

安全運転は正しい運転姿勢から

正しい運転姿勢で乗ることは、長時間走っても疲れにくく、安全で快適な運転につながります。さまざまなタイプのバイクがありますが、基本的なポジションは同じです。

【正しい運転姿勢の7つのポイント】

体に負担をかけず、スムーズに運転操作ができるように、目、肩、ひじ、手、腰、ひざ、足の位置を調整することが大切になります。

POINT ① 目 視線は“広く・遠く”を心掛け、前方の情報をより多く収集します。

POINT ② 肩 力を抜いてリラックスすることが大切です。

POINT ③ ひじ ひじの力を抜き、自然にハンドルに添えるようにします。



POINT ④ 手 アクセル・ブレーキ操作がスムーズに行える自然な角度で、やわらかく添えるように握ります。

POINT ⑤ 腰 ハンドル操作がしやすく、ひざが窮屈になったり、腕が伸びきらない位置に腰かけます。

POINT ⑥ ひざ 両ひざで軽くタンクを締める（ニーグリップ）ようにします。

POINT ⑦ 足 スムーズなペダル操作ができるように、土踏まずをステップに乗せ、ブレーキペダル、チェンジペダルの上につま先を軽く置きます。

スポーツタイプ



ビジネスタイプ



中・大型スクータータイプ



オフロードタイプ

上体をまっすぐに起こし、ゆったりとしたポジションが基本です。両ひざが開かないようにして、ステップに乗せた足のつま先を真っすぐ前方に向けます。

オートマチックトランスミッション、フロア型のステップでスポーツタイプと異なる特徴があります。つま先が前方を向くようにして座り、車体よりはみ出さないようにします。

ハンドルの位置が高く、車高が高いのがオフロードタイプです。ハンドルの切れ角が大きいため、ハンドル操作をさまたげないように腰の位置を決めます。

👉 Safety one point

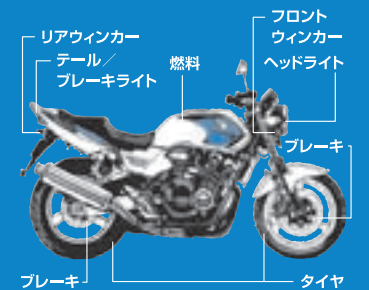
日常点検を欠かさず行いましょう

バイクに乗る前に愛車を定期的に点検をすることは、安全・快適な運転のためには欠かせません。点検は、エンジンを切った状態で行いましょう。

※日常点検項目の詳細は、取扱説明書をご確認ください。

日常点検の重要項目「ブ・タ・灯・燃料」

- **ブレーキ**
車体をゆっくりと前後に動かし、フロントとリアのブレーキを別々に作動させ、効き具合が十分であるかを確認しましょう。また、ブレーキ液の量が十分にあるかなども点検しましょう。
- **タイヤ**
タイヤに亀裂や損傷がないか。異物などがささっていないか。空気圧が不足していないか。タイヤの溝の深さは十分にあるかなども点検しましょう。
- **灯火類**
ブレーキライトやウィンカーの不備があると、他車に自車の存在をはっきりと伝えられなくなり、右左折時やブレーキをかけたときに危険が生じる恐れがあります。ヘッドライト、ブレーキライト、テールライト、ウィンカーが正常に点灯するか、汚れや損傷がないかを点検しましょう。
- **燃料**
ガソリンタンクに燃料が十分にあるかを確認しましょう。



ライディングに必要なウェアの知識

スポーツタイプ

ビジネスタイプ

中・大型スクータータイプ

オフロードタイプ

原付バイク/スクーター

ジャイロ

バイクに乗るときのウェアは、運転するあなたをサポートしてくれる大切な道具です。運転時には長袖・長ズボンを着用して肌の露出を抑えましょう。万一の転倒時における肌の保護はもちろん、風による体温の低下や日焼けによる疲労を軽減してくれます。

【ライディングウェアの基本】

POINT ジャケット

- ① ハンドル操作をさまたげないもの
- ② 他車から認識されやすい目立つ色のもの
- ③ 保護性の高いもの
- ④ 冬用は防寒性、夏用は通気性の高いものを選びましょう。夜間走行の場合は反射材が付いていると視認性が高く安全です。さらに肩、ひじなどにパッドの入ったものが理想的です。



POINT ヘルメット

必ず【SG規格・PSCマーク】の付いたものを選ぶようにしましょう。緩すぎず、きつすぎないものを選び、しっかりとアゴひもを締めます。シールド付のものは、シールドのキズにも注意し、キズのあるものは使用を避けましょう。夜間走行では色の濃いシールドも避けることが大切です。

POINT グローブ

摩擦に強く手になじみやすい革製のものがおすすめです。冬用は防寒性、夏用は通気性を考慮したタイプで、手の動きをさまたげないものを選びましょう。

POINT パンツ(ズボン)

ジーンズや革製などの長ズボンで、縫製、素材が丈夫なものを着用しましょう。すそがヒラヒラしているものはバイク用には適しません。ひざにパッドが入ったものが理想的です。

POINT シューズ

くるぶしまで隠れるかかとのあるシューズを選びましょう。チェーンペダルに当たる箇所にパッドの付いたバイク用のブーツがおすすめです。

Check!

身を守るプロテクター

バイクを運転するときには、万一の転倒時などに備えて、ボディプロテクターを着用することが理想的です。Hondaでは専用のプロテクターをご用意しています。Honda二輪車正規取扱店にご相談ください。



【雨の日のウェア】

ブーツカバー



レインウェア

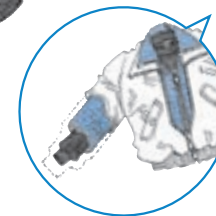
防水性が高く、通気性に優れた蒸れにくいもので、縫い目を防水加工したものがおすすめです。視認性が高く、明るく目立つ色のものを選んでください。また厚手のジャケットの上に着ることを考え、1サイズ大きめのものがおすすめです。

レイングローブ、ブーツカバー

雨に濡れると、手足の指先から冷えてきます。冷えた手足では運転操作がしにくくなります。グローブやブーツカバーは、操作性、保温性が高く、縫製、素材が丈夫なものを選びましょう。

【冬季のウェア】

上手な重ね着



上手な重ね着

下着は保温性・吸湿性が高いもの、インナーはフリース素材など保温性の高いもの、ジャケットは首回りや袖口からの風の進入を防ぐようなもので、防寒性、保温性が高く運転操作をさまたげないものを選びましょう。

下半身の保温

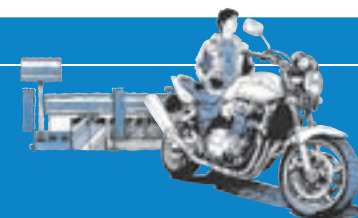
上半身同様、下半身にも気を配りましょう。保温性の高いオーバーパンツや、アンダーパンツをはくと体温を奪われにくくなります。

Safety one point

こまめに休憩をとりましょう

運転中に風にさらされているライダーは、気づかないうちに疲れがたまっているものです。疲れがたまると体の反応が遅くなるなど、運転にも悪影響を及ぼします。

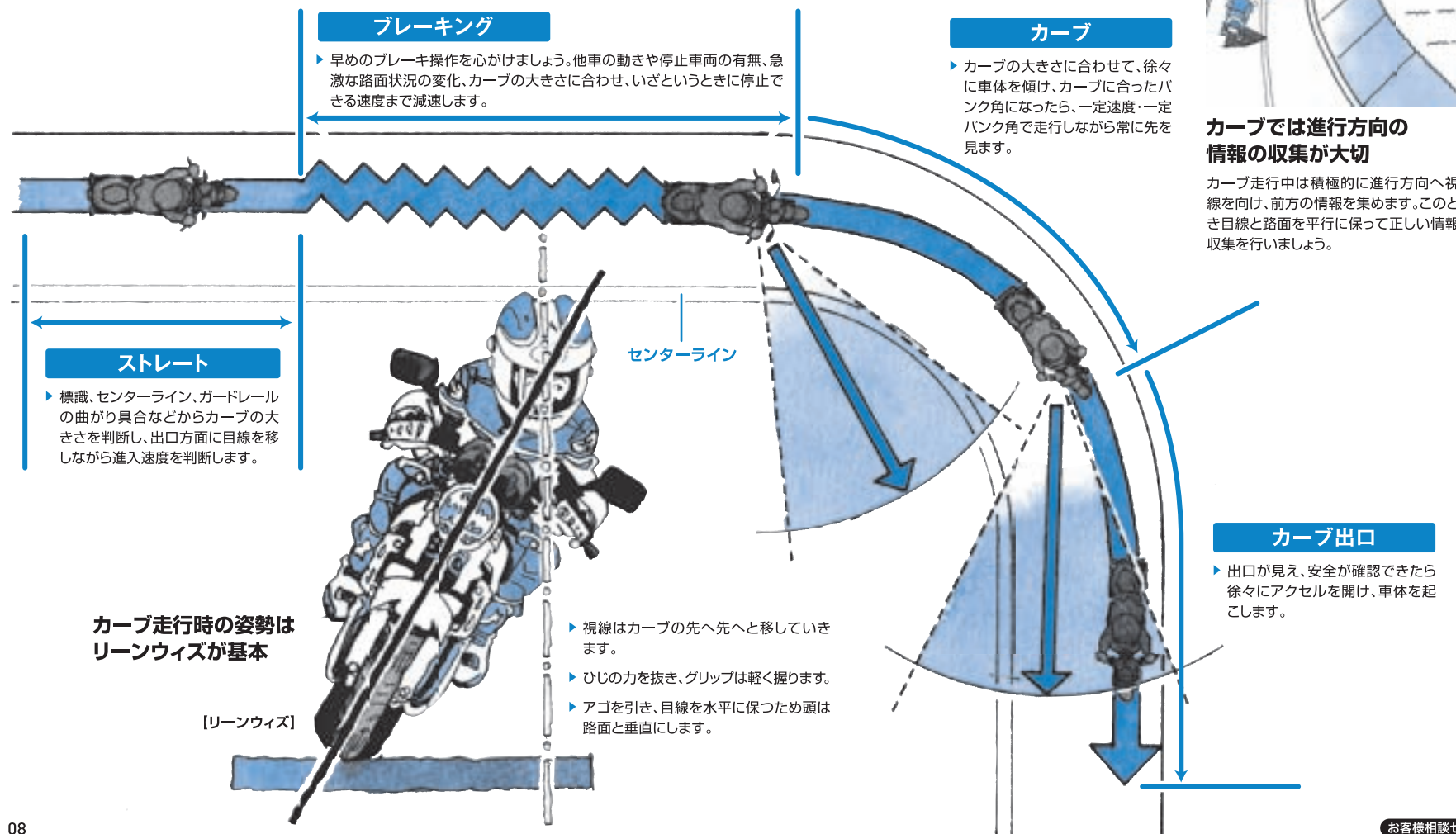
こまめに休憩することが安全な走行につながります。



カーブの基本は スローイン・ファーストアウト

カーブの走り方の基本は、スローイン・ファーストアウトです。
見通しのきかないカーブでは、障害物や路面状況の変化などの確認が遅れがちです。
カーブに進入するときは、手前のストレートで十分に減速するようにしましょう。
いつも通っている道だからと油断をせず、路面状況などを判断し、余裕をもって曲がれる
安全な速度まで十分に減速して走りましょう。

【カーブを安全に走るためのセーフティポイント】



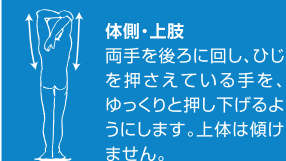
カーブでは進行方向の情報の収集が大切

カーブ走行中は積極的に進行方向へ視線を向け、前方の情報を集めます。このとき目線と路面を平行に保って正しい情報収集を行きましょう。

Safety one point

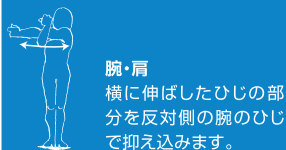
ストレッチングの効果

こまめに休憩をとることが安全運転につながります。スタート前や休憩時にストレッチングを行うと気持ちのリフレッシュされ、身体の筋肉もリラックスできます。



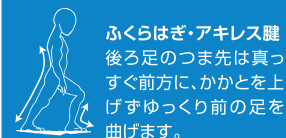
体側・上肢

両手を後ろに回し、ひじを押さえている手を、ゆっくりと押し下げるようにします。上体は傾けません。



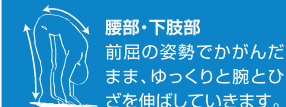
腕・肩

横に伸ばしたひじの部分を反対側の腕のひじで抑え込みます。



ふくらはぎ・アキレス腱

後ろ足のつま先は真っすぐ前方に、かかとを上げずゆっくり前の足を曲げます。



腰部・下肢部

前屈の姿勢でかかんだまま、ゆっくりと腕とひざを伸ばしていきます。

街にひそむ死角に注意

クルマに比べて車体が小さいバイクは、クルマのドライバーから見落とされやすい傾向があります。バイクを運転するときは、クルマの死角に入らないように心がけ、クルマのドライバーが気づきやすい位置を走るようにしましょう。

【クルマからの見え方】

バイクとクルマが次のような位置関係にある場合、お互いが見えない死角に入ったり、ウィンカーが見えずに動きを予測できないことがあります。できるだけクルマの死角に入らないように走行することが大切です。

A

バイクがクルマの左少し前を走っている場合
お互いのウィンカーの点滅が見えにくいので、動きが予測できません。

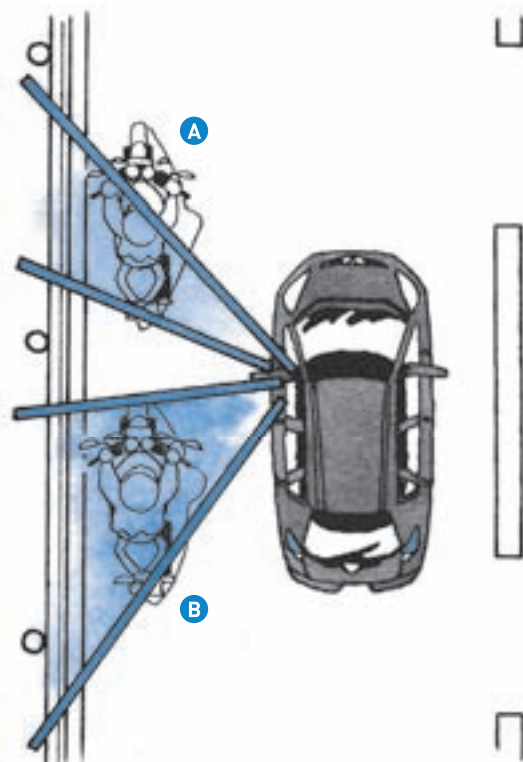
B

バイクがクルマと並行して走っている場合
ドアミラーの死角に入っていて、クルマからバイクは見えにくくなります。

Check!

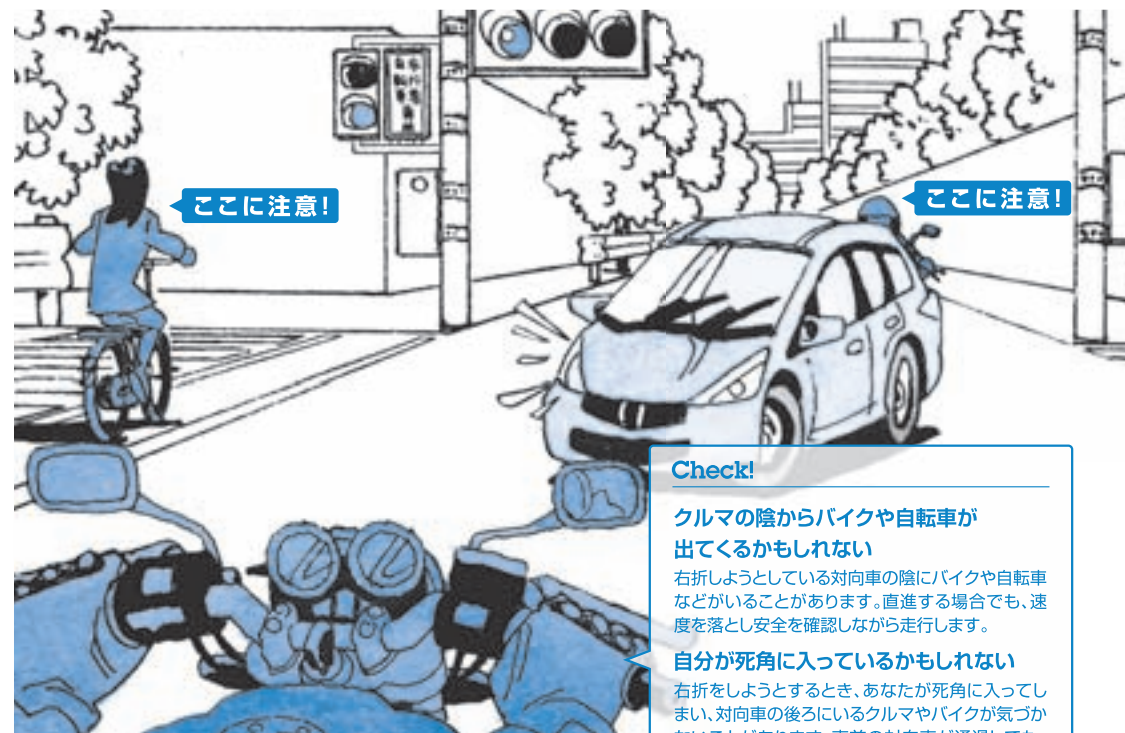
クルマの左後方を走行

クルマの左後方を走行することで、ミラーにはバイクが映ります。それでもドライバーからすると、バイクの速度が遅く感じられたり、またバイクとの距離が実際よりも遠くに見えることがあります。進路変更などをする場合には、前後のクルマの動きを目視で確認するようにしましょう。



【交差点にひそむ死角に注意】

交差点ではクルマやバイク、歩行者などが交錯してライダーから見えない部分が多く存在します。交差点に進入するときには、安全に停止できる速度で進入し、見えない部分の予知・予測を怠らないことが大切です。



Check!

クルマの陰からバイクや自転車が 出てくるかもしれない

右折しようとしている対向車の陰にバイクや自転車などがあることがあります。直進する場合でも、速度を落とし安全を確認しながら走行します。

自分が死角に入っているかもしれない

右折しようとするとき、あなたが死角に入ってしまう、対向車の後ろにいるクルマやバイクが気づかないことがあります。直前の対向車が通過しても、後続のクルマやバイクにも十分に注意して右折するようにしましょう。

Safety one point

サンキュー事故に注意!

反対車線にあるファミリーレストランなどに入りたくて停車して待っている、対向車のドライバーが「先に曲がってもいいよ」と手やヘッドライトで合図をおくることがあります。ここですぐに右折を開始せずに、もう一度安全確認を忘れないようにしましょう。対向車の後ろからバイクや自転車が出てくるかもしれません。「ありがとう(サンキュー)」という気持ちが、あなたの注意力を低下させているのです。進路をゆずられたとき、もう一度安全確認を忘れないようにしましょう。



住宅地には危険がいっぱい

スポーツタイプ

ビジネスタイプ

中・大型スクータータイプ

オフロードタイプ

原付バイク/スクーター

ジャイロ

路地から急に飛び出してくる子ども、後退してくるトラックなど、住宅地の道路には、危険がいっぱいです。住宅地などの生活道路をバイクで走るときは、すぐに停止できる速度で走行するようにしましょう。

Check!

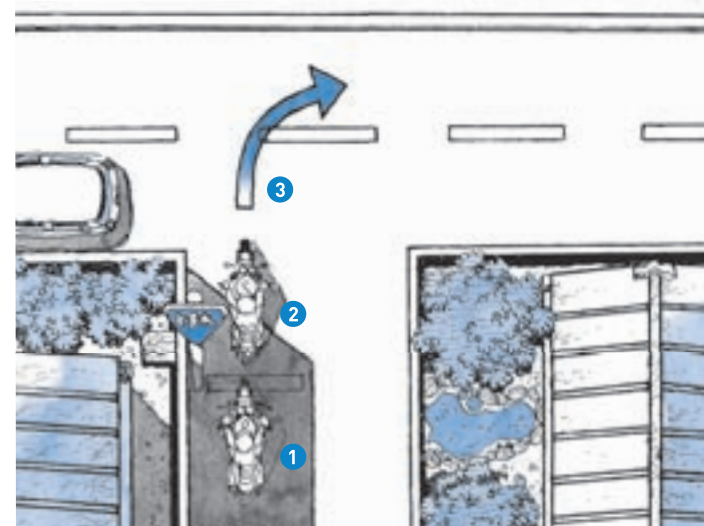
子ども、後退してくるクルマに注意

急に子どもが路地から飛び出してくるかもしれません。前方に注意し、すぐに停止できる速度で走行するようにしましょう。トラックなどが、後方を確認せずに後退してくるかもしれません。後退してきても、安全に停止できる速度で走行するようにしましょう。

ここに注意!

ここに注意!

【見通しの悪い交差点では必ず一時停止】



- ① 交差点手前の停止線では必ず一時停止しましょう。
- ② 交差点の手前で交差点の状況がよく見えるところまでゆっくり進んで停止し、右左右を確認。幹線道路を走るクルマや自転車にバ

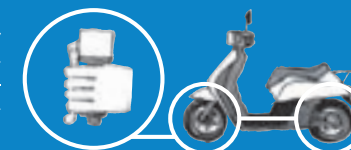
- イクのフロントを見せることで、相手に注意を促すことにもつながります。
- ③ クルマや自転車などが幹線道路を通過し、もう一度右左右を確認し、安全であると判断してから発進しましょう。

Safety one point

Hondaのブレーキテクノロジー

バイクを効率よく減速させるためには、路面状況にあわせて前・後輪のブレーキを適切に操作することが重要です。スポーツタイプのバイク等に搭載されている前・後輪ブレーキシステム(コンバインドABS)は、より高度なテクニックが必要とされるブレーキ操作を電子制御で実施する安心システムです。なお、スクーター等には、左ブレーキ(後輪ブレーキ)レバーを握ると前輪ブレーキがバランス良く連動するコンビブレーキを搭載しています。
※車種により、搭載されているブレーキシステムが異なりますので、取扱説明書でご確認ください。

【コンビブレーキ】



ブレーキ

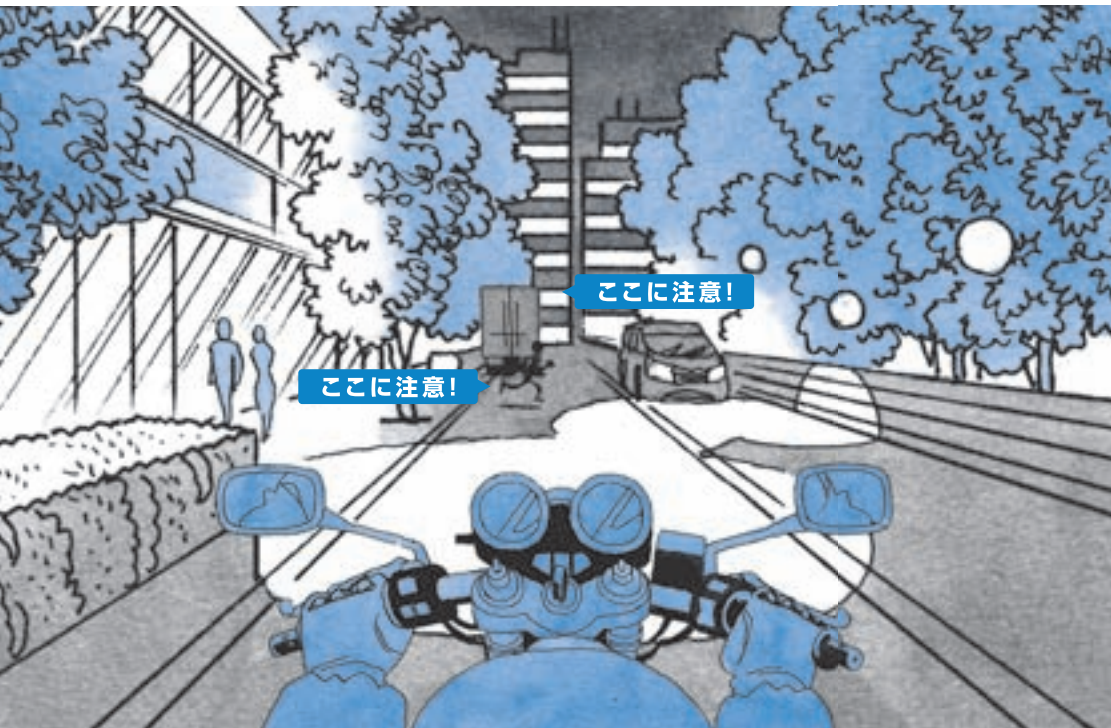
STOP

STOP

夜間や雨天時の速度は抑えめに

夜間走行では、目(視覚)から得られる道路情報は昼間に比べると大幅に減少します。速度を昼間の走行より抑えめに、いつでも安全に停止できる速度で走りましょう。また雨の日は路面が滑りやすく、停止距離も長くなります。夜間と同じように慎重な運転を心がけることが大切です。

【夜間は見えないところに何かある】



Check!

クルマが駐車しているかもしれない
歩行者が暗がりから飛び出してくるかもしれない

ヘッドライトの灯りが届かないところも注意しましょう。駐車中のクルマがあるかもしれません。発見が遅れると追突などの事故につながるおそれがあります。また、飛び出してくる歩行者がいるかもしれません。安全に停止できる速度で走るのはもちろん、対向車がない場合はハイビームを使用するなど、前方の安全確認をしましょう。

【蒸発現象に注意】



夜間、信号のない横断歩道などで対向車とすれ違うとき、お互いのライトの影響により、歩行者や自転車が一瞬見えなくなることがあります。これを蒸発現象と呼びます。対向車が近づいてきたときには速度を十分に落とし、歩行者や自転車がいないかを確認しましょう。

【雨の日の運転は慎重に】



雨の日は視界が悪くなり、濡れた路面は停止距離が長くなります。工事現場の鉄板やマンホール、横断歩道などの白線、電車のレールなどは非常に滑りやすいので、できるだけ上に乗らないようにし、万一乗ってしまう場合には速度を落とし車体を立てながら走行しましょう。大きな水たまりなども避けて走行しましょう。また雨の日は体が冷えるなど悪条件が加わります。無理をせず、早めに休憩をとりながら慎重な走行をしましょう。

Safety one point

夜に視認性がよいウェアは？

ライダーは周囲から認識されることが安全につながります。そのためにウェアは明るく目立つ色が有効です。(財)全日本交通安全協会の実験によると、反射材が付いているウェアは明るい服よりさらに目立つというデータも出ています。

夜間における被服色彩別平均視認距離(前照灯下向き)



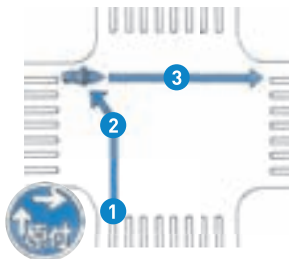
(財)全日本交通安全協会

基本を知って安全運転

POINT

1

【二段階右折の場合】



二段階右折の標識がある交差点、及び車両通行帯が3つ以上ある交差点(交差点の近くだけ車両通行帯が3つ以上ある交差点含む)では、信号の指示に従って二段階右折をします。その方法は①あらかじめできるだけ道路の左側に寄り、早めに右折の合図をする②交差点の向こう側までまっすぐ進み、その地点で停止し右に向きを変えて、合図を消します。③対面の信号に合わせて、左側を直進して右折を完了します。

POINT

2

【小回り右折の場合】

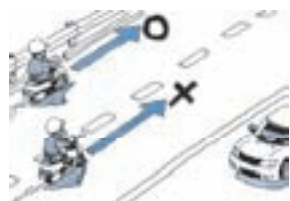


小回り右折の標識がある交差点では、普通二輪車や大型二輪車と同じように小回り右折をすることができます。あらかじめ道路の中央に寄り、交差点中央部の内側を徐行して右折をします。なお、一方通行からの右折も小回り右折をすることができます。

POINT

3

【原付バイクはキープレフトが基本】



道路交通法で原付バイクは道路の左側を走行することが定められています。センターラインがある道路はもちろん、同一方向に2つ以上の車両通行帯がある場合でも、原付バイクは最も左側の車線を走りましょう。ただし、一方通行の標識のある道路や道路工事などで左側を走れない場合は右側を走ることができます。

POINT

4

【視認性を高めて存在をアピール】



Hondaのバイクはエンジン始動時にライト・オンするようになっています。昼間でもヘッドライトを点灯することで、クルマや歩行者にあなたの存在がアピールでき安全運転につながります。さらに、明るく目立つ色のヘルメットやウェアを着用し視認性を高めましょう。

POINT

5

【荷物の載せ方や重さを確認】



大きく重い荷物をフロントバスケットやリヤキャリアに積むときは、取扱説明書の積載重量や積載方法を守りましょう。ハンドル操作のじゃまになったり、ヘッドライトの光をさえぎるような載せ方はやめましょう。走行中に荷物が落ちたりしないようにしっかりとロープなどで固定しましょう。

POINT

6

【安心・安全な駐車方法】



駐車が認められた、他の通行の迷惑にならない場所に駐車しましょう。盗難防止のためにも、必ず荷物を降ろし、ハンドルロックをかけましょう。Hondaの原付バイクは、鍵穴へのいたずら、盗難防止に役立つシャッター付キーシリンダーが付いています。さらにオプションでいくつかの盗難防止用具がありますので、お近くのHonda二輪車正規取扱店にご相談ください。

*駐車後しばらくはエンジンやマフラーが熱くなっています。他のライダーなどが触れにくい場所に駐車しましょう。

万一事故が起きたときのために、 知っておきたいこと

万一交通事故が起きたとき、負傷者の救助など義務として行わなければならないことがあります。
いざというとき何をすればよいのか知っておきましょう。
救急用品を備えたり、応急救護の講習に参加して知識を身につけておくことをおすすめします。

【事故が発生したときには】

1 安全な場所にバイクを停止

- ・ハザードランプ装備車はハザードランプを点灯し、後ろのクルマやバイクに事故を知らせましょう。

2 負傷者の保護(2次事故の防止)

- ・周囲の安全が確認できる場所を確保しましょう。

3 119番・110番に通報

4 感染対策

- ・血液にふれることによって、ウイルス等に感染する恐れがあります。
感染を防ぐために、使い捨ての手袋などをあらかじめ用意しておきましょう。

5 応急救護処置

- ・運転者は、負傷者の応急救護を行う必要があります。
止血法や心肺蘇生法、AEDの使用方法については、あらかじめ知識を身につけておくことをおすすめします。



※万一の事故に備え、バイクを運転するときは、
救急用品を備えておきましょう。

- 見る、見られる、いい運転
- やめよう、マフラーなどの不正改造
- いつでも、どこでも、絶対しない空ぶかし
- 信号のない交差点では、一時停止と左右確認
- ヘルメットのアゴひもをしっかり締めましょう