

## 運転姿勢は、大切です！

車を運転するとき、運転姿勢を意識していますか。

「アクセルとブレーキに足が届いて、体を起こせばハンドルが操作できるから大丈夫」と、自己流の姿勢で運転していませんか。

長時間運転して、腰や肩に痛みを感じた経験がある方も多いと思います。悪い姿勢で運転を続けると、体に大きな負担がかかります。



### ◎正しい運転姿勢のメリット

- ・運転操作がしやすい  
万が一の急ハンドル・急ブレーキなどの操作にも対応しやすくなる。
- ・視界が広がりやすい  
運転中の視野が確保しやすくなり、安全な運転につながる。

### ■悪い運転姿勢のリスク

- ・ひじが伸びきっている、または極端に曲がっている  
→ハンドル操作が難しくなる
- ・シートの前後の位置が遠すぎる・近すぎる
- ・シートと背中・腰の間にすき間がある  
→アクセル・ブレーキがしっかり踏み込みにくくなる
- ・ヘッドレストと頭の間がすき間がある  
→事故や急ブレーキ時に首への衝撃が大きくなる
- ・姿勢が崩れることで、誤ったペダルを踏む要因になる



### \*\*\*正しい運転姿勢\*\*\*

シートに深く座り、背中と腰をしっかり預けられるよう背もたれを調整する (①、③)

ブレーキをしっかり踏み込んでも、膝が少し曲がる位置にシートを調整する (②)

後頭部をしっかり預けられる位置にヘッドレストを調整する (④)

基本の位置でハンドルを持ったとき、ひじが適度に曲がるようシートと背もたれを調整する (⑤)



正しい運転姿勢と正しいシートベルトの着用は、体のブレを抑え、筋肉への負担も軽減します。安全で快適な運転のために、日頃から正しい姿勢を心掛けましょう。