |
| 2秒 | 22.2m | 27.8m | **33.3m** | 38.9m | 44.4m | 50.0m | 55.6m |
| 3秒 | 33.3m | 41.7m | 50.0m | 58.3m | 66.7m | 75.0m | **83.3m** |
| 4秒 | 44.4m | 55.6m | 66.7m | 77.8m | 88.9m | 100.0m | 111.1m |

表にあるとおり、40km/hで車間時間2秒の車間距離は22.2mとなります。一方、停止距離は40km/hで22mとされています（もちろん高速になるほど長くなります）。
これを踏まえて、適切な車間時間の目安として一般道路では2秒以上、高速道路では3秒以上が推奨されています。
では、実際に車間時間2秒／3秒での車間距離がどのくらいなのか？
ドライバー視点／俯瞰それぞれで見ると、下記のような状態になります。

## あなたの車間距離、充分確保できていますか？



### 一般道路

### 60km/hで約33m、クルマ約7台分

2秒ルールを適用すると、一般道の法定速度である60km/hの場合、約33mとなり、普通自動車で換算すると約7台分のスペースが必要になります。写真は運転者視点で見た前走車と、同じ状況を俯瞰で見たようすです。あなたの感覚は適切だったでしょうか？

### 高速道路

### 高速道路では3秒ルール

2秒ルールは一般道に推奨されるもので、速度が上がる高速道路では、より安全を確保するために3秒の車間時間を空けることをおすすめします。3秒ルールの場合、100km/hの車間距離は83.3mとなります。前走車がこれより近く（大きく）見えたら、車間が狭まっていると言えるので3秒ルールで確認しましょう。

一般道路では2秒以上。高速道路では3秒以上の車間時間を取るのが、適性な車間距離の目安となりますが、路面状況や、体調の変化に合わせ、車間時間をプラスすることで、より安全な車間時間につなげてください。

WEBでは動画も公開中！ ▶「シンクセーフティ」で検索

# 存在しているのに見えてない？

## ～ドライバーの死角について～

ドライバーの死角には大きく、クルマの構造（車体やピラー*）によるもの、周囲の障害物（対向車や建物など）によるものがあります。今回は、中でもサイドミラーの死角と、運転中に注意すべき点を改めて考えます。

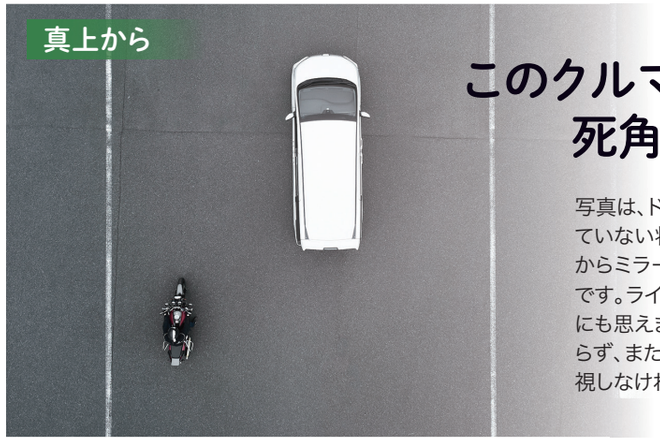
最近では死角を補完する技術も進歩していますが、クルマには必ず死角があります。そのうち、サイドミラーについては、車体の左右斜め後ろが死角となり、ドライバーが目視しない限り、並走するバイクを認識することは難しくなります。

このため、ライダー側は自分を把握していると思っていても、ドライバーはバイクの存在に気づかず、車線変更や左折しようとしてヒヤッとした……という経験がある人も多いのではないでしょうか。

実際にクルマから見てバイクが死角に入っている状態が、左ページの位置関係です。いかがですか？　2台の距離は近いと感じますか？　遠いと感じますか？　また、この死角は、クルマのタイプ（コンパクトカー、セダン、ステーションワゴン、ミニバンなど）や運転席のシートの位置、ミラーの角度などの僅かな差で、変わってしまいます。

改めて、ライダーはドライバーに死角があることを踏まえた走行ラインや車間距離の取り方を、ドライバーは目視の重要性を意識して、お互いに安全な運転を心がけましょう。

*ピラー：クルマの屋根とボディをつなぐ柱（ピラー）。フロントガラスの左右にあるのがAピラーで、前方からA／B／Cピラー……と呼ばれる。




## このクルマとバイクの位置関係、死角に入っています！

写真は、ドライバーから見て、バイクがサイドミラーに写っていない状態を、真上・正面・横から見た状態と、運転席からミラーのみ目視・運転席から左後方を目視した状態です。ライダーにとっては、自分を認識できそうな距離感にも思えますが、実際はサイドミラーにバイクは写っておらず、またバイクはクルマに比べると小さいこともあり、目視しなければ認識するのは困難です。

ドライバーがサイドミラーを見た状態

ドライバーが左後方を目視

バイクがピラーと重なった場合、目視でも確認できません。常に周囲のクルマやバイクの位置関係を把握しておくことが大切です。

## 意外と知らない!? ひし形マークのこと

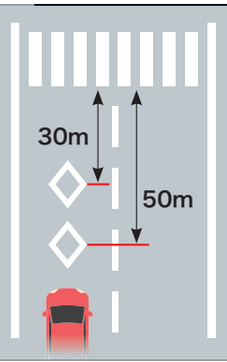
道路上に描かれているひし形マーク。この道路標識の意味を、みなさん覚えているでしょうか？　正解は「前方に横断歩道または自転車横断帯あり」。基本的に信号のない横断歩道手前に2つ縦に並べて描かれていて、1つ目は横断歩道の50m手前、2つ目が30m手前に表示されています。

本誌読者アンケートによると、16％がひし形マークの意味を忘れているか、知りませんでした。また、「信号のない横断歩道を通過しようとした際、歩行者が渡ろうと周囲を確認しています。あなたはどのような運転をしていますか？」という質問に、15％の人が「必ず停車する」を選択せず、歩行者の保護を知らない、もしくはやっていませんでした。

横断する人や自転車がいないことが明らか場合を除いて、クルマやバイクは、横断歩道の手前で停止できるように速度を落として進まなければなりません。

歩行中の高齢者や子どもをはじめ、横断歩道における死亡事故は現在もなくなっていません。前述の読者アンケートの数字は、大きな割合ではありませんでしたが、事故をなくすために、横断歩道の存在をドライバー（ライダーが）認識することは、非常に重要です。

もう一度、ひし形マークと歩行者保護について、意識して考え、行動してみてください。




WEBでは死角がわかる動画を公開中！ ▶「シンクセーフティ」で検索

Think Safety vol.13
発行日：2023年3月31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

HONDA
The Power of Dreams

インディアナの工場で横滑りを体感できる安全運転トレーニングを企画したチーム（アメリカ）

# 世界に広げるHondaの安全運転

台湾、タイ、アメリカ、ベトナムなど、海外においても、事故から命を守るための活動を続けています。現地での活動のようすをご紹介します。

ホンダは1972年から、海外での安全運転普及活動をスタートさせています。現在では、日本を含む世界43の国と地域の現地法人で、交通事故死者数ゼロを目指して各国・地域の交通事情に合わせた、安全運転普及活動を広く展開しています。

文化・地理的環境・交通インフラなど、さまざまな環境が異なる地域において、安全運転の重要性を伝えていくことは、簡単なことではありません。

実際に交通教育分野において、世界で活躍するホンダの従業員が、どのような活動に取り組んでいるのか？

またどのような想いや情熱で、命を守るために安全な交通社会の未来を目指しているのか？ ホームページでは現地からの声をお届けしています。ぜひ、ご覧ください。

二輪車安全運転研修のようす（ベトナム）

小学生に安全教育をする「Safety for Kids」プログラムのようす（タイ）

---

## Think Safety 読者アンケート＆プレゼント

各10名様に

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：
2023年5月31日（水）

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、ご応募はおひとり様につき1回限りとなります。

❶ ZR-V　1/43ディスプレイモデル（Hondaオリジナルパッケージ）

今号の表紙に登場しているホンダの新型SUV、ZR-Vの1/43スケールダイキャストモデル。ボディーカラーは、スーパープラチナグレー・メタリックとなります。

❷ トミカプレミアム TYPE R 30th Collection

「Honda TYPE R」シリーズが2022年に30周年を迎えたことを記念して登場。スペシャルデザインのボックスに『INTEGRA TYPE R』『NSX TYPE R』『CIVIC TYPE R』の3台が入ったトミカプレミアムの記念セットです。

---

## Safety Japan Action 2023春開催中!

できるニャンといっしょに、こどもたちを事故から守ろう！
▶「セーフティジャパンアクション」で検索！

## 表紙の車両

**ZR-V**

2023年4月に発売した新型SUVで、コンセプトは「異彩解放」。SUVならではの「実用性」、最新の安全装備と衝突安全性能による「信頼感」、存在感のある「デザイン」、快適な「走り」を味わうために生まれたモデル。

**CBR250RR**

250ccクラスのスーパースポーツモデルとして、スタイリングデザイン、車体、パワーユニットのすべてを新設計して2017年4月に誕生。2023年2月には、エッジの利いたシャープなスタイリングに磨きをかけると同時に装備も充実してモデルチェンジ。