自転車運転中のイヤホン使用に関する安全性検証

接近する自動車への「認知遅れ」がもたらす致命的なリスク

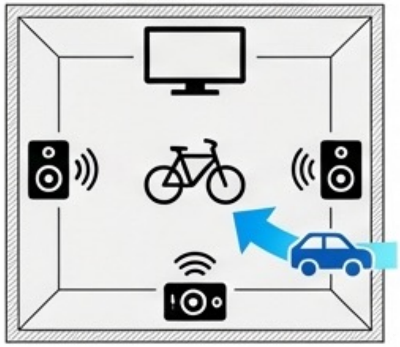
【背景】なぜ危険性が軽視されているのか？

- 殆どの都道府県で条例により明確に禁止されている。
- しかし、街中でのイヤホン使用者は後を絶たない実態がある。

根本原因:「実際の危険性」がデータとして十分に周知されていないこと。
本検証は、そのリスクを科学的に可視化する。

【検証手法】接近車両への「認知率」を測定

防音室: 210x212cm



- 対象: 聴力正常な男女8名（19歳～49歳）
- タスク: 自転車走行映像を視聴中、後方から車が接近する音に気づいた時点で挙手。
- 測定指標: 自動車に追い越される前に気づけた割合（正解率）。
- 4つの条件:
  ①なし ②両耳 ③右耳 ④左耳

【検証結果】「片耳」や「小音量」なら安全という誤解

- ✅ 何も装着しない:（ベースライン / 安全）
- ⚠ 片耳に装着: 左右問わず、自動車に気付く割合は確実に低下。「片耳なら安全」は成立しない。
- ⚠ 両耳に装着: 後方の自動車に気付く割合が大幅に低下、または完全に気付かなくなる。（極めて危険）

最大の誤解:「音楽の音量」と「自動車に気づく割合」に**相関関係はない**。（＝音を小さくしても危険性は下がらない）

【結論と提言】日常に潜むリスクへの警告

自転車: 音量に関係なく車両接近の認知が困難になる。「片耳だから安全」という油断は致命的。

歩行・ランニング: 実験後アンケートにて、歩行中の使用でも車や自転車と接触しそうになる「ヒヤリハット（危険な状況）」が多発していることが判明。

アクション: 移動中のイヤホン使用は控えるか、周囲へ細心の注意を払う必要がある。命を守るため、環境音を遮断しない選択を。

NotebookLM