

運転に必要な情報の多くは目から得られるといわれています。また、運転時には遠心力などの様々な自然の力が働きますが、これらの力は運転テクニックだけではカバーできません。そこで今回は、「交通の方法に関する教則」に基づいて、安全運転に必要な知識とされる「視覚の特性」と「自動車に働く自然の力」をまとめてみました。

## 視覚の特性

### 一点注視やぼんやり運転は見落としが増える

一点だけを注視すると、それ以外の運転に必要な情報を見落としやすくなります。また、「心ここに在らざれば視えども見えず」という言葉があるように、ぼんやり見ているだけでは、目でみても正しくものを見ることができないことがあります。運転中は、絶えず前方に注意するとともに、ルームミラーやドアミラーなどによって、周囲の状況にまんべんなく目を配りましょう。

### 高速走行時は視力が低下する

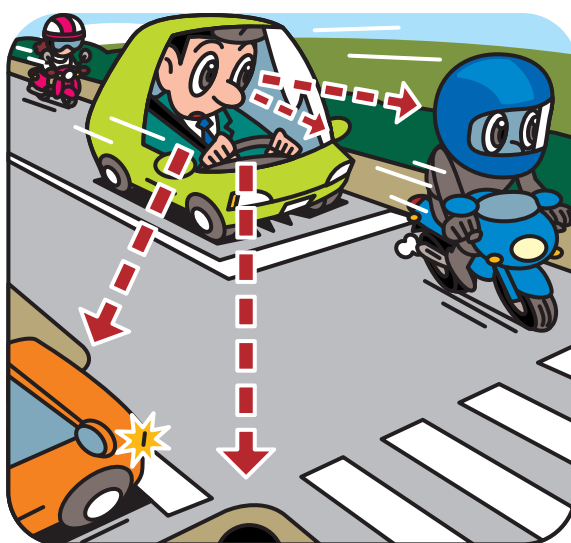
高速になると視力が低下し、特に近くのものが見えにくくなります。運転時のように、動きながらものを見る時や動いているものを見る時の視力を「動体視力」といいますが、動体視力は静止視力（止まった状態で見るときの視力）よりも低下します。スピードを抑えた運転を心がけるとともに、高速走行時は近くの状況にもしっかり目を配りましょう。

### 疲労の影響は目に最も強く現れる

運転時に疲労の影響が最も強く現れるのは、目だといわれています。目が疲れると、見落としや見間違いが増える危険性があります。疲労時の運転は控えるとともに、長距離走行時にはこまめに休憩をとって疲れを防止しましょう。

### 明るさが急に変わると視力が低下する

昼間に暗いトンネルに入ったときなどのように、明るさが急に変わると、視力は一時急激に低下します。昼間にトンネルに入るときや、トンネルから出るときなどは、十分注意しましょう。





## 自動車に働く自然の力

### タイヤと路面の摩擦抵抗によって停止距離は変わる

車が停止するのは、ブレーキを踏んでタイヤの回転を止めることで、タイヤと路面の間に摩擦抵抗が生じるからです。この摩擦抵抗が小さいほど、ブレーキを踏んでから車が停止するまでの距離（これを「制動距離」といいます。）は長くなります。濡れた路面や積雪や凍結した路面は摩擦抵抗が小さくなりますから、乾燥路面に比べて停止距離が長くなります。そのような路面を走行するときは、スピードを落とし、十分な車間距離をとるとともに、前方の交差点が赤信号である場合など停止することがわかっているときは、早めの減速を心がけましょう。

また、タイヤの溝がすり減っていると摩擦抵抗が小さくなりますから、スリップサインの出たタイヤはただちに交換しましょう。



### カーブでは遠心力が働く

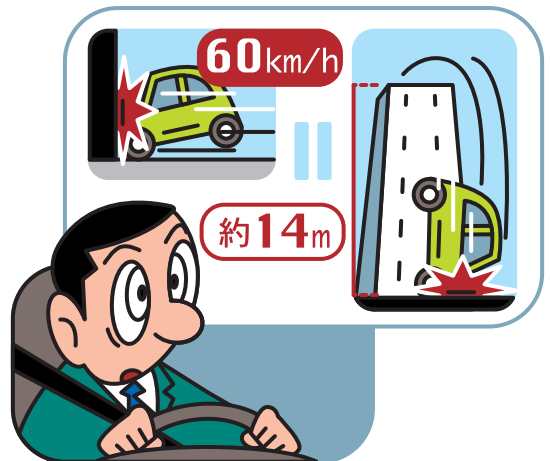
カーブを曲がろうとするときには、自動車の重心に遠心力が働き、車はカーブの外側に滑り出そうとします。遠心力は、カーブの半径が小さいほど、スピードが速いほど（スピードの2乗に比例）大きく作用しますから、カーブを曲がる時にスピードを出し過ぎていると、曲がり切れずにガードレールに衝突したり、路外に逸脱するといった事故を招いてしまいます。安全にカーブを曲がるためには、カーブに入る前の直線部分で早目にブレーキを踏んで、十分速度を落としておく必要がありますが、急な減速は追突される危険がありますから、徐々に減速していくようにしましょう。



### スピードが速いほど車が重いほど衝撃力は大きくなる

車が衝突したときの衝撃力は、スピードと車の重量に応じて大きくなり、固い物にぶつかる时候のように、衝撃の作用が短時間に行われるほどその力は大きくなります。たとえば、時速60キロメートルでコンクリートの壁に激突した場合は、約14メートルの高さから落ちた場合と同じ程度の衝撃力を受けますから、高速走行するときには、特に注意しましょう。

また、一人で運転しているときより、同乗者がいるときのほうが車の重量が重くなり、そのぶん車が衝突したときの衝撃力も大きくなりますから、同乗者がいるときはより一層スピードを抑えた運転を心がけましょう。



「お問い合わせ先」