

## ■正しい服装と装備

### 指導内容

#### 1 目的

正しい服装は万一の事故や転倒時にライダーの受傷や、運転中の疲労を軽減する重要な装備です。

#### 2 ヘルメット

死亡事故の損傷主部位の約半数が頭部であり、ヘルメットは命を守る最も大切な装備です。

- 種類 : フルフェイス形、オープンフェイス形、ハーフ形の3種類です。  
顔から頭部にかけてカバーする面積の多い、フルフェイス形とオープンフェイス形を推奨します。  
シールドの無いヘルメットを着用する場合は、ゴーグルなどを使用して下さい。
- 規格 : JIS（日本工業規格）PSC、SG マークは二輪車のヘルメットとして国が定めた安全基準をクリアした製品です。  
必ずこれらのマークのある二輪車乗車専用のヘルメットをお選び下さい。
- 着用方法 : ① 真っ直ぐかぶること（あみたにかぶらない、目深にかぶらない）。  
② あご紐は緩みがないようにしっかり締めること。

#### 3 ウェア

ウェアは夏でも必ず長袖、長ズボンを着用し、夏は通気性の良い涼しいもの、冬は保温性に優れた暖かいものを選びましょう。

雨の日はレインウェアを着用して下さい。

- 種類 : 種類は多種多様ですが、転倒時の保護性に優れた胸部、背部、肘、膝、肩、腰にプロテクターの付いた専用ウェアを選びましょう。プロテクション効果の高い革製品等を推奨します。
- サイズ : 裾や袖がばたつかないもので、運転操作の邪魔にならない、身体に合ったものをお選び下さい。
- 色 : なるべく目立ちやすい明るい色を選び、夜間は反射テープの付いた専用ジャケットを着用すると安全性が高まります。

#### 4 手袋

手袋は乗車専用のもので、指関節部に厚みやガードの付いたもの、掌部は革製の滑りにくいものを推奨します。

雨の日は濡れても滑りにくい専用のレイングローブを使用して下さい。

季節に合わせて、夏は通気性の良いもの、冬は防寒効果の高いものを選びましょう。

#### 5 靴

くるぶしまで隠れる靴を履いて下さい。専用のライディングシューズや革のブーツが適しています。

くるぶしが隠れない靴の場合は、アングルプロテクターを着用しましょう。

#### 6 胸部プロテクター

死亡事故の損傷主部位の約3割が胸部であり、ヘルメットに次いで命を守る重要な装備です。

運転操作の邪魔にならない身体に合ったものを着用して下さい。

#### 7 まとめ

二輪車は乗用車やトラックと比較すると、他の運転者から見落とされやすい為、服装は白色や黄色等なるべく目立ちやすい明るい色を選びましょう。また、夜間でも目立つ反射材をつけるなどして、より視認性を高めましょう。

