



中研レポート No.13 (年2回発行)



発行 自動車安全運転センター 安全運転中央研修所

青少年運転者課程の紹介



運転適性検査結果（CRT）に基づき性格等が運転行動に表れる可能性、今後の運転行動の在り方について学びます。



スラロームやコーナーリングなど、様々なコース走行により、正しい運転姿勢の必要性などについて学びます。



緊急時を想定して、車の性能を引き出す急ブレーキのかけ方を習得し、車両が停止する限界を体験します。



スキッドパンコースを使用して、横滑りやスリップを体験し、車両の特性や限界についての理解を深めます。

運転免許取得後、運転経験の浅い青少年運転者（25歳未満）が運転する車（原付以上）を加害者（第一当事者）とする事故発生率、死亡・重傷事故が全体に占める割合は、低下傾向にあるものの、依然として高い水準にあります。

安全運転中央研修所では、交通事故を起こしやすいとされる青少年の運転者を対象に、「青少年運転者課程」を設けています。

青少年運転者課程では、運転姿勢など安全運転に必要な基本的知識・技能を修得するための研修を行うほか、運転適性検査（CRT）結果に基づき自分の性格や操作面でのクセ等を理解して今後の運転に役立ててもらいます。

また、路面の違うブレーキング、車両性能の限界を体験するスキッド走行、ドライバーの能力の限界を体験する危険予測・回避などの研修を行います。

自動車安全運転を基礎から学ぶコースですので、運転初心者の方、運転に自信のない方も安心してご参加ください。

自己流運転のチェック「基本走行」研修にあたっての注意

長年運転していると色々な癖がつき、自分では安全な運転をしているつもりでも気づかないうちに危険な運転になっていることがあります。

まず、日頃自分が行っているとおりに運転し、問題点を見出し、改善を図りましょう。

1 自己流運転に多く見られる問

- ①上体の揺れ
上体に力が入り過ぎて前傾となり、ハンドルを切ると身体を左右に倒しながらの走行になります。
- ②目線（情報の取り方）の揺れ
上体を左又は右に倒しながらの運転は、同時に頭（顔、目線）が傾き、その傾きによって視界が狭く、また斜めに見えるため進行方向の情報が正確に取れません。
- ③ハンドルへのしがみつき
上体が左又は右に傾くと腕に力を入れてハンドルにしがみついて身体を支えているので、スムーズなハンドル操作ができません。
- ④ブレーキペダルが強く踏めない
シートが後ろすぎると、緊急ブレーキが必要な時にブレーキを踏んでも体が後方へ逃げて、ブレーキペダルに適切な力が加わりません。
- ⑤腰に負担
腰が曲がった姿勢では、腰に負担が掛かり疲労しやすく、運転に集中できません。

2 問題点の原因を探る

上体が揺れたりする原因は、運転姿勢にあります。運転に慣れてきたドライバーは、崩れた姿勢になる傾向があります。

シート位置が後ろ過ぎてハンドルを切ると上半身がシートバックから離れ、遠心力の影響を受けて左右に身体が傾いて進行方向の情報取りが遅れたり、正確に見えなくなります。

また、ハンドルを持った手に力が入って正確な操作もできません。この姿勢で急ブレーキを踏んだ場合、足が伸びきり、上半身も浮いてブレーキペダルに力が伝わらないので、効果的なブレーキが踏めません。さらに、腰が丸くなっていて疲労しやすく、運転に集中できないので危険を感知する能力も低下します。

3 正しい運転姿勢の取り

- ① 座った時、お尻とシートの間に隙間が空かないようにシートとシートバックにお尻を深く押し込むように座ります。
- ② シートの位置は、左足が前方フロアに着くまでシートを前方に移動し、ブレーキペダルを強く踏める距離に合わせておくことがポイントです。
- ③ シートバック（背もたれ）の角度は、両肩をぴったりシートバックに着けた状態で両手のひらでハンドル上部を強く押せる角度に合わせます。
- ④ ハンドルの合わせ方は、9時15分から10時10分の間を持った時に自然にハンドルを握ることができるように上下に調節します。
- ⑤ ヘッドレストの高さは、ヘッドレストの中央が耳の後方にくるように合わせ、ヘッドレストと頭の間に指2本程度が入るようにします。
- ⑥ シートベルトは、ねじれ、緩みをとって肩ベルトが首にかからないようにし、腰ベルトは骨盤にしっかり締めます。
- ⑦ 目線位置を確保します。

4 なぜ正しい運転姿勢が必要な

悪い運転姿勢では、前方の情報取りにくく、危険の発見が遅れてしまいます。さらに、正確なハンドル操作等ができないため車が不安定になったり、危険回避できなくなります。

また、疲労しやすく危険を感知する能力が低下し、見落としや反応が遅れる等、運転者にとって非常に危険な状態をもたらします。

このように、ドライバーの持っている能力を発揮したり、車両の性能を引き出すためにも正しい運転姿勢が大切になります。

安全運転を実行するためには、まず運転姿勢を正すことが基本です。

5 発進時の安全不確認

スタート時において、ほぼ全員の研修生が安全確認を忘れていきます。

セーフティポイント

- ① 正しい運転姿勢で危険を感知する能力を高め、適切な操作が可能な運転を習慣化しましょう。
- ② シートベルトは、ねじれ、緩みを取って正しく装着しましょう。
- ③ ミラーの死角をカバーするため、目視確認を必ず行いましょう。

教官コーナー

小山 勝広 実技教官

(長野県警から出向)

平成24年度に実技教官として採用され、3年目になりました。

研修では、白バイやパトカー乗務歴11年の経験から得た知識や技術を採り入れながら、「明るく、楽しく、受け入れやすい研修」をモットーに、安全運転への意識を高めてもらう研修に心掛けています。

今後も研修生との和を大切に、自己を高め、より良い研修を目指し取り組んでいきます。



宮澤 輝憲 実技教官

(長野県ドリームモータースクール昭和から出向)

長野県ドリームモータースクール昭和から出向して、早2年が経ちました。教習所課程を中心に、日々の研修を行っています。

研修生の皆さんに研修を行いながら、その向こうにいる教習、講習を受けられる方々に、より危険の少ない運転をしてもらう為にはどうすればよいかを考える毎日を過ごしています。

これまでの経験にだけ頼るのではなく、更に新しい事を取り入れながら、何か一つでも持って帰ってもらえる研修を目指しております。



周辺施設の紹介

■ 国営ひたち海浜公園

太平洋岸に位置し、砂丘、樹林、草地、湧水地など特色ある自然環境を活かした国営ひたち海浜公園は、総面積は350haにも及び、現在約190haが開園しています。

広大な園内では、四季を通じて彩り豊かな花や草木が楽しめ、平成25年の入園者数は約148万人となっています。

そのほか、遊園地、大草原、サイクリング、林間アスレチック、バーベキューなど、自然の中で楽しめるアクティビティスポットが充実しています。

- 所在地 茨城県ひたちなか市馬渡字大沼605番地4
電話 029-265-8220
- 開園時間 9:30~17:00
(7月21日~8月31日は18:00まで、11月1日~2月末は16:30まで)
- 休園日 毎週月曜日
- 入園料 大人(15歳以上)410円、小人(小中学生)80円
- ホームページ <http://www.hitachikaihin.go.jp>



【みはらしの丘(ネモフィラ)5月】

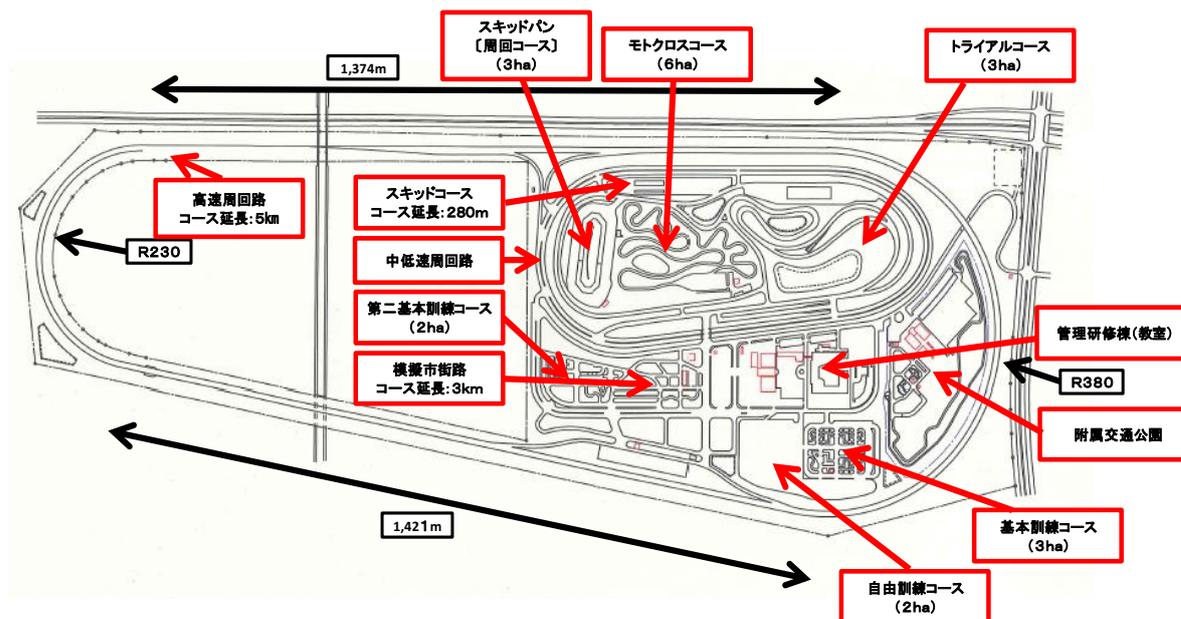


【シーサイドトレインと大観覧車】

施設等貸出

安全運転中央研修所では、東京ドーム約20個分に当たる広大な敷地内にある13施設及び多種多様な車両の貸出しを行っています（使用条件及び貸付料については、安全運転中央研修所管理部までお問合せください。）。

- 施設
 - ・ 高速周回路、中低速周回路、模擬市街路、スキッドパン、スキッドコース、モトクロスコース、トライアルコース、基本訓練コース、自由訓練コース及び管理研修棟（教室）
 - ・ 附属交通公園内の模擬市街路、多目的広場、講堂
- 車両
 - ・ 四輪車のうちの大型乗用車、大型貨物車、中型貨物車、普通乗用車、普通貨物車、特殊車等
 - ・ 二輪車のうちの大型車、中型車、小型車
 - ・ 自転車



研修車両の紹介

安全運転中央研修所では、研修課程に応じた多種多様な車両を取り揃え、研修を行っております。今回は、大型バスの研修車両を紹介します。

平成26年3月に導入した「ISUZU ERGA」です。

「ERGA」という車名は、ラテン語で「～に向かって」と言う意味を持ち、新たな時代に向かって走り始めた路線バスをイメージしたことに由来します。

研修生のみなさんもこの「ERGA」と共に、安全運転に向かって研修に取り組みましょう。

