

通信宝箱

平成21年

10月号

今月のHOTニュース

さあ、ハイキングに行こう！

食欲の秋、読書の秋、運動の秋…。あなたはどんな秋を過ごす予定ですか。今回は、「初めてのハイキング」よりハイキングのマナーなどを取り上げてみました。

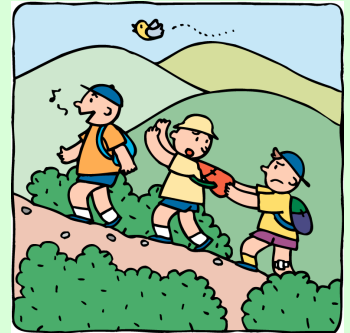
* ハイキングのマナー

■環境への配慮

- ◇自分のゴミは、自分で持ち帰る
食料、飲料、吸殻、その他のゴミは必ず持ち帰りましょう。自然、生態系に影響を与えます。
- ◇登山道はずれな
一歩の積み重ねが、植生を変えてしまうかもしれません。特に写真を撮る時は注意してください。気づかないうちに、登山道はずれがちです。
- ◇むやみに採取をしない
植物を採取できる場所であっても、必要以上の植物採集は控えましょう。また、国立公園、国定公園の特別保護地区や天然記念物地域では、植物採取は禁止されています。
- ◇ストック使用のマナー
ストックは疲労を軽減する便利な道具ですが、同時に自然を傷つける道具にもなります。次の2点を守りましょう。
 - ・先端にはキャップをつける
 - ・登山道からはずれ場所をつかない
- ◇トイレはよく考えて
携帯トイレを使用し、持ち帰るのがベストです。ない場合は、せめて登山道と水源から離れた場で、ティッシュの放置は厳禁です（分解に時間がかかり過ぎます）。

■他のハイカーへの配慮

- ◇基本は登りが優先
これは状況を見て対応してください。下りを優先したほうが良い場合もあります。その例として2つ挙げます。
 - ・登りより、下りのほうが危険度が高い場所（岩場など）。
 - ・登りのグループが大人数。
- ◇静かに歩く
熊よけの道具を除き、自然の中では静かに歩きましょう。ハイキングに静けさ、安らぎを求める人もいます。鳥のさえずり、沢の音を楽しむ人もいます。自然に親しむ心を忘れてください。



* 疲れにくい歩き方

■ゆっくり歩く

長時間歩くハイキングでは、ゆっくりすぎるくらいのペースが最適です。スタート直後はオーバーペースになりやすいので注意してください。ペースを抑え体力を温存することで、転倒の可能性を減らすことができます。（事故の多くは下りで起こります）

■歩幅を小さく

歩幅を広くとると、それだけ筋肉を余分に使うことになります。ハイキングでは、靴1足～1.5足分くらいの歩幅がおすすです。歩幅を小さくすれば、自然とペースもゆっくりになるはずですよ。

■フラットに着地

ウォーキングの足運びは踵（かかと）からの着地ですが、山道を歩くときは靴底全体で着地するようにします。この歩き方の利点は、ふくらはぎの筋肉と、ふとももの筋肉の疲労を減らせることです。また、靴底全体で着地することで接地面積が増え、より滑りにくくなります。さらに、

1. 着地の際は安定した足場を選ぶ。
2. 足をそっと置く。

の2点に気をつけるだけで、転倒防止に効果があります。

* 休憩のとり方

■休憩の間隔

- ◇最初の休憩
最初の休憩は、出発してから20～30分後ぐらいでとります。装備の調整が主な目的です。靴紐の締め具合、ザックのフィット感などを確認しましょう。
- ◇その後の休憩
この後は40～50分に1回、5～10分程度のまとまった休憩をとるとよいでしょう。これは目安なので、個人の体力やコースに合わせて休むようにしてください。（例：きつい登りの後は3～5分程度の小休止など）
- ◇長く休みすぎない
休憩のポイントは、長く休みすぎないことです。休みすぎると体が冷えて、疲れやすくなります。保温に気を配りましょう。

■現在地を確認する

休憩時は、周りの地形と地図を照らし合わせて、現在地を確認しましょう。そのため、地図とコンパスはザックから取り出しやすい場所にしまっておきます。現在地が確認できたら、次の目標地点への到達時刻を予測してみてください。今までのペース、所要時間、距離、地形の4つを考慮すれば、大体の予測が

可能かと思われます。道迷いを防ぐ秘訣は、

- ・こまめな現在地の確認
 - ・地形の予測
- の2点にあります。

■水分補給

◇適度な補給を心がける

汗は蒸発時に熱を奪い、体温を一定に保つ働きがあります。水分補給なしに汗をかき続けると、体温調節ができなくなり、熱中症を起こす可能性があります。また、水分が不足すると血液に粘りがでてきます。循環が悪くなると心臓に負担がかかり、持久力が低下します。動脈硬化傾向にある中高年の方は、特に注意してください。トイレのことを考えて水分を控えるのは、よくありません。

◇一気に飲まない

のどが渇いたからといって、がぶ飲みは禁物です。一度にたくさん飲んでしまうと血液の浸透圧が急変し、水分が十分に身体に吸収されません。体内の水分は急激に失われるのではなく、徐々に放出されていくので、補給もそれに合わせる必要があります。休憩ごとに少量ずつ補いましょう。

交通安全のポイント

平成21年10月1日から、道路交通法改正により、高速道路における「車間距離不保持」の罰則等が強化されます。10月は秋の行楽シーズンであり、ETC装着車両への高速道路料金割引制度もあることから、高速道路を利用してレジャーに出かける方も多いと思われます。そこで、今回は高速道路を中心に車間距離について考えてみることにしましょう。

■高速道路における車間距離保持義務違反の罰則等の引き上げ

平成21年10月1日から、高速道路(高速自動車国道および自動車専用道路)における車間距離保持義務違反については「高速自動車国道等車間距離不保持」が新たに適用され、下記のとおり罰則等が引き上げられます。なお、高速道路以外については、従来と同じ「車間距離不保持」が適用されます。

高速道路の車間距離保持義務違反の罰則等

<改正前> 「車間距離不保持」

罰則	5万円以下の罰金
違反点数	1点
反則金	大型車 7,000円 普通車 6,000円 二輪車 6,000円 原付車 5,000円



<改正後> 「高速自動車国道等車間距離不保持」

罰則	3か月以下の懲役または5万円以下の罰金
違反点数	2点
反則金	大型車 12,000円 普通車 9,000円 二輪車 7,000円

*一般道路については、従来と同じ「車間距離不保持」が適用されます。

■高速道路での車間距離の取り方

高速道路を安全に走行するためには、時速100キロメートルであれば100メートル、時速80キロメートルであれば80メートルが必要な車間距離の目安とされています。では、そのような車間距離を保持して走行するためには、どうすればよいでしょうか。

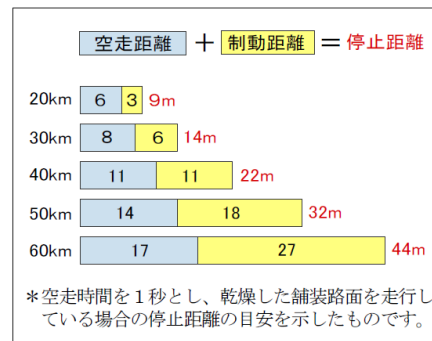
◆車間距離確認区間でチェックする

高速道路には車間距離確認区間が設けられていますから、その区間で前車との車間距離をチェックし、安全な車間距離を保持しましょう。

◆レーンマーク(車線境界線)でチェックする

高速道路の路面のレーンマーク(車線境界線)は、白線が8メートル、白線の間隔が12メートルですから、その1セットで20メートルとなります。したがって、4セットであれば80メートル、5セットであれば100メートルとなりますから、車間距離確認区間以外の場所では、レーンマークによって前車との車間距離をチェックするとよいでしょう。

[速度と停止距離の目安]



■一般道路での車間距離の目安

一般道路の車間距離については、時速30~60キロメートルの場合は、速度から15を引いた数値(時速60キロメートルであれば、60-15=45メートル)以上の距離をとるのが適切とされています。これは、おおむね右図の停止距離と一致していますから、これを安全な車間距離の目安とするのがよいでしょう。一般道路の路面のレーンマークは、白線が5メートル、白線の間隔が5メートルで、1セット10メートルとなりますから、これを参考に車間距離をチェックしましょう。

*停止距離とは、ドライバーが危険を感じてブレーキを踏み、ブレーキが実際に効き始めるまでに走行する距離(空走距離)と、ブレーキが効き始めてから車が停止するまでの距離(制動距離)を合わせた距離をいいます。

◆時間で車間距離をとる方法

高速道路では、車間距離確認区間などで前車との距離を測ることができますが、一般道路で車間距離を的確に判断するのは難しいこともあります。そこで、距離ではなく時間で車間距離を確保する方法をおすすめします。

具体的には、前方の標識や電柱などの目標物を前車が通過後、自車はその目標物に到達するまでの時間(秒数)を計るといいます。右表のとおり、1秒だけでは車間距離が停止距離(右上の図参照)よりも短いこととなりますから、非常に危険です。また、時速50キロメートルや時速60キロメートルの場合は、2秒でも車間距離が停止距離よりも短くなりますから、3秒以上とるように心がけましょう。

[速度ごとの時間と車間距離]

速度	車間距離		
	1秒	2秒	3秒
20km	6m	12m	18m
30km	8m	16m	24m
40km	11m	22m	33m
50km	14m	28m	42m
60km	17m	34m	51m

いつもより長い車間距離が必要な場合

先に高速道路や一般道路における安全な車間距離の目安について記しましたが、それは、乾燥した路面で、ドライバーに疲労等がない正常な状態、車の整備状態も適正という条件のもとでの数値ですから、路面が濡れていたたり、ドライバーが疲れているときや、タイヤが摩耗しているときなどは、停止距離は長くなります。したがって、そのようなときはいつもより長い車間距離をとる必要があります。また、大型車の後方を走行している場合は、前方の状況を把握しにくくなり、信号の発見などが遅れることもありますから、なるべく長い車間距離をとって前方の視界を確保するように努めましょう。