

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。

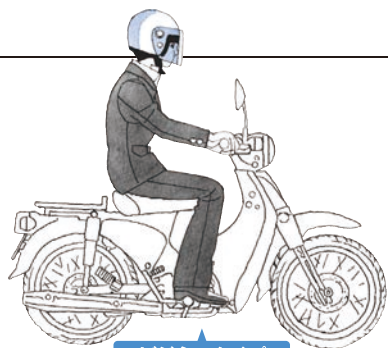
POINT ① 目 視線は“広く・遠く”を心掛け、前方の情報をより多く収集します。

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。



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。

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。

👉 Safety one point

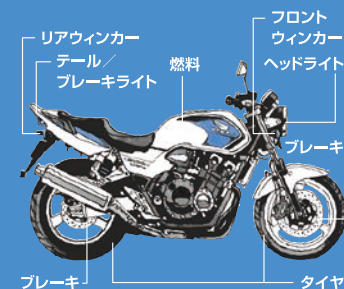
日常点検を欠かさず行いましょう

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】の付いたものを選びましょう。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】

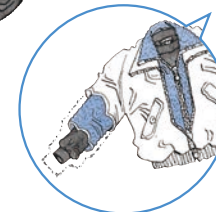
【冬季のウェア】



ブーツカバー



上手な重ね着



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をおすすです。

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。

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スーツや、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。

