

■基本の乗車姿勢

指導内容

1 目的

基本の乗車姿勢7つのポイントを理解し身につけることで、疲労が少なく周囲の交通状況をより早く認知し正確な操作が実行できるため、より安全な運転となります。また、もしもの時、わずかでも回避行動がとれる可能性があります。

2 7つのポイント

(1)目：直前の路面など一点を注視せず、広く等しく前方を見る。

(2)肩：力を入れず、リラックスした状態にする。

(3)肘：突っ張らず外に張り出さず、自然に軽く曲げる。

(4)手：親指を下にして、グリップの中央を手前から軽く握る。

(5)腰：左右に偏らず、ハンドル操作が最も楽な位置に座る。

(6)膝：外側に開かずタンクに軽く当て、*必要時に強く締めつける。

(この動作をニーグリップと言う。)

*「必要時」とは、加速・減速・カーブ・悪路など、不安定な状態にあるとき。

スクータータイプは、外側に開かずレックシールド内に収める。

(7)足：ステップに土踏まずを乗せ、つま先を前に向けペダルの上に乗せる。

スクータータイプは、ステップボード内に足の裏全体が収まるように乗せ、つま先を前に向ける。

3 まとめ

7つのポイントは関連性があり、どこか1ヶ所が不適だとその他の箇所にも影響を及ぼします(例：つま先が開いている→膝が開く→肩に力が入る)。良く観察し主原因から段階的に指導します。

なお、指導(観察・説明)のポイントは以下3系統に分類できます。

○頭(①目)⇒顔の正面で広く捉える。

運転に必要な情報をできるだけ早く正確に得るため、意識して広い視野を心がけましょう。

また、カーブなどでは進行方向へ顔の正面を向けることで、入手できる情報の正確性が増すほか、車体がそちらへ向かい易くなる効果があります。

○上半身(②肩・③肘・④手)⇒リラックスさせ力を抜く。

緊張するほどハンドルに掴まる傾向があり、ハンドルの動きを妨げてしまいます。

また、ハンドルにはブレーキ、アクセルなど操作系統が集中しており、掴まる行為でこれら操作に支障をきたします。

○下半身(⑤腰・⑥膝・⑦足)⇒車体に密着させ一体感を得る。

「手」以外で車体に触れている箇所を利用して車体との一体感を得ます。

