

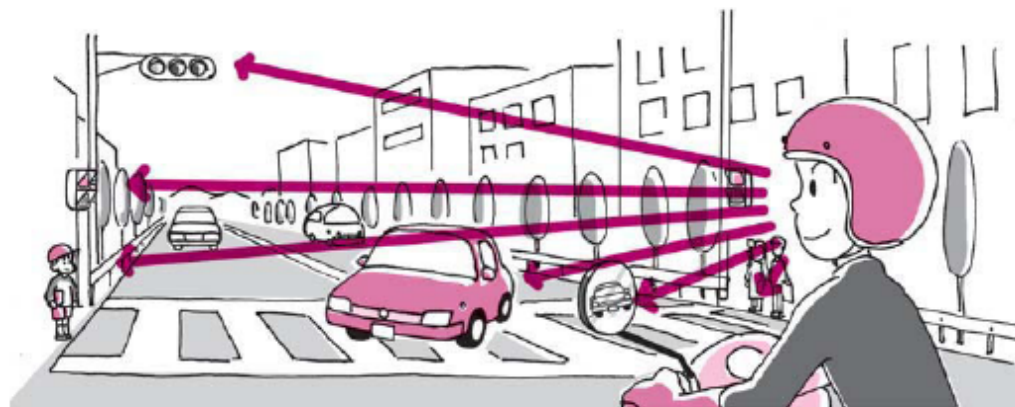
## ④ 基本の乗車姿勢

バイクを安全に乗るためには、人車一体となってバランスを取りながら乗ることが、大きなポイントとなります。そのためには、基本的な乗車姿勢を習慣づけるのが重要であり、車両の構造等に応じた無理のない、運転操作のしやすい、疲れにくい乗車姿勢をとることが大切です。バイクの基本の乗車姿勢には、7つのポイントがあります。視線、肩、ひじ、手、腰、ひざ、足がそれです。



### 1 「視線」は広く全般に

視線は、前方の障害物や交通の状況全体を見て、運転に必要な情報を素早く取るようにしましょう。足もとや手もとなど、また一点だけを見るのではありません。右・左折する場合は、当然後方の安全確認も必要です。



### 2 「肩」の力をぬく

肩の力はぬきましょう。肩に力が入れば全身がかたくなり、いざというとき思うような行動ができなくなります。



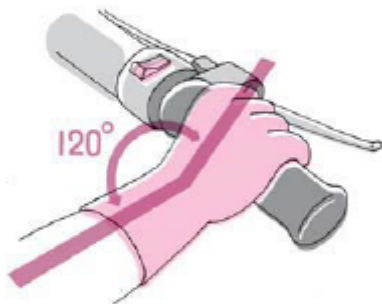
### 3 「ひじ」は突っぱらない

ひじは突っぱらずやや内側にしぼることによって、ハンドルなどから伝わってくる衝撃をやわらげることができます。



### 4 「手」のにぎり方

グリップをにぎる場合は、アクセルやブレーキ・クラッチレバーの操作がしやすい位置に、手をやわらかく添える感じで7分から8分の力でにぎります。手首は自然な角度（約120度）になるようにします。



### 5 「腰」の位置

バイクの安定を保つのに、腰の位置は重要な役目をします。ハンドルを持って、むりのない運転操作ができる位置を選びましょう。



### 6 「ひざ」は開かない

ひざは内側向け、燃料タンクのあるバイクはひざでタンクをかくくしめるようにします。タンクのないバイクの場合、ひざを開かないようにしましょう。



### 7 「足」のつま先はまっすぐ

つま先は前方にまっすぐにして、オートバイタイプはステップに土ふまずのところに載せます。つま先を外側に向けていると、ブレーキやギアチェンジがうまくできません。

