教習資料

Ver 2019 1.0

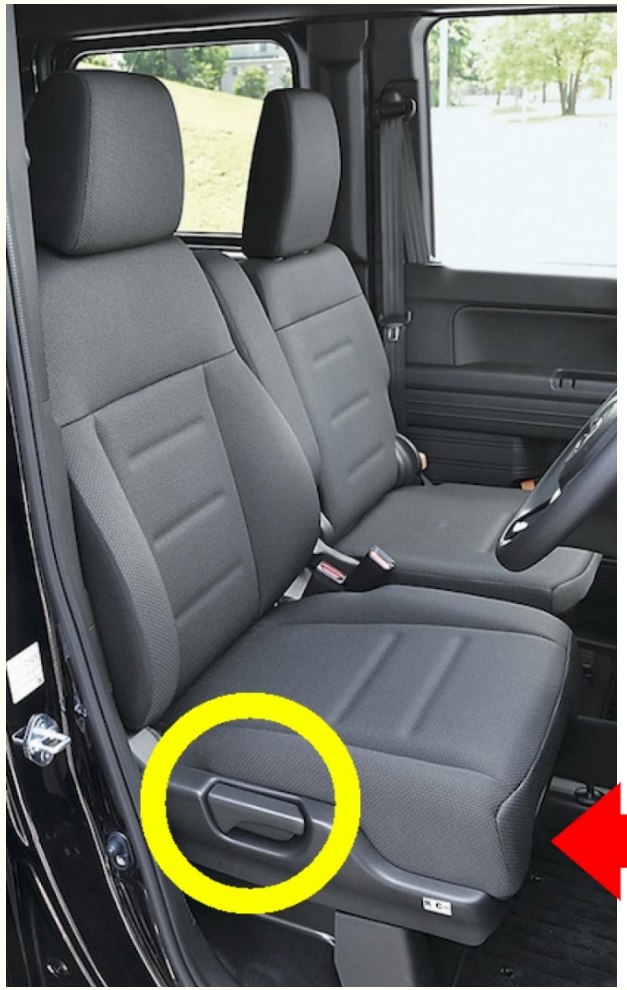
Producted by sawamuragaku.LLC.

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

・左手で調整する
（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

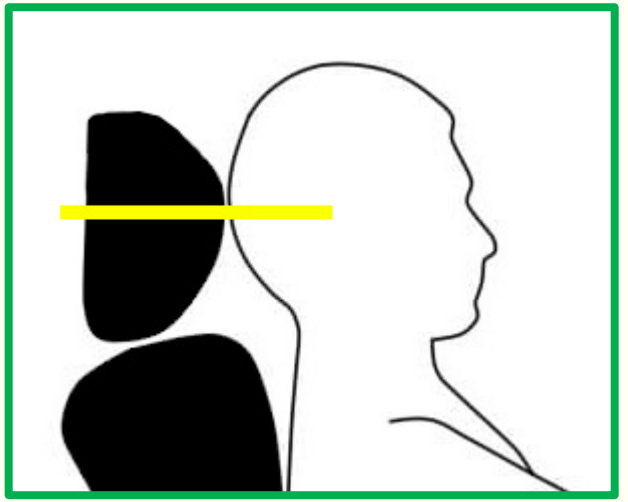
【左右に動かす】
自分の車のボディが少しだけ見える
（※見え過ぎない様に気を付ける）

【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

ベーシック
トレーニング

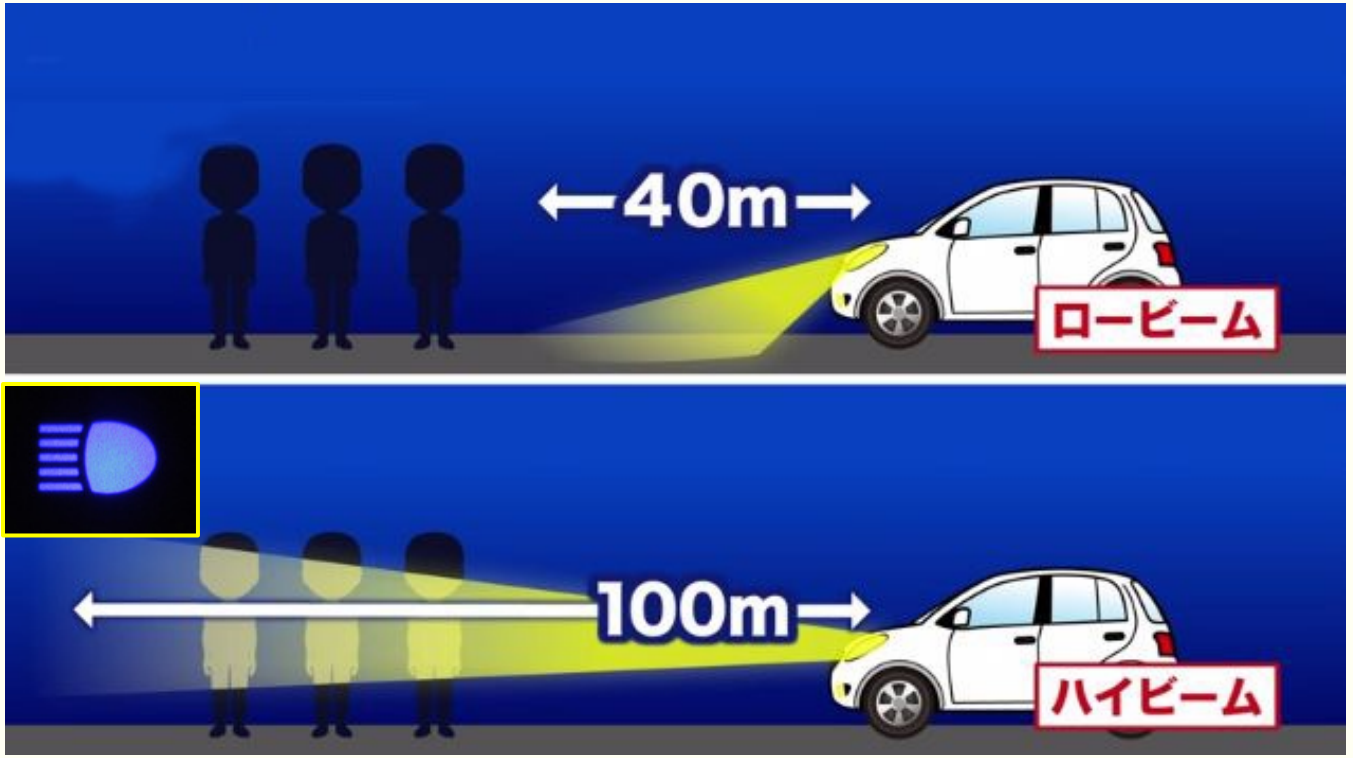
「AUTO」は自動で点いたり消えたりしてくれます

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



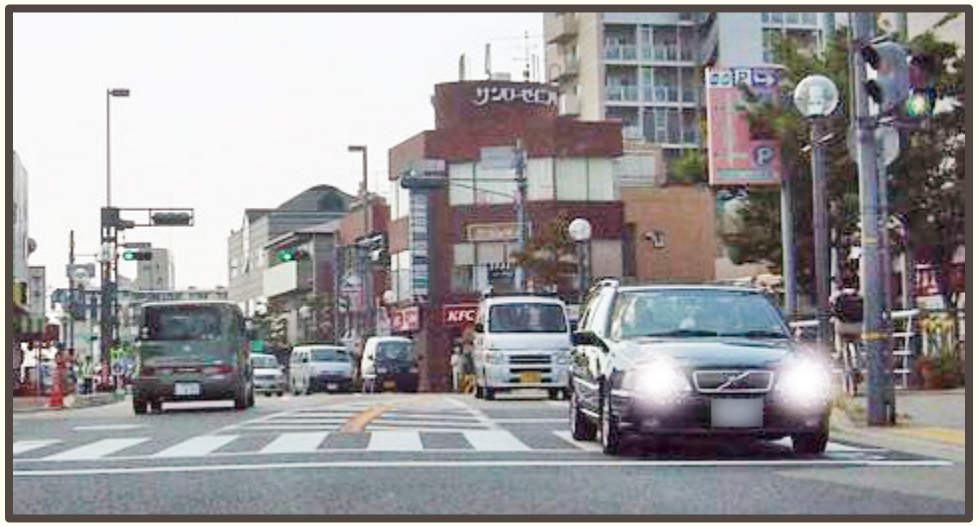
「奥に押す」とハイビームになります

「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。

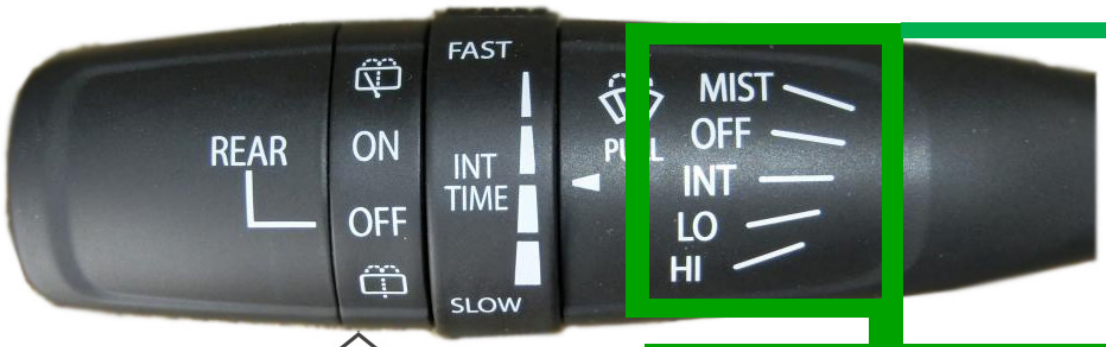
よく見受けられるパッシングは、右折の待機時に「曲がって良いよ」と譲ってくれるパッシングです。
逆に、譲る場合にも使用します。

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

手前に引くと
ウォッシャー液（洗浄液）
が出ます。

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

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

ベーシック
トレーニング

◆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
操作をしてみましょう

リヤガラスの曇り対策

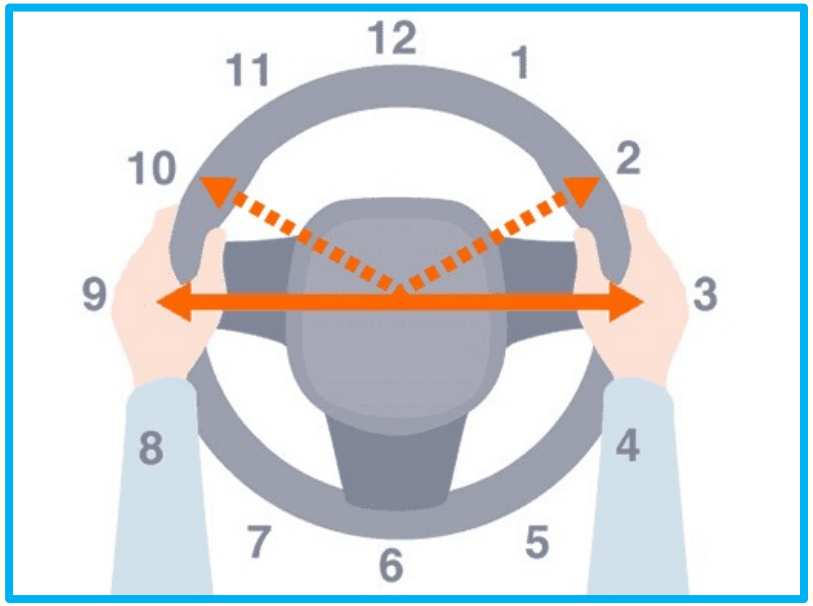
フロントガラスの曇り対策

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

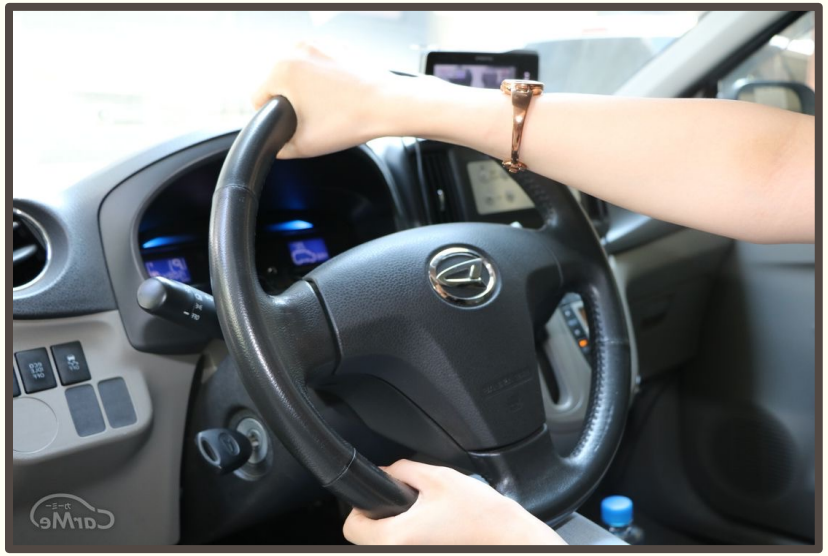
ベーシック
トレーニング



◆「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

ベーシック
トレーニング

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）

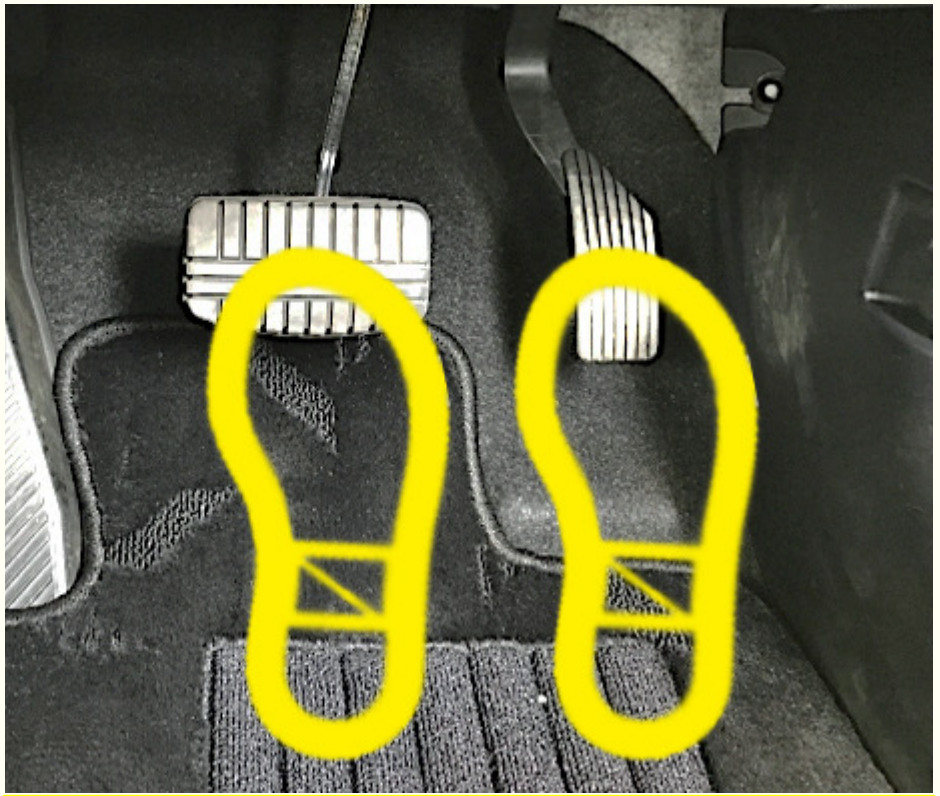
ベーシック
トレーニング

●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）

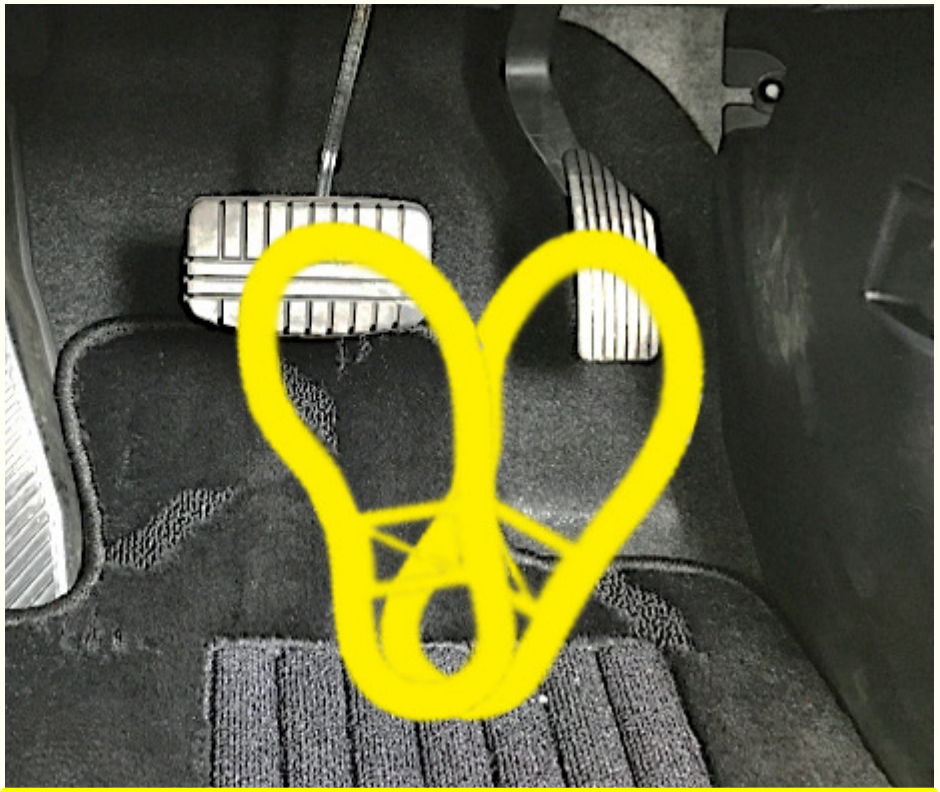
ベーシック
トレーニング

●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
・足が大きいな方
・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

ベーシック
トレーニング

【解除】
①持ち上げる
②ボタンを押す
③レバーを下げる

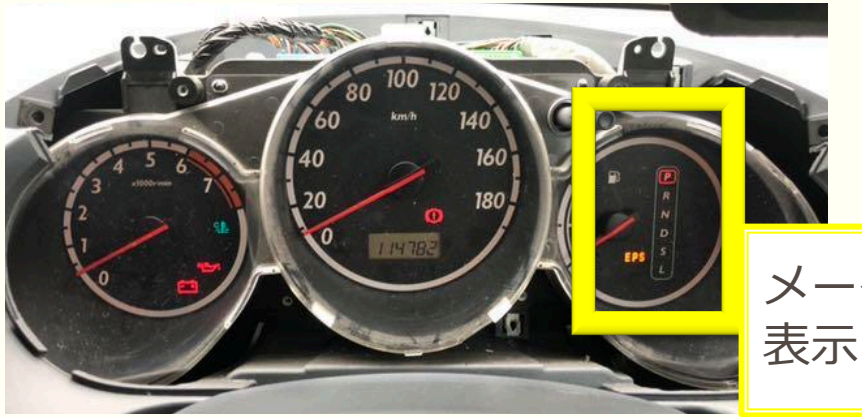
【ロック】
ボタンを押さずに
音を聞きながら引っ張る

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）

ベーシック
トレーニング

【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