

5月の連休はどのように過ごしますか？  
渋滞を避けて、安全運転で楽しいドライブ旅行を！

スマートフォンでQRコードを読み込むと、DVDと同じ映像をインターネット経由でご覧いただけます。

この用紙は両面印刷でご使用ください。(表)

 <p>横断歩道はまず徐行</p>	<p>この映像の訴求ポイントは…</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎信号のない交差点は歩行者優先です。</li> <li>◎横断歩道通過時は徐行で進みましょう！</li> </ul> <p>類似の事故防止にあなたが重要と考えられることを書き出してみてください。</p> <hr/> <hr/> <hr/>
 <p>トレーラーと相撲すれば負けます</p>	<p>この映像の訴求ポイントは…</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎優先・非優先よりも優先すべきは「無事故」です。</li> </ul> <p>類似の事故防止にあなたが重要と考えられることを書き出してみてください。</p> <hr/> <hr/> <hr/>
 <p>危険予知できてました。</p>	<p>この映像の訴求ポイントは…</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎車列の切れ目からは何が飛び出してくるでしょうか？</li> </ul> <p>類似の事故防止にあなたが重要と考えられることを書き出してみてください。</p> <hr/> <hr/> <hr/>
 <p>未確認で横断する女子高生</p>	<p>この映像の訴求ポイントは…</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎相手がこちらを見ているとは限りません。</li> <li>◎音が聞こえているとも限りません。</li> </ul> <p>類似の事故防止にあなたが重要と考えられることを書き出してみてください。</p> <hr/> <hr/> <hr/>
 <p>スマホ片手に持って</p>	<p>この映像の訴求ポイントは…</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ながら運転は、車もバイクも自転車も、歩行でも、危険です。</li> </ul> <p>類似の事故防止にあなたが重要と考えられることを書き出してみてください。</p> <hr/> <hr/> <hr/>

## 【コラム】正しい運転姿勢とは？

クルマに乗る、運転するという事は、運転する時の全ての動作を確実に行うことが求められます。

自動車の運転で最も技倆が求められる仕事といえば、レーシングマシンのドライバーでしょう。彼らは寝たような姿勢でマシンを操縦しているように見えますが、実際はシートの上では上体を起こし、両腕は軽く曲げ、足は水平に伸ばしています。これは、車高が低いマシン内で大きなGがかかる環境でも素早く的確な運転操作ができるように、しっかりと体を支えられる運転姿勢をとっているためです。

私たちが運転するときは、レーシングドライバーのような姿勢は必要ありませんが（むしろ危ないですね）、身体をしっかりと支えられる姿勢であることは必要です。具体的には、腰をしっかりとシートの背もたれに密着させて座り、ハンドルを握ったときに両腕がかかるく曲がる感じがです。

腰がシートの背もたれに密着していないと、いざというときに急ブレーキをしっかりと踏み込むことができません。前屈みになって背筋が伸びていないとカーブなどで上体がふらつき、的確なハンドル操作ができなくなります。

このような運転姿勢をとれるように、運転する前に、シートの前後と背もたれの角度を調整します。座面の高さが調整できる場合は、自分の目線がフロントガラスの真ん中あたりにくるように調整しましょう。正しい運転姿勢は、最初は窮屈に感じるかもしれませんが、慣れるととっても楽になるはずですよ。腰痛対策にもなります。

運転するときの靴にも注意が必要です。サンダルやスリッパはもつてのほか。いざというときに脱げてしまいます。また、ハイヒールや厚底靴もいけません。かかとの部分がフロアマットに引っかかるなどします。では素足は？…確かによさそうですが、事故時には足を保護することがとても重要ですから、靴は履いているべきです。

最も良いのは靴底にある程度の厚みがあって滑りにくい運動靴などです。最近では、運転がしやすいビジネスシューズも出ていますので、営業などのお仕事で運転する機会の多い人はそのような靴を選ぶことをお勧めします。



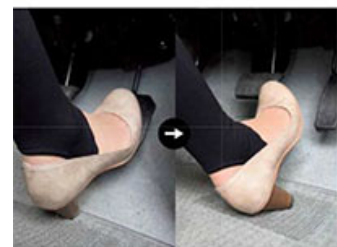
サンダル

踵が固定されていないので、ブレーキを踏んだときに脱げてしまうことがある。



スリッパ

踵が固定されず、柔らかいソールが折れ曲がって踏み外す危険がある。



ハイヒール

ペダルを踏み換えるとき、踵がフロアマットに引っ掛かることがある。

この用紙は両面印刷でご使用ください。

(裏)