

教習資料

Ver 2019 1.0

Produced by sawamuragaku.LLC.



走行準備編





走行前の準備

座席の調整

ベーシック
トレーニング



椅子の下にレバーがある

ルームミラーの調整

ベーシック
トレーニング



- 窓枠に沿って全体が見える様に調整する
- 右手で調整する
（正しいシートポジションから調整する）

サイドミラーの調整

ベーシック
トレーニング



【調整方法】

『R』にスライドすると
右のミラーを動かせる状態になる

『L』にスライドすると
左のミラーを動かせる状態になる

【左右に動かす】

自分の車のボディが少しだけ見える
(※見え過ぎない様に気を付ける)

【上下に動かす】

道路の地平線が真ん中より少し上
(道路6 : 空4)

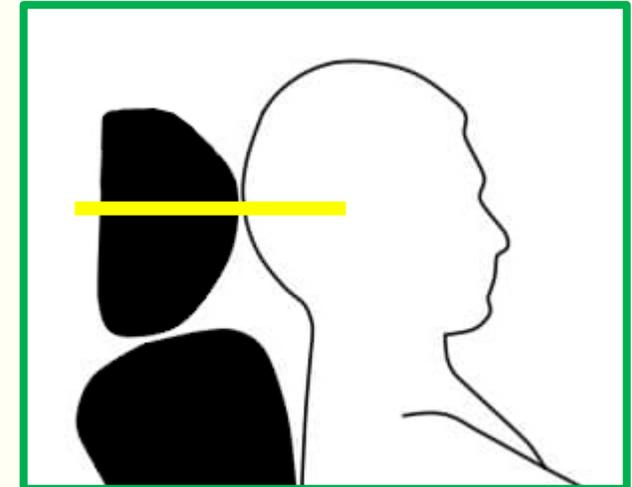
ヘッドレストとチルトレバーの調整

ベーシック
トレーニング



【チルトレバー】

- ・ハンドルの高さを調整できます
- ・高さが合わない時に調整しましょう



【ヘッドレスト】

- ・耳の中心とレストの中心を合わせます
- ・高さが合わない時に調整しましょう

ハザードランプ

ベーシック
トレーニング



「緊急時に使用する」
が、本来の使い方です。

よく使うのは下記の2点です。

- ・ 停車時
- ・ 車庫入れ時

ライトの調整



スモールライトは主に
「夜間の停車時／夕暮れ時」に使用します。

自分の存在を相手に知らせることが主な目的となります。

ハイビームの条件

ベーシック
トレーニング



「奥に押す」とハイビームになります

「手前に引く」とパッシングが出来ます

「対向車」や「前走車」がいる時は使用禁止となります

パッシングとは？

ベーシック
トレーニング



「何らかの合図を送っている」と考えて下さい。

よく見受けられるパッシングは、右折の待機時に「曲がって良いよ」と譲ってくれるパッシングです。

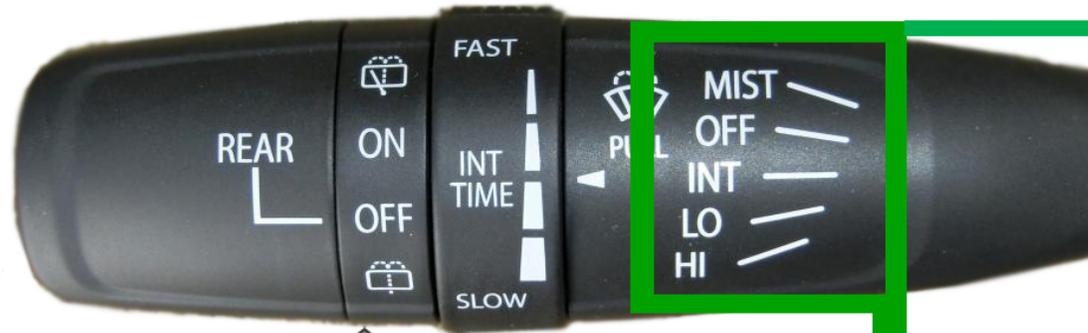
逆に、譲る場合にも使用します。

現時点では、まだ使わない方が無難です。

ワイパー

ベーシック
トレーニング

INTの間隔を調整する



↑
後窓の調整

MIST…1回だけ動く
OFF
INT…間隔を空けて動く
LO…低速で動く
HI…高速で動く

手前に引くと
ウォッシャー液（洗浄液）
が出ます。

慣れるまでは
「信号待ち」や「停車時」
に操作をしましょう。

操作類の調整

- ◆窓の開閉
- ◆ウィンドロック
- ◆ドアロック
- ◆エアコン調整

インストラクターと一緒に
操作を試みましょう



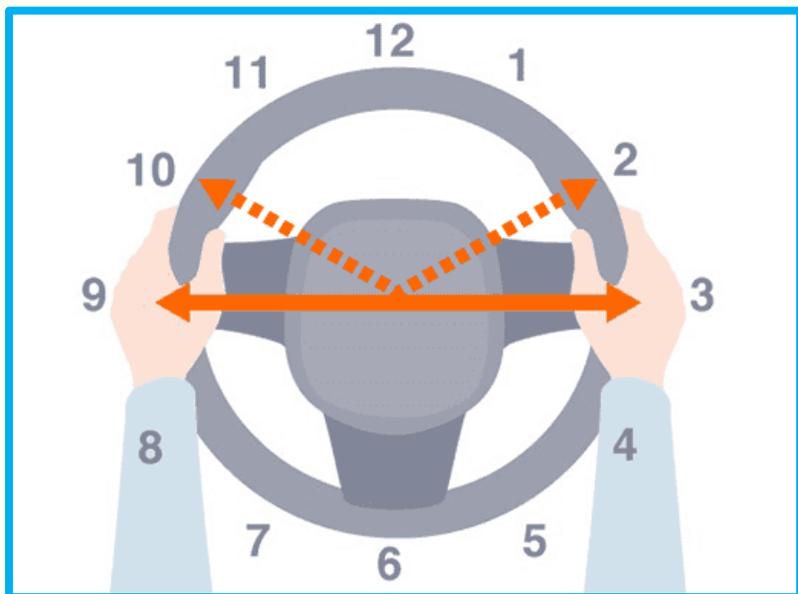
リヤガラスの曇り対策

フロントガラスの曇り対策

天候が良くない日は窓ガラスがとても曇りやすくなり、視界が遮られてしまいます。

「曇り対策」の操作はしっかりと覚えておきましょう。

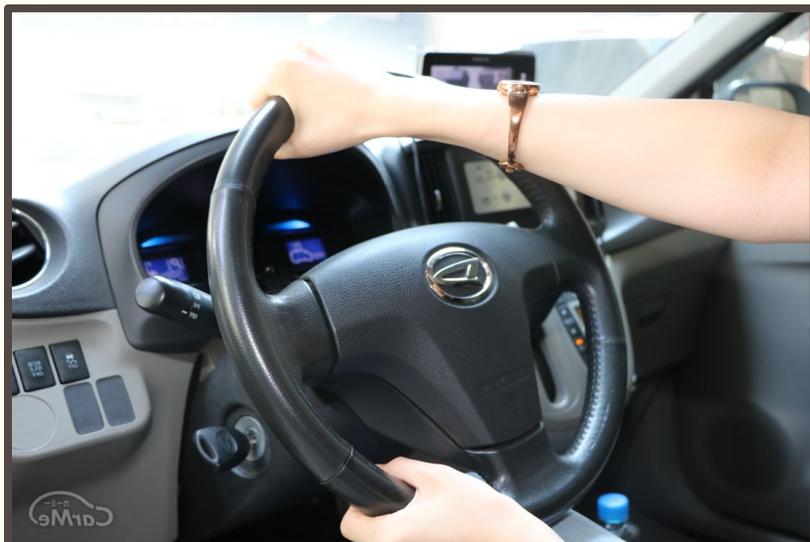
ハンドルの持ち方



- ◆ 「9時15分」を基本にしよう（10時10分でもOK）
- ◆ 「1回転半」の限界値を覚えよう！
- ◆ クロスハンドルで操作しましょう

ハンドル回しのポイント

ベーシック
トレーニング



【ポイント1】
上の手が操作の主導権を握ること

【ポイント2】
下の手は添えるだけ（頑張り過ぎない）

【ポイント3】
「キャッチポイント」と「リリースポイント」を固定する



ペダル感覚の調整

回転数をキープしてみましょう

- ・ 1,500回転
- ・ 1,200回転



「微調整」の感覚が操作の基本です。

「強い」と制動を失います。

アクセル・ブレーキの踏み分け（踏み分け方式）

- 踏み分け方式のメリット

- ・ 移動時に引っ掛からない

（※アクセルとブレーキには高さの違いがあり、引っ掛かりやすい構造になっています）

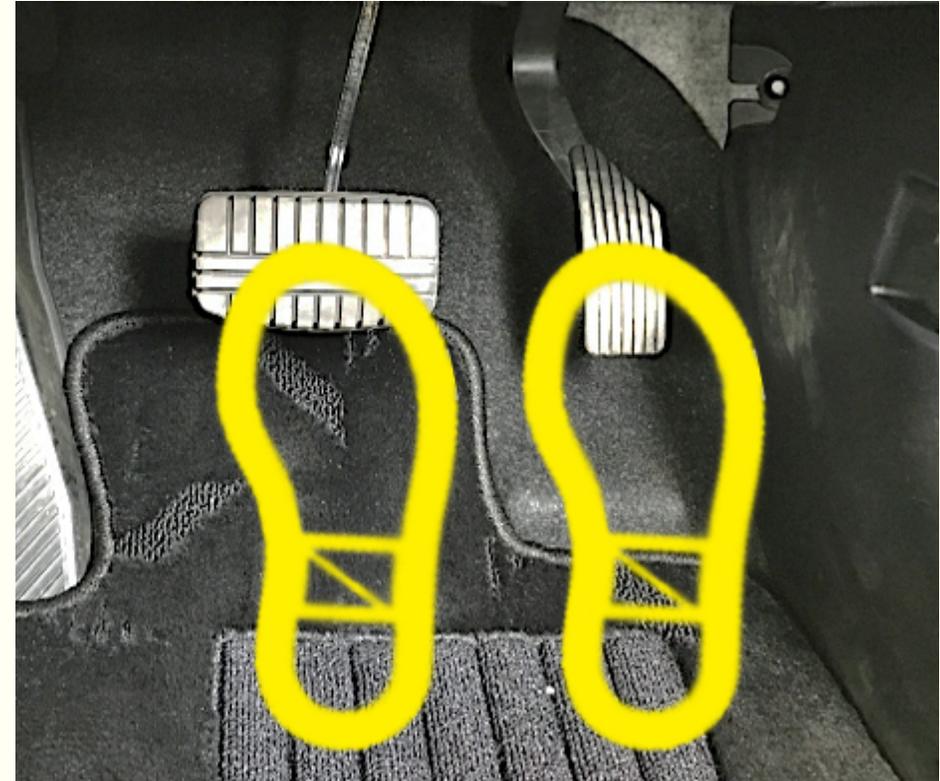
- 踏み分け方式のデメリット

- ・ やや遅い

こんな方に向いています

- ・ 足が小さな方
- ・ 女性

正面を見て（足元を見ないで）試してみ
ましょう



足を上げて交互に踏む

アクセル・ブレーキの踏み分け（スライド方式）

- スライド方式のメリット

- ・移動が素早い

- スライド方式のデメリット

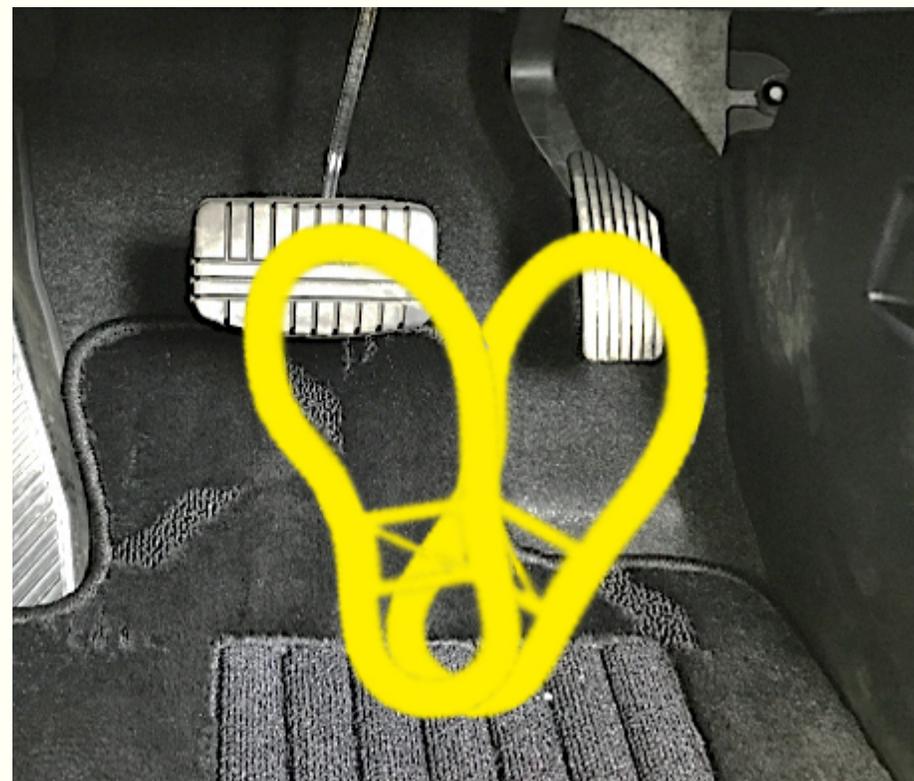
- ・引っ掛かりやすい

（※アクセルとブレーキには高さの違いがあり、引っ掛かりやすい構造になっています）

こんな方に向いています

- ・足が大きい方
- ・男性

正面を見て（足元を見ないで）試してみ
ましょう



かかとを支点にしてスライドする
支点の位置を調整しましょう

サイドブレーキのロックと解除

【解除】

- ①持ち上げる
- ②ボタンを押す
- ③レバーを下げる

【ロック】

ボタンを押さずに
音を聞きながら引っ張る



サイドブレーキが効いている状態

シフトレバー（トランスミッション）



- 【P】 パーキング 駐車ブレーキ
- 【R】 リバース バック
- 【N】 ニュートラル 使わない
- 【D】 ドライブ 通常走行
- 【S】 セカンド 坂道発進・エンジンブレーキ
- 【L】 ロウ 坂道発進・エンジンブレーキ



メーターにも
表示されます