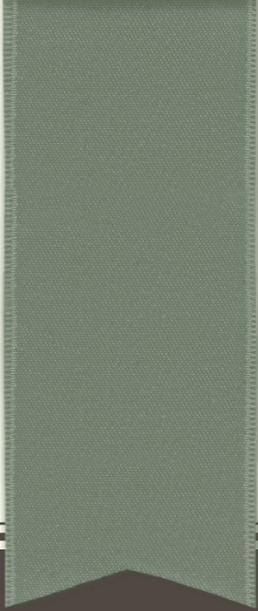


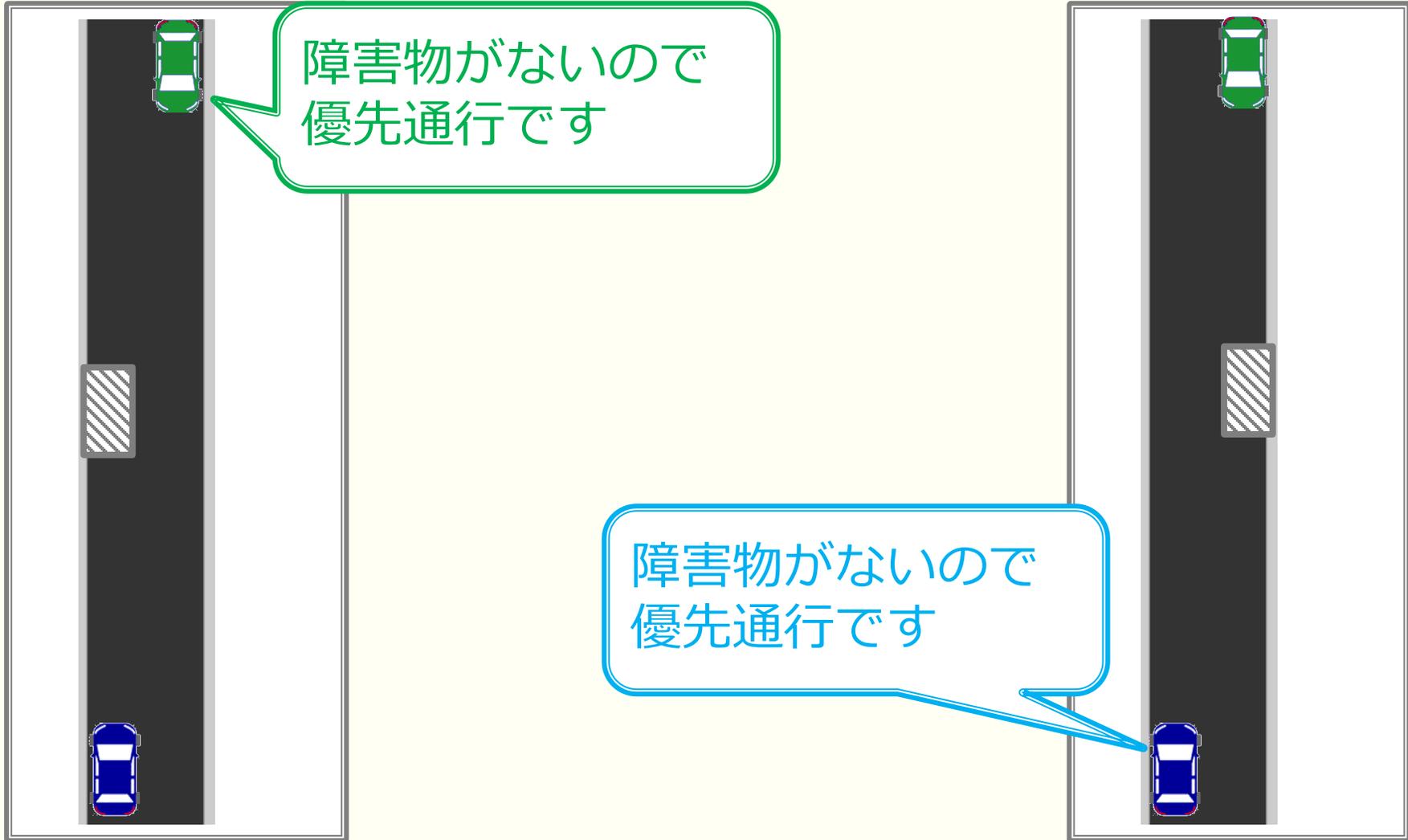
一般道走行



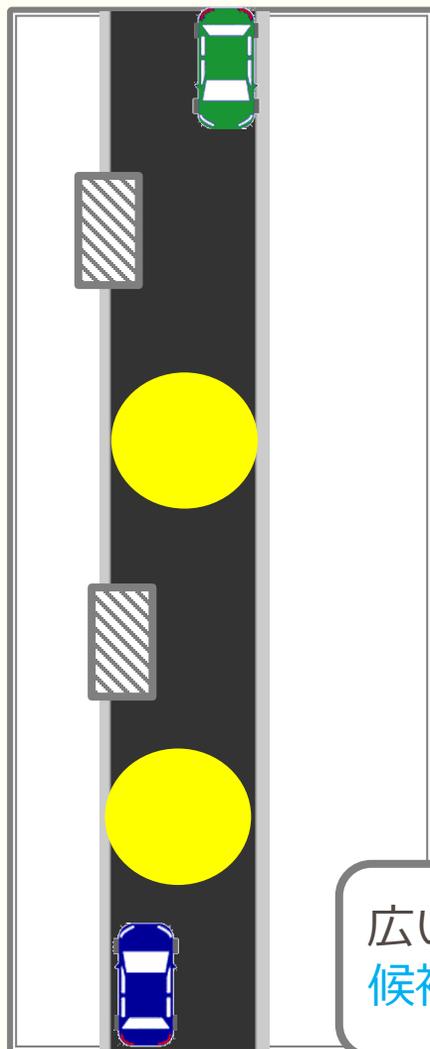


すれ違い

すれ違い時のルール



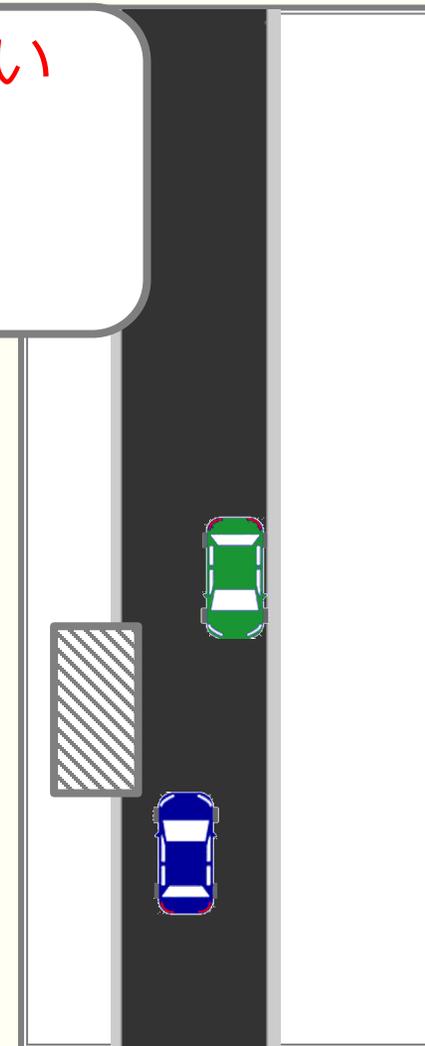
すれ違い時の考え方



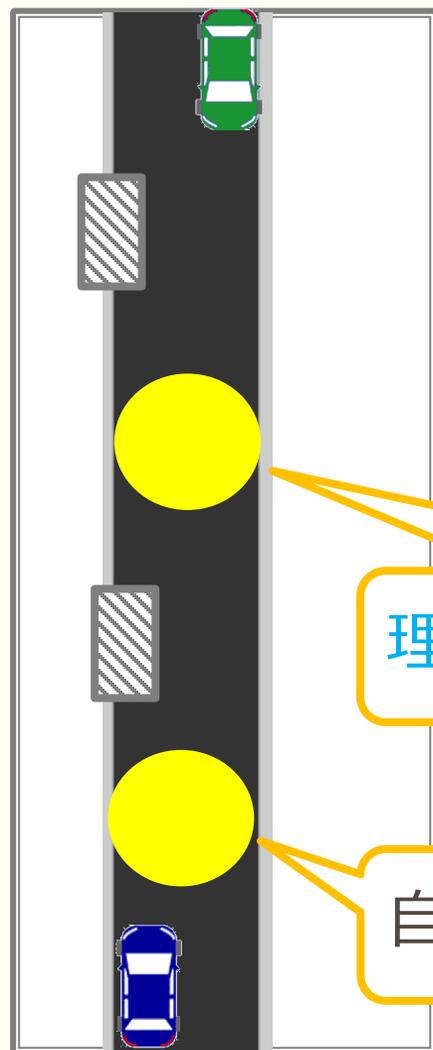
広いスペースを探しましょう。
候補は2箇所です。

難しい状況を作らない
ことが大切です

※図はこの時点でアウト



すれ違いのポイント（決断力）

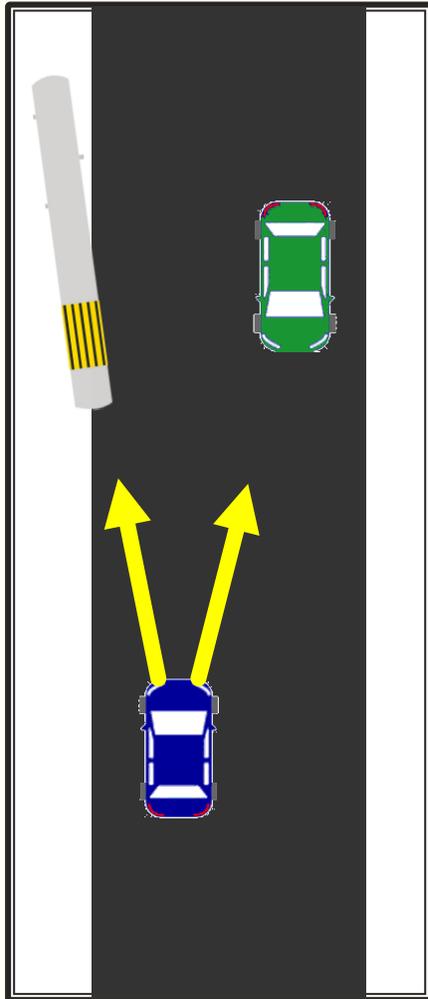


【POINT】
すみやかに決断することが
何より重要です。

理想のすれ違いポイント

自信がなければここでもOK

すれ違いの肝（両サイド意識）



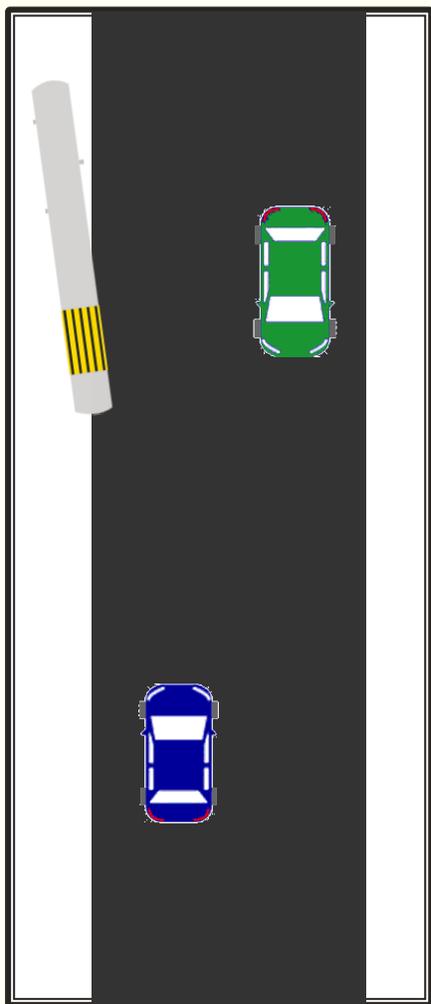
人間は、動くもの、大きいもの、こわいものに意識を取られてしまいます。
不慣れな内は、**対向車への意識が強まり、無意識にハンドル左に切ってしまうがちです。**

すれ違い時は、両サイドへの意識を保ちましょう

- ・「左」も「右」も当てない意識
- ・「電信柱」も「対向車」も当てない意識

通過トレーニング

ベーシック
トレーニング



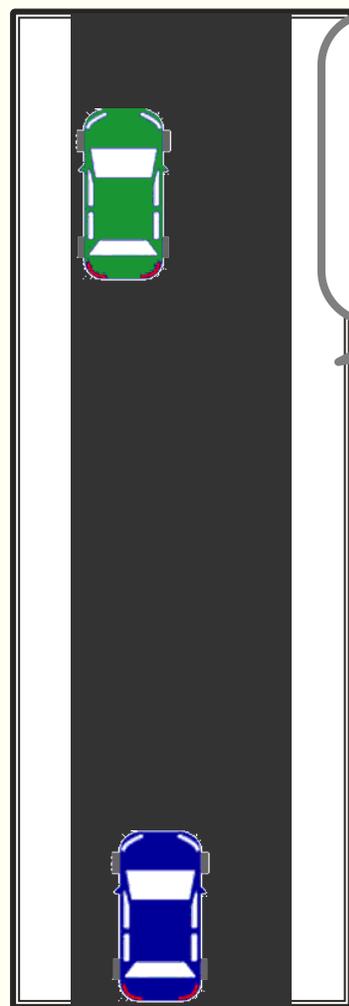
最初は「ゆっくり」「両サイド意識を保ち」
「自分の感覚」で通過してみましよう。
(車体感覚／空間把握力)

「自分の感覚」で実践を反復することにより、
実力（感覚）が底上げされていきます。

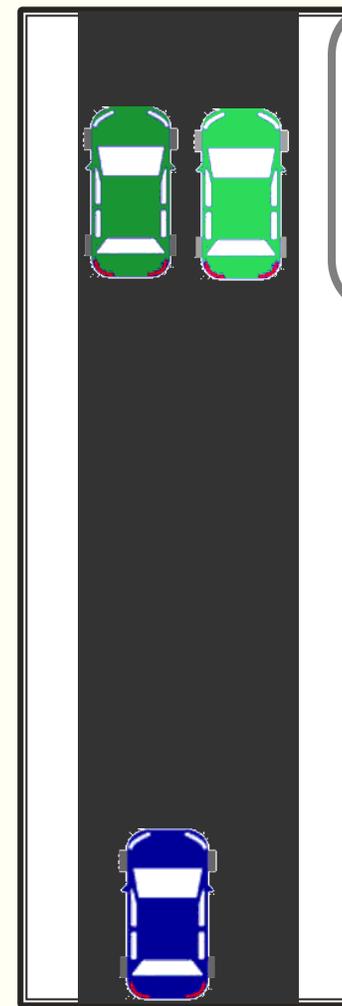
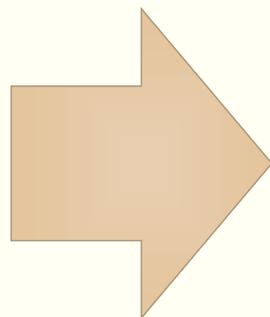
このフェーズではインストラクターは見守って
あげましよう。

分身イメージ

ベーシック
トレーニング

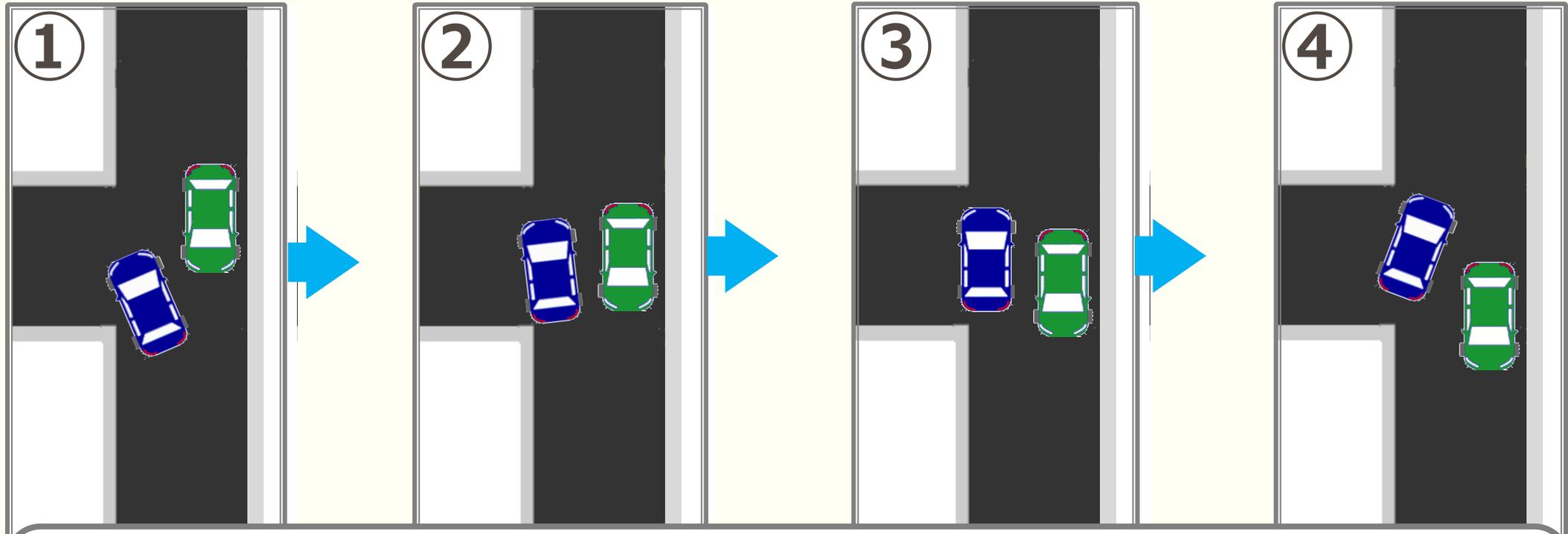


通れるかな？
判断に迷ってしまう
瞬間がよくあります

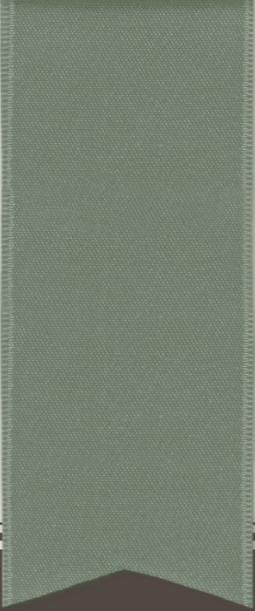


そんな時はイメージ
で分身を作ってから
判断を試みましょう

すれ違いテクニック ～交差点を利用しよう～



とても狭い道路では、**対向車との阿吽の呼吸が必要になる**ケースも出てきます。
「狭環境への対応」が必須の方は、是非覚えておきたいテクニックです。



停車時のルール

「停車禁止」の主なルールは下記となります。

- ①交差点の近く（5m）
- ②横断歩道の近く（5m）
- ③バス停の近く（10m）
- ④カーブの手前と途中
- ⑤坂の手前と途中

※厳密には他にも細かいルールはあります

より上達する停車の考え方

- 「誰かの迷惑にならないか」を考えてみよう

例) 駐車スペースの出入り口付近

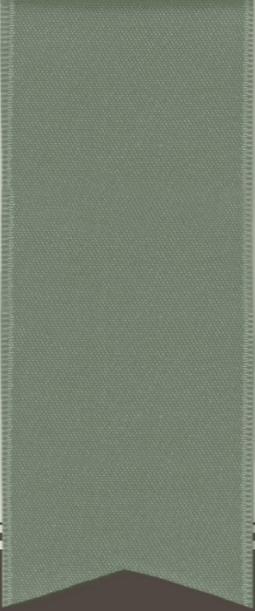
例) 住宅玄関の前

例) 施設の入り口付近 等

- より停車が上達する方法

① **自分の判断で行う**こと

② 教習時間内は、常に「**実行**」「**評価**」「**改善**」プロセスを行うこと



標識

<p>命令 (=違反になる)</p>	<p>案内 (=違反にならない) (※補助標識の一部を除く)</p>		
<p>重要</p>			
<p>規制標識</p>	<p>指示標識</p>	<p>警戒標識</p>	<p>補助標識</p>
			
<p>主に赤色 (一部青色) ○○禁止 こうしなさい</p>	<p>青色 ○○できます ここは○○です</p>	<p>黄色 この先こうです。 注意してください。</p>	<p>主に黒文字 アシスタント的な 役割です</p>

よくある規制標識

応用

頻繁に出現する規制標識です

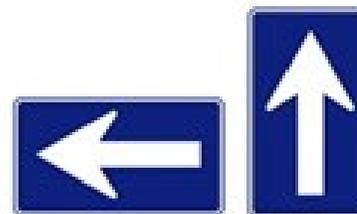
一時停止



最高速度



一方通行



進入禁止

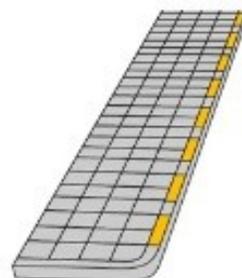


セットで使用されます

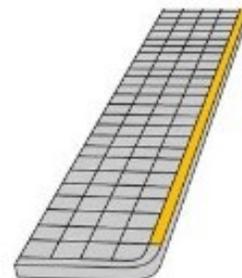
よくある規制標識

応用

駐車禁止



駐停車禁止



指定方向外進行禁止



矢印の方向だけ進行できます

その他の規制標識

応用

他の標識も図のイメージで理解出来る様にデザインされています

通行止め



徐行



最大幅



高さ制限



転回禁止



車両横断禁止



追い越し禁止



追い越し禁止

危険物積載車
両通行止め



覚えておきたい補助標識①

補助標識_「始まり・終わり・区域内」



ここから

区 域
ここから



区 域 内



ここまで



区 域
ここまで



20キロ制限が始まります

駐車禁止の区域内です

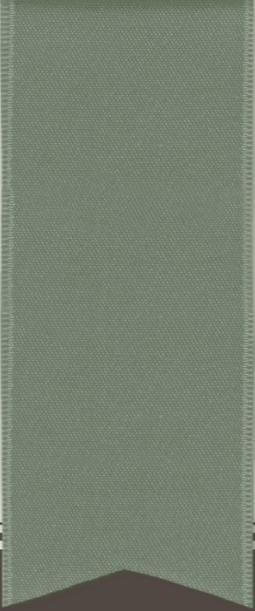
補助標識を理解しよう

応用



7時30分～8時の間だけ
直進禁止です。

記載の時間内だけ標識が有効になります



車間距離

停止時の車間距離

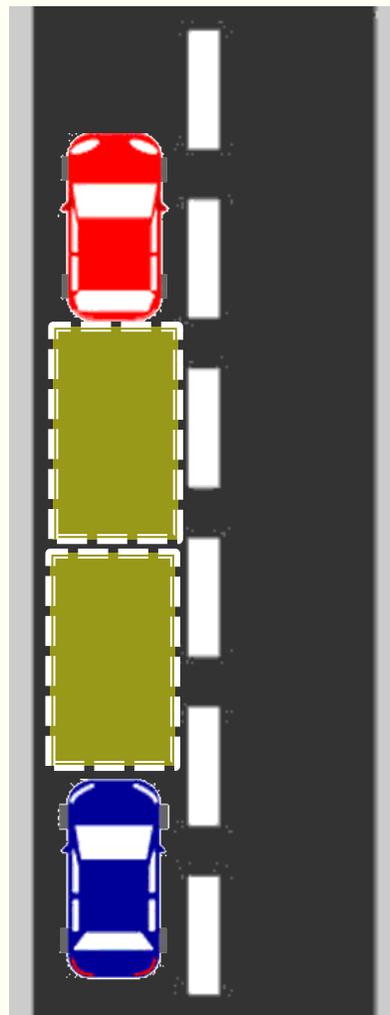
ベーシック
トレーニング



停車時の車間距離は、**タイヤ（地面）**が見える程度に調整しましょう。

走行時の車間距離

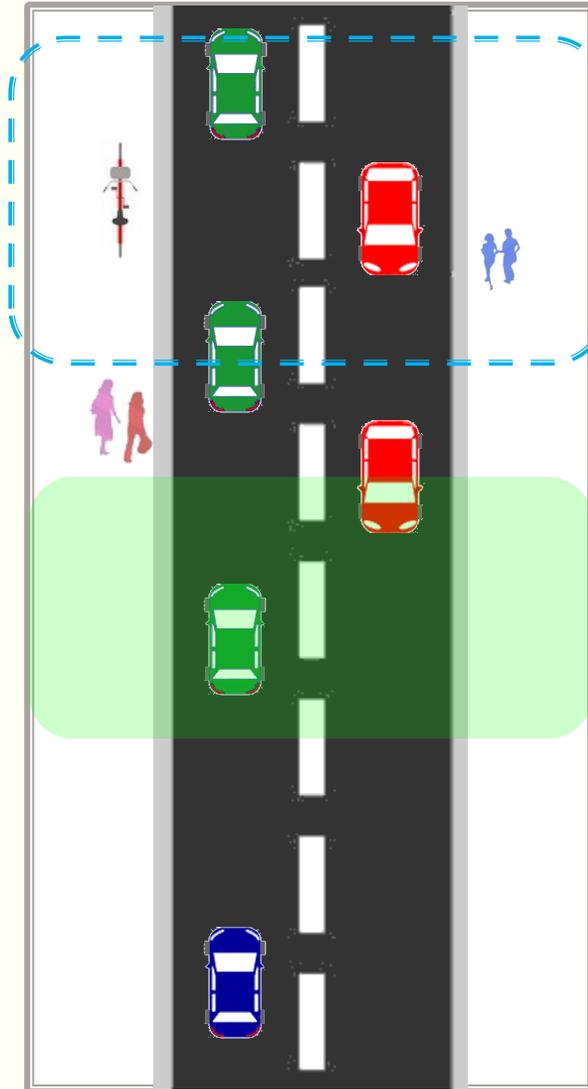
ベーシック
トレーニング



走行時は最低でも車2台分の車間
を保持しましょう（一般道）

※本質的に正しい車間は「2秒」となります。
警察で推奨している「0 1 0 2運動」が最良です。
しかし、初心者期間のドライバーにとっては確認方法が難しく、
余計なプレッシャーになってしまいます。
そのため、初期においては2台で統一をしております。

遠くを見てもみよう



余裕がある時は
遠くの情報も把握しよう

直近の情報は
常に把握しておこう

「急ブレーキ気味」「反応が遅い」等の場合は、きちんと
「遠くを見れているか」をチェックしてみましょう

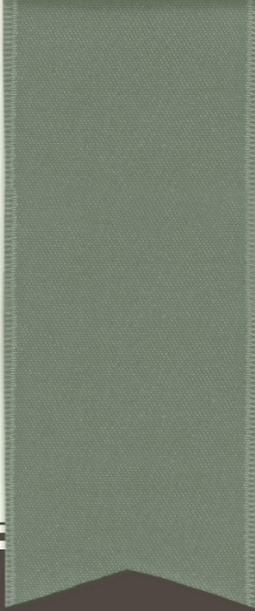
基本となる4つの視点

①信号
(歩行者用信号含む)

②道路標示 (各種)

③ブレーキランプ
④ウィンカーランプ

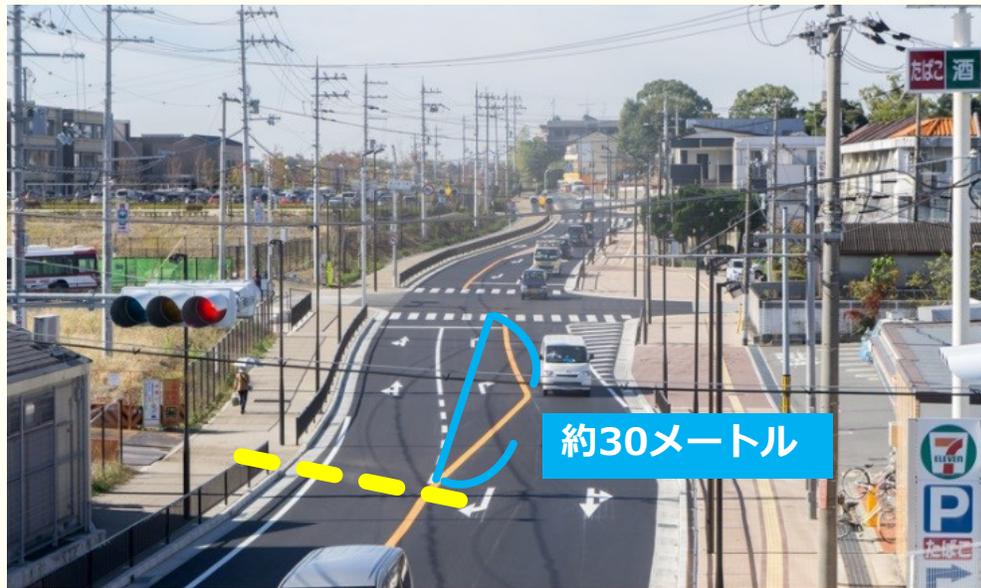




信号停止のタイミング

信号合図のタイミング

合図（ウィンカー）を出すタイミングは、約30メートル手前です。
二つの目安で距離感を掴みましょう。



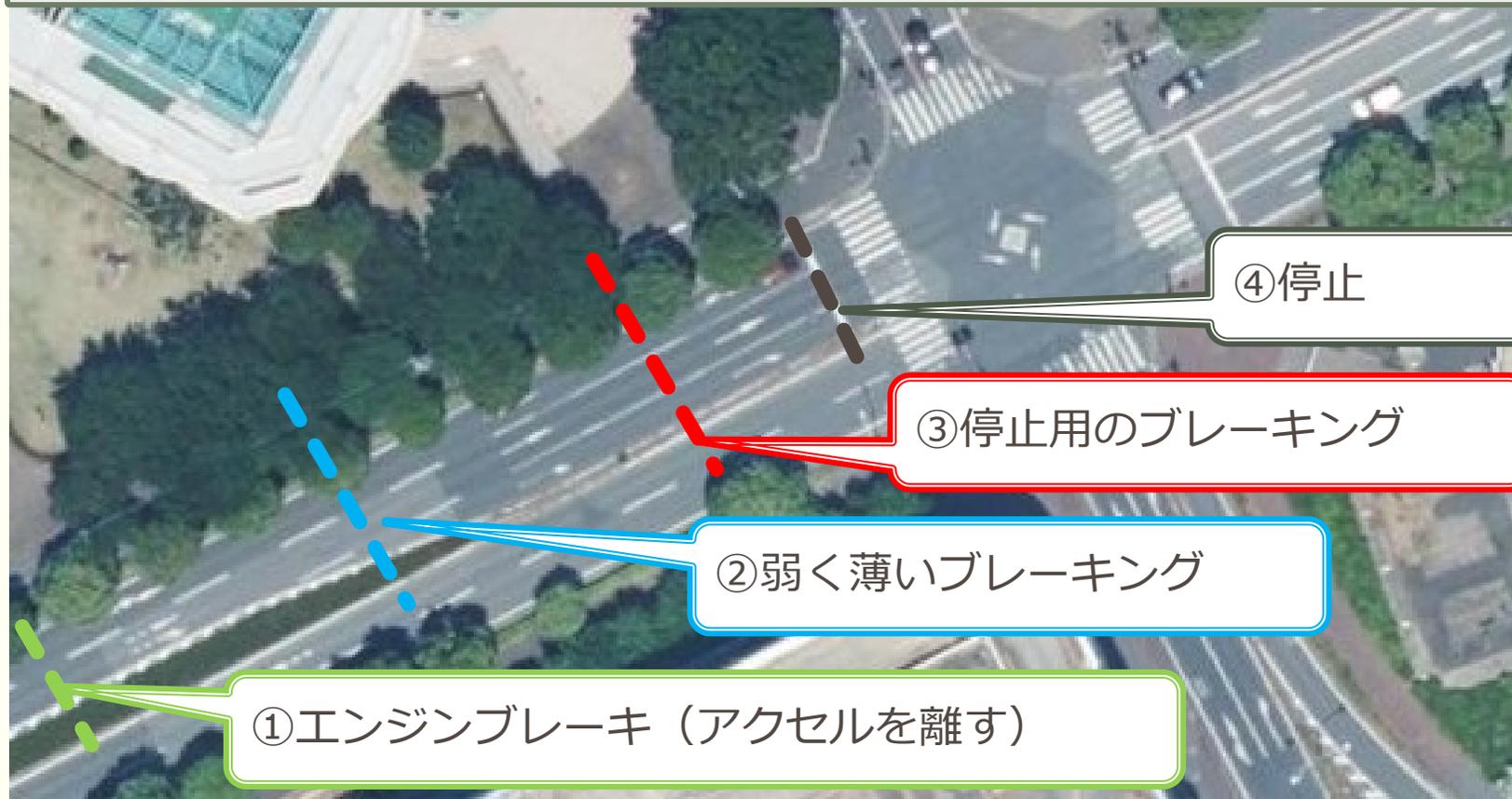
「右折レーン分岐」から「交差点」まで

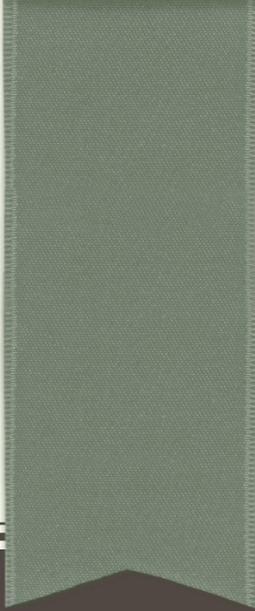


「横断歩道標示」から「交差点」まで

信号停止のタイミング

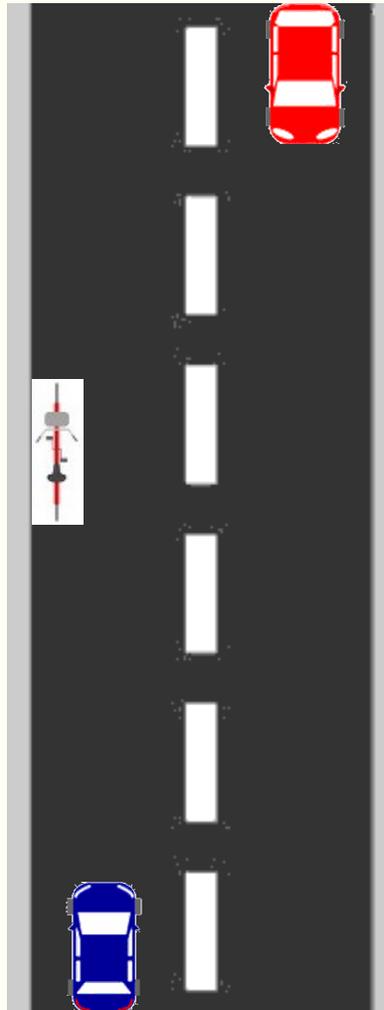
- ◆ 4段階の減速でゆるやかに停止していきましょう
- ◆ 急ブレーキになる場合は「黄色でも」そのまま通過しましょう





障害物のチェックと対処

障害物対処（停車車両・歩行者・自転車）



① キープスピード

「怖いから」という理由で「減速」をしてしまうと、「逆効果」になってしまいます。

② 大きく避ける

「約1メートル」のスペースを空けて対処しましょう。歩行者や自転車は「不意に膨んでくる」ケースがあるので注意が必要です。

③ 決断する

対向車との兼ね合いが全てです。「行く」「待機する」の2択を決断しよう

停車車両の基本チェックポイント

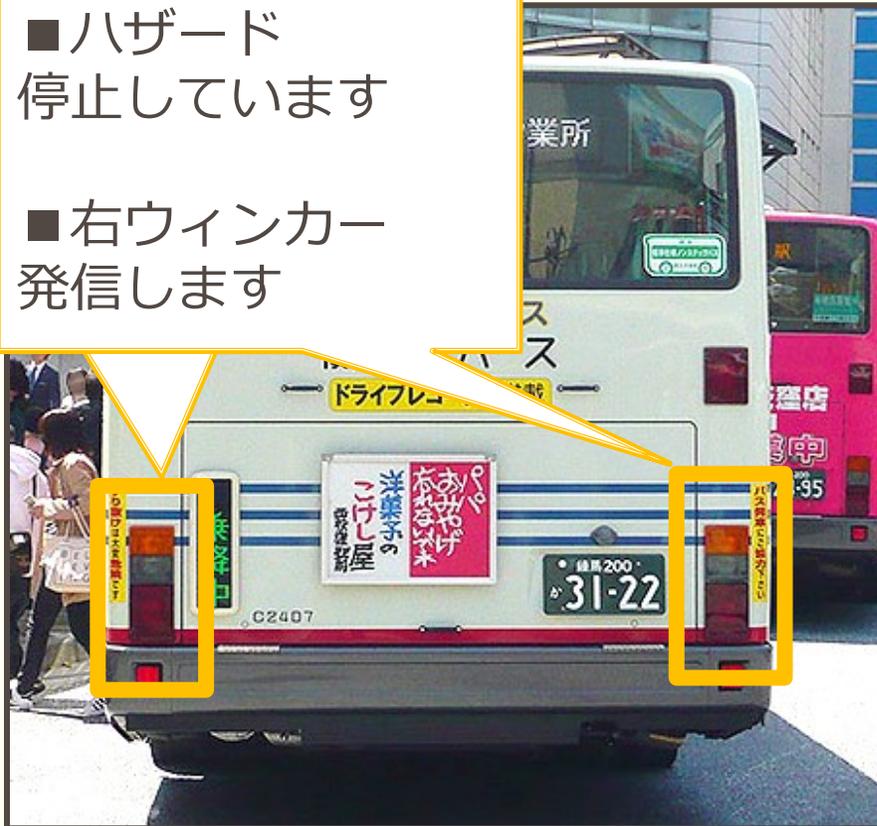


「ガラス越し」に確認する
「車の影にいる歩行者」が見える場合
があります。

「車体の下」を確認する
「歩行者の足」が見える場合があります。

バスを抜かす時の心構えとポイント

- ハザード
停止しています
- 右ウィンカー
発信します



①無理に抜かさない

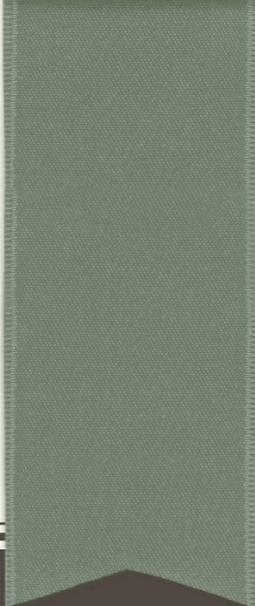
「後続車に迷惑だから」の意識で無理に追い抜くのは危険です

②車間を広めに空けておく

車間を詰めると対向車が見えなくなり、より難しい状況になります

③中央線の右寄りで構えておく

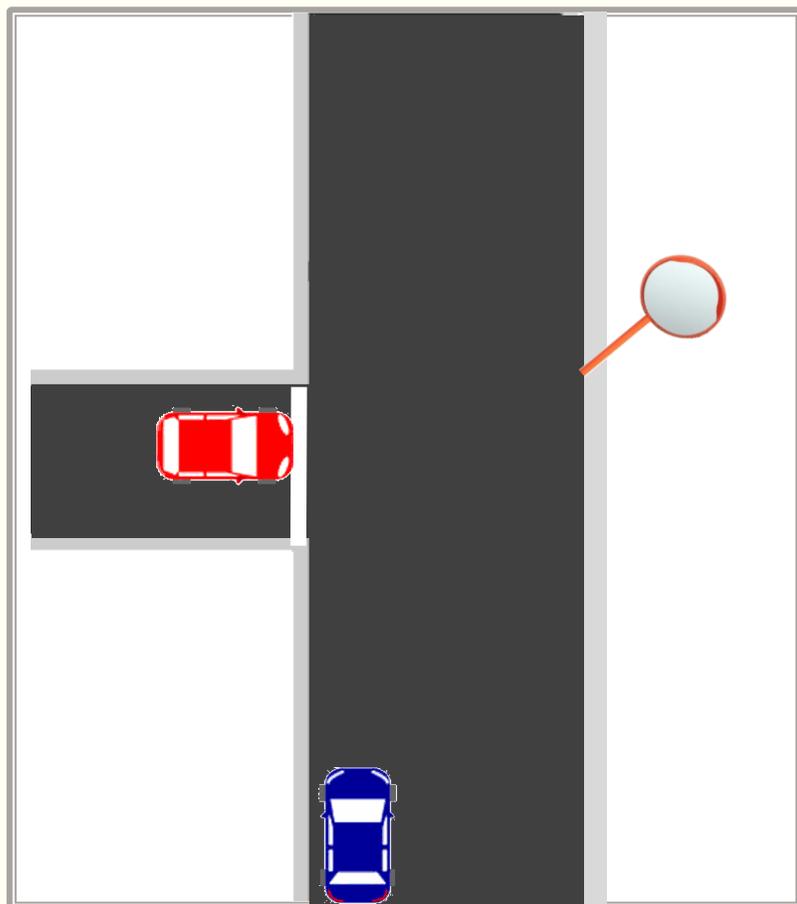
対向車を少しでも見易い状態にしておきましょう



左車両の対処

左から来る車両の対処

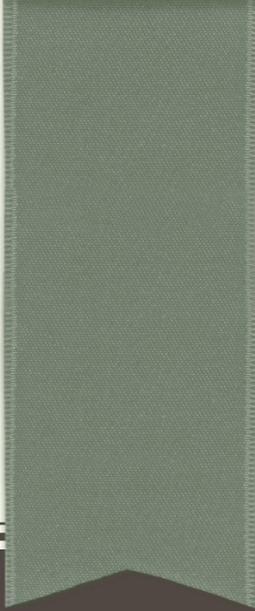
応用



走行していると、左から車両がよく来ます。
飛び出して来ないか、心配になってしまいますね。
こんな時は、「運転手の顔」を確認する癖を付けま
しょう。

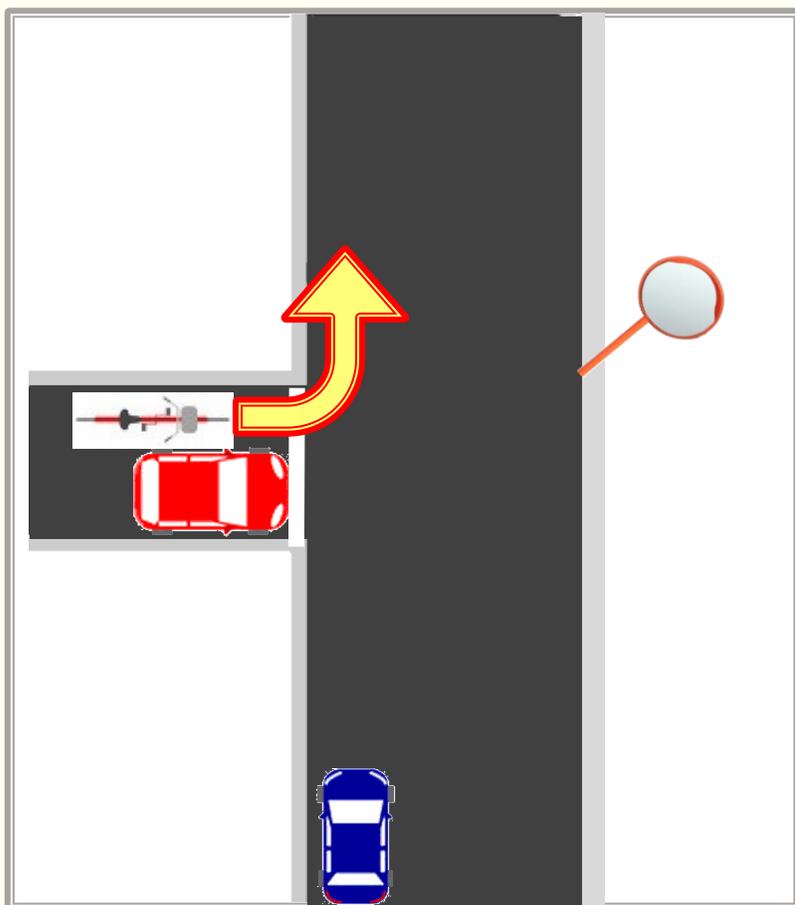
赤い車の「運転手の顔」を確認すると、
自分（青い車）への意識の度合いが解
ります。
意識が向いていれば「飛び出しの可能
性は激減」します。

気付いていない場合は要警戒です。



自転車の対処

左から来る車両の対処

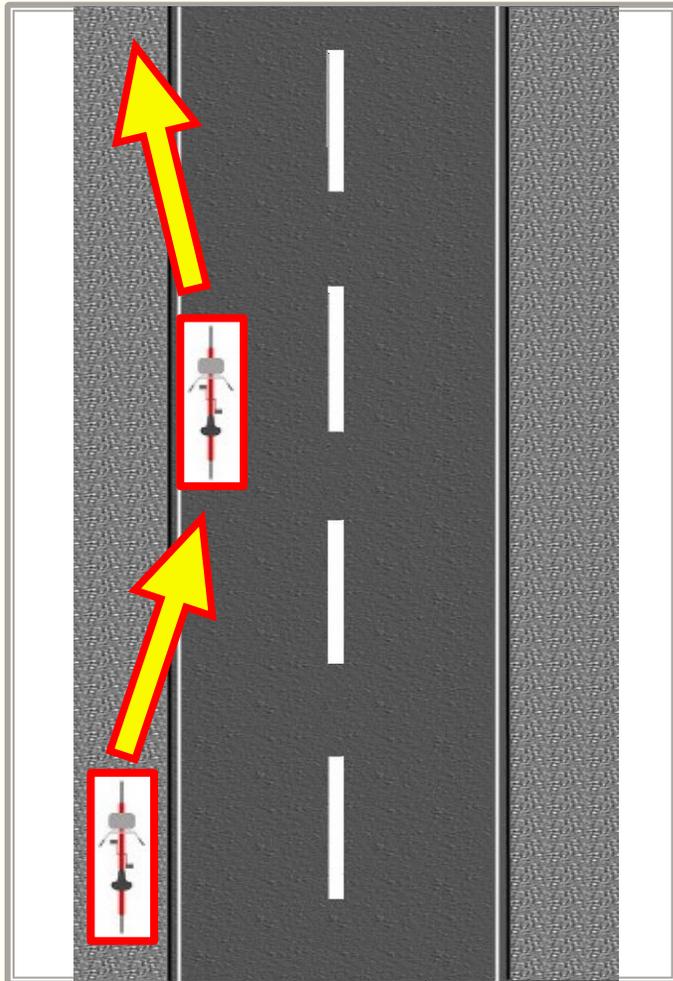


待機車両の「車の影」から飛び出してくる自転車等の存在にも、意識を向けましょう。

最近の“流行”になりつつあります。

よくある自転車の行動

適宜使用

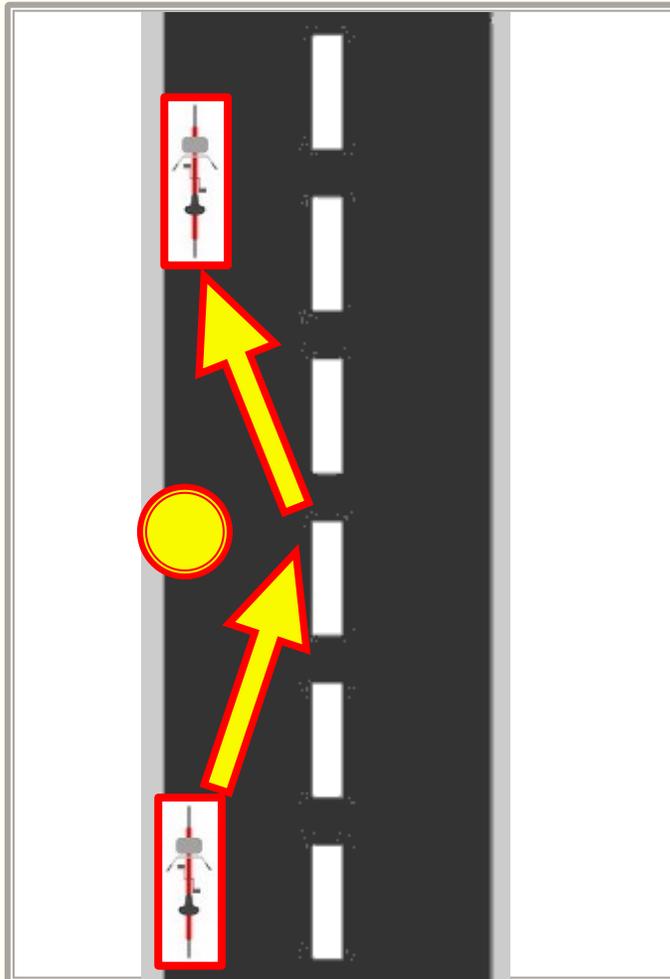


「歩道」と「車道」を「自分都合」で使い分けます。

「確認しないで車道に出てくる」ケースが散見され、より一層の注意が必要です。

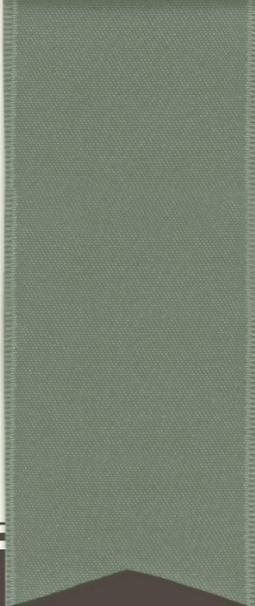
よくある自転車の行動

適宜使用



「電信柱」「人」「停車車両」等を、
避けるために「確認しない」で膨らむ
自転車が急増しています。

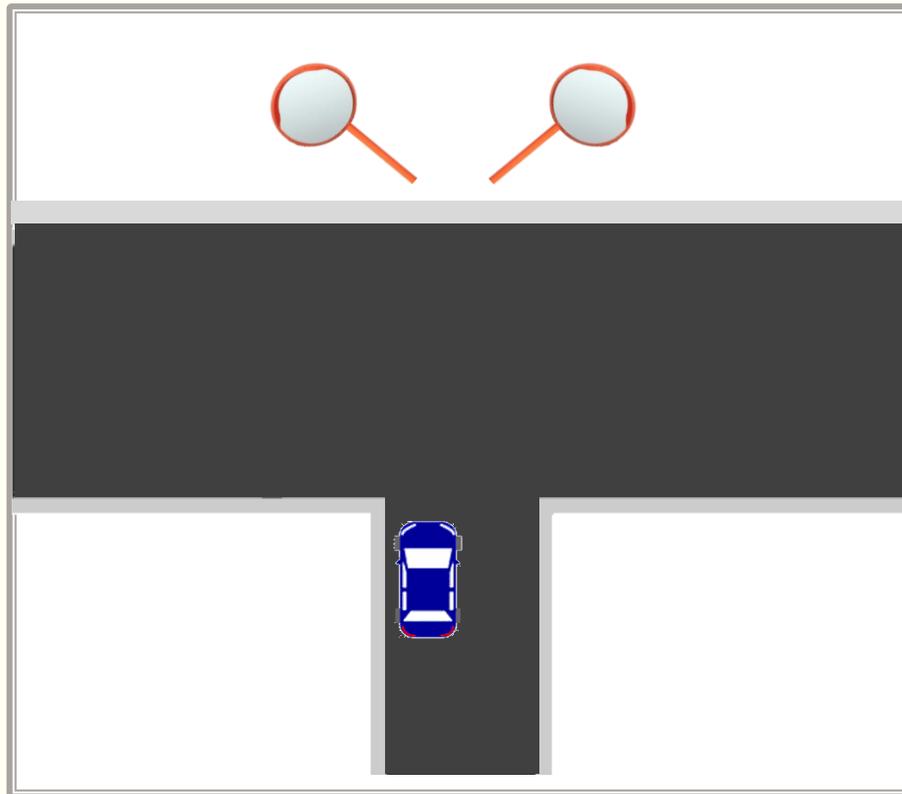
「自転車の前方」を視野に入れる習慣
を付けましょう。



カーブミラー

カーブミラーの役割@基本確認

適宜使用

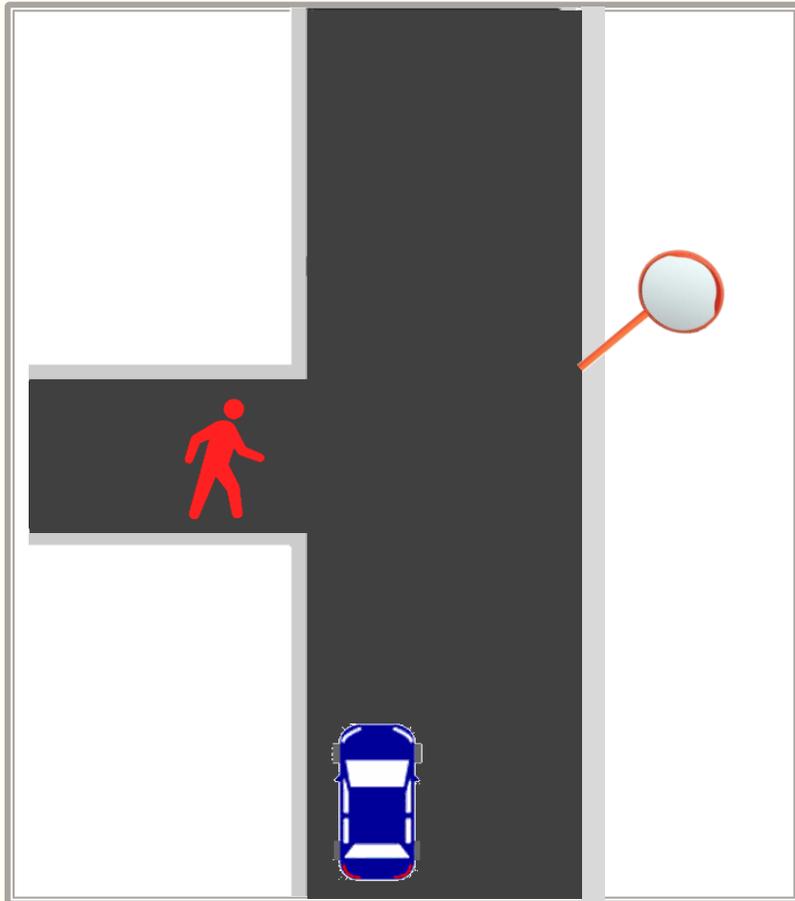


信号のない交差点でよくみかける
左右確認用のカーブミラーです。

役割は言うまでもなく左右の確認
用です。

カーブミラーの役割@飛び出し確認用

応用



飛び出し対策として設置されています。

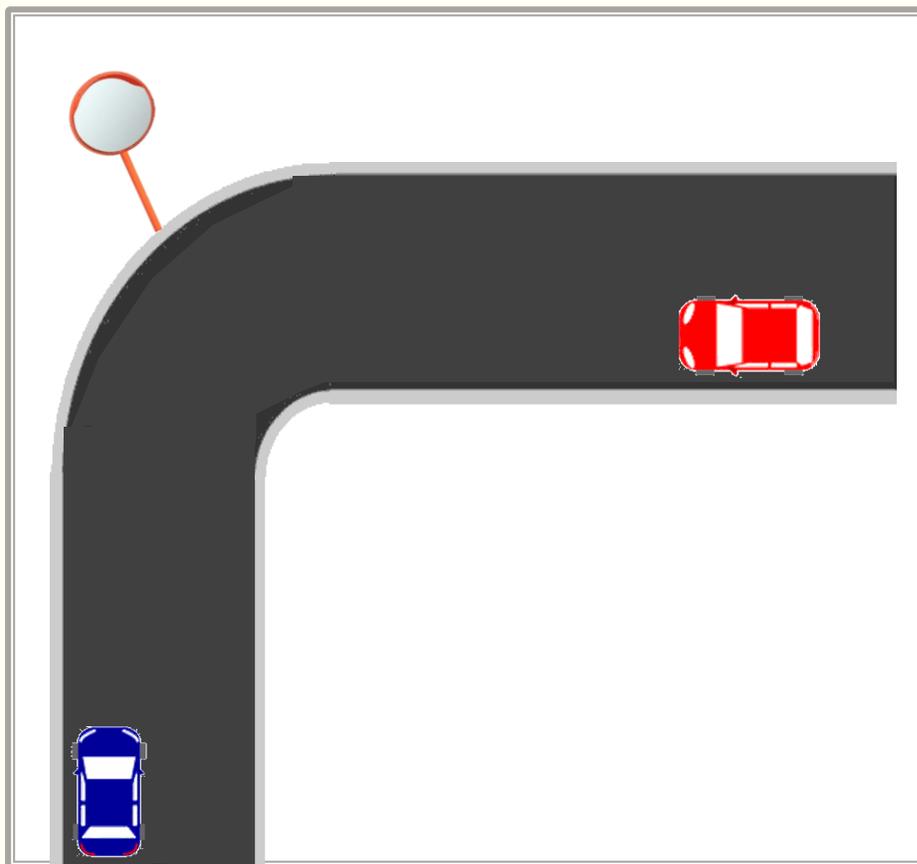
「常にチェック」出来るか否かで、「事故率は大きく変動」します。

難しい状況でも見落とさずにチェック出来るのか？
チェックの「スピードと精度」が非常に重要です。

「狭い」「対向車がいる」「歩行者・自転車が
いる」「チェック場面が連続する」等

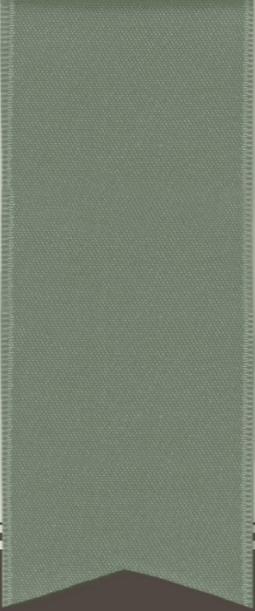
カーブミラーの役割@カーブ確認

応用



カーブ先の状況を確認するために設置されています。

「確認を怠った」場合、
お互いに身動き出来ない
「にらめっこ」になってしま
うケースがあります。



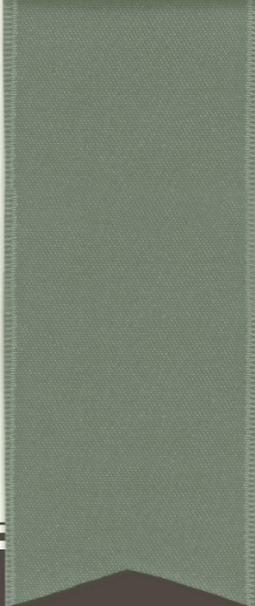
横断歩道

横断歩道はグレー解釈

応用



あまり深く考えずに何となくの感覚値で成り立っているのが横断歩道です。
法解釈上は明確で、**歩行者優先（=車は止まれ）**となります。
しかし、実際の道路では事情が少々異なり「お互いの感覚値」で何となく成立してしまっている世界です。
今まで積み重ねてきた「自転車・歩行者」としての引き出しをフルに活用して下さい。

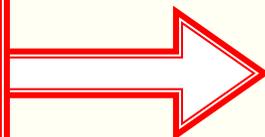


夜間走行

夜間走行における視認性と距離感の低下

夜間走行で明確に変化がするポイントは下記の2点となります。

視認性の低下



見落としに直結

距離感の低下



車線変更に影響

夜間走行におけるそれぞれの対策

夜間走行時は下記の点を心がけましょう。

見落とし対策

**昼間の8割の速度で走行する
「怖い」と感じたら即・減速**

車線変更の練習

夜間の距離感を掴む練習

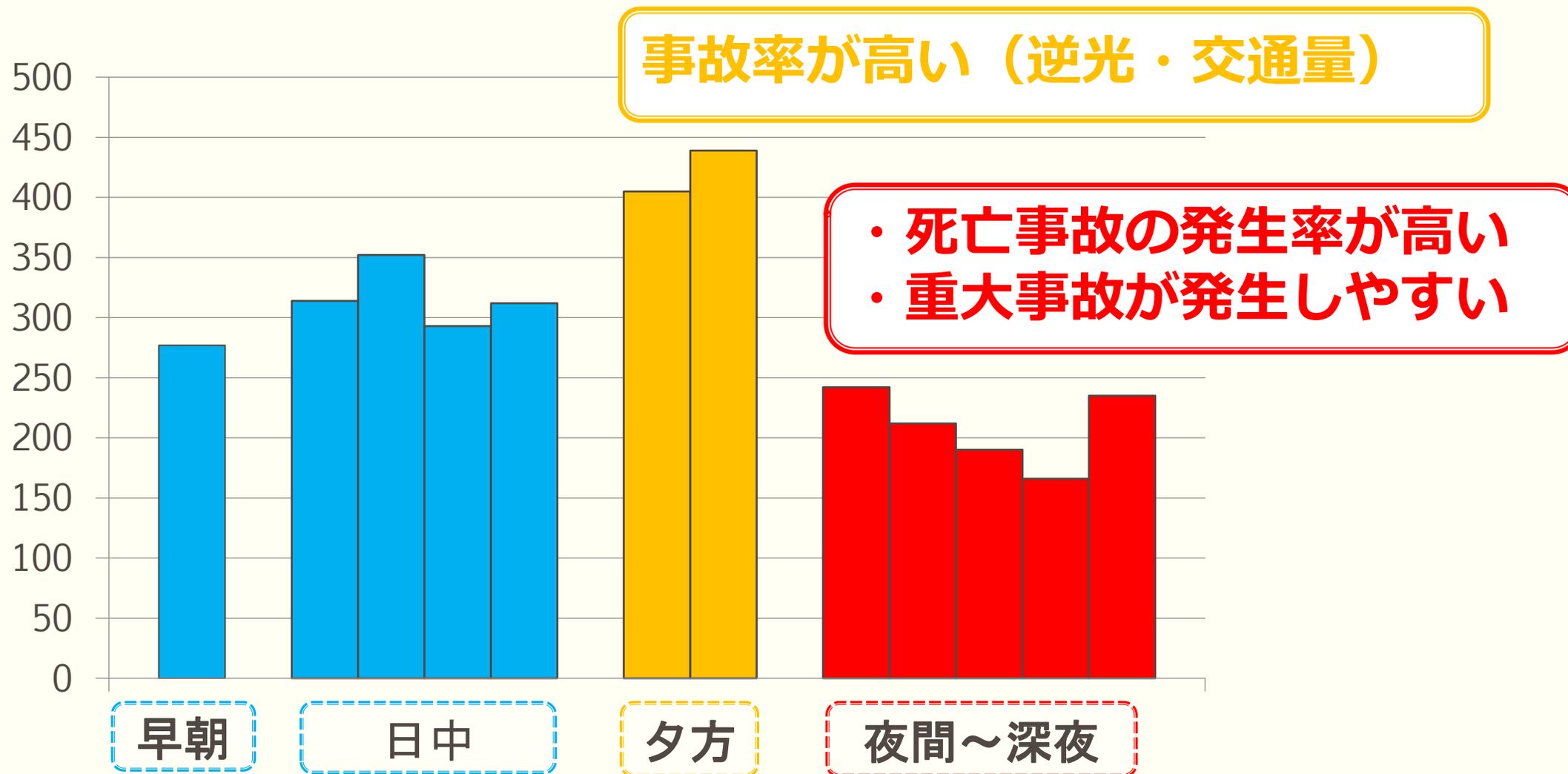
視認性の低下画像

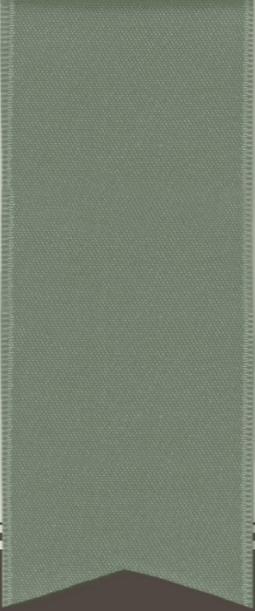
適宜使用



注目

夜間事故の大きな特徴





「怖いシグナル」とロジカルシンキング

「怖いシグナル」を理解しよう

「怖い」 感覚

自転車
が怖い

対向車
が怖い

貴方が制御し切れていない何かを
「怖い」という感覚に置き換えて、
貴方に教えてくれています。

「怖い」と感じる = 「危険信号」
まずは素直に減速しましょう

具体的に何が怖いのか？「怖い」の正体を掘り下げ「発見・
解決」していく事が肝要です。

□ジカルシンキング

適宜使用

