



日本二輪車普及安全協会
2020 アンバサダー 梅本まどかの

安全運転 No.1

第6回 しっかり休憩して安全運転!

ライダーのための上手なリフレッシュ術



気力・体力の充実が
安全運転の秘訣!

ようやく暑さもひと段落。秋はバイクを楽しむにはいい季節ですが、ツーリングの時は、走りを楽しむだけではなく、しっかり休憩してリフレッシュするのもお忘れなく! 今回は上手な休憩法をご紹介します!

PHOTO:南 孝幸



リフレッシュのコツ ① 休憩は1～2時間ごとがベスト



バイクの運転は意外と汗をかくもの。ノドが渴いていないときでも、少しでもいいから水分を取っておくのがオススメです。

ついでに車両点検もしておこう

せっかくのツーリングだから思い切り走りたい! という人も多いと思いますが、バイクの操作をしっかりと行うには体力、集中力、冷静な判断力が必要です。最適なタイミングで休憩をはさむことで、心も体もいいリズムを保て、走りもスムーズになりますよ! 休憩のベストタイミングは1～2時間ごとに1回。水分補給したり、軽食を取ったりしてリフレッシュしましょう。その際に、タイヤや燃料といった車両の点検もお忘れなく!



高速道路ならSA・PA、一般道なら道の駅など、二輪車駐車場がある場所での休憩がベスト。ルート設定のときに調べておきましょう。

☆リフレッシュのコツ☆ ②乗車前に軽くストレッチ!



1 首・肩

まずは簡単な動作から。
首や肩をゆっくり回して、コリをほぐしてあげましょう。

腕・手首 2

ブレーキ、クラッチ操作で疲れている手首をのばしたり、腕を軽く振ってリラックス。



軽く体を動かしておく効果大!

長時間のライディングということは、ずっと同じ姿勢を長時間しているのと同じ。首や肩、腰、ヒザなどが疲れるのも当然です。休憩を取ったら、次に走り出す前に、簡単なストレッチを軽くしておく、体の動きがスムーズになり、運転も楽になりますよ! 気になるところだけでいいから、お疲れ気味の部分をちょっと動かしておいてあげると、その後の疲労感も少なくなりますし、より運転に集中できるから安心ですよ。



3 体幹(背中・腰)

前屈したり、上体を左右に動かして、背中や腰、わき腹を軽く伸ばすといいですよ。



4 股関節、ヒザ、足首

長時間のライディングで固くなった股関節やヒザ、足首も軽く動かしてあげましょう。



「ツーリングプラン2020」を活用しよう!

NEXCO 東日本、中日本、西日本などが、7月22日から11月30日までの期間で、お得な割引プラン「ツーリングプラン2020」を販売しています。ETC搭載の二輪車を対象に、最大2日間(または3日間)、対象エリアの高速道路が定額で乗り降り自由となる割引商品で、9月末の時点で販売中なのは北海道から九州までの全13ルート。非常にお得なプランなので、ツーリングに活用しましょう! 詳細は以下URLからどうぞ!



「ツーリングプラン2020」WEBサイト https://www.driveplaza.com/etc/drawari/2020_touring/

お出かけ前に!「ジャパンライダーズ宣言」

グッド♥マナー

JAPAN RIDERS

ジャパンライダーズ宣言とは、みなさんが安全とマナーについて心がけていることを、SNSに投稿して共有すること。バイクで出かける前に宣言をすることで、いま一度気持ちを引き締めて、安全でマナーのいい走行を心がけてください。認定証発行機能もついていますので、ぜひ一度見てみましょう!

<http://www.japan-riders.jp/>

なんと、是非心がけてみて下さい!

あと、私はバイクから降りると、いつも無意識に身体をほぐす軽いストレッチをしています。バイクに乗っていると同じ姿勢が続く、体が凝りやすくなってしまうので、バイクを降りるときや出発時にはいつも自然にやっています。ケガなく、スマートな運転が出来るよう、皆さんも是非心がけてみて下さい!

私は休憩する時は必ず水分を取るよう心がけています。夏はノドが渇くし、熱中症対策として飲みますが、冬は身体を温めるためにHOTドリンクを飲んでます。休憩をこまめにしないと長距離を走った後疲労感がたまりまじ、集中力も欠けてしまうので、ツーリングの時は、休憩ポイントをあらかじめルートに入れるように気をつけています!

スマートな運転には
しっかり休憩を取る
ことが大切です!

