

# ベーシック教本

Basic manual Ver7

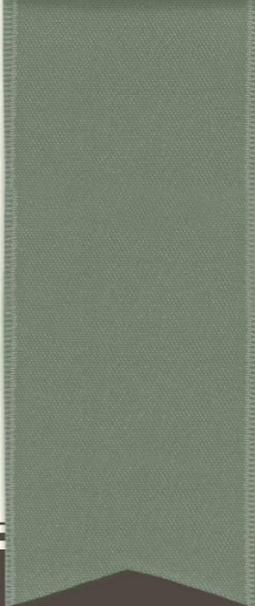
2022.03

Produced by sawamuragaku.LLC.



# 走行準備編





---

# 走行前の準備

---

# 座席の調整

Basic  
knowledge



手動式



電動式



## ルームミラーの調整



- ・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  
(運転している姿勢をイメージしましょう！)

# サイドミラーの調整

Basic  
knowledge

「左右」に動かす



1/4見えるように調整する

「上下」に動かす



道路6 : 空4



【調整方法】

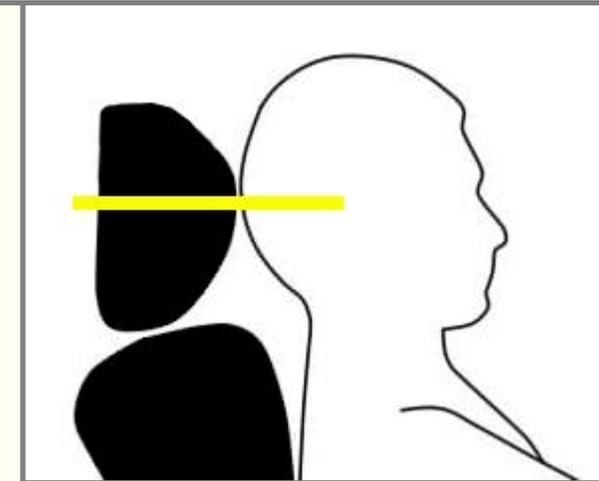
『R』（L）にスライドすると  
『右』（左）のミラーを動かせる状態になる  
その後『十字キー』で操作する

## ヘッドレストとチルトレバーの調整

【チルトレバー】  
ハンドルの高さを調整しましょう  
主に「ハンドル下」に「調整レバー」があります



【ヘッドレスト】  
「耳の中心」と「レストの中心」  
を合わせましょう



# ハザードランプ

Basic  
knowledge



【本来の使い方】  
「非常停止」「緊急時」の合図

- 【よく使われる場面】
- ・路肩等への「停車」
  - ・ショッピングセンター等の「駐車」
  - ・高速道路で「渋滞」したとき

【POINT】  
お礼の意味で使う場合もあります  
(サンキューハザード)

「ローカルルール」のため存在は覚えておき  
つつも乱用は避けましょう

# 操作類の調整

Basic  
knowledge

インストラクターと一緒に操作をしてみましょう

- ◆ウィンカー
- ◆窓の開閉
- ◆ウィンドロック
- ◆ドアロック
- ◆エアコン調整



「雨の日」や「くもり」の日は窓ガラスがとても曇りやすくなってしまいます。  
「湯気みたいなマークは曇り対策」と覚えておきましょう。

# ライトの調整



## 【スモールライトの目的】

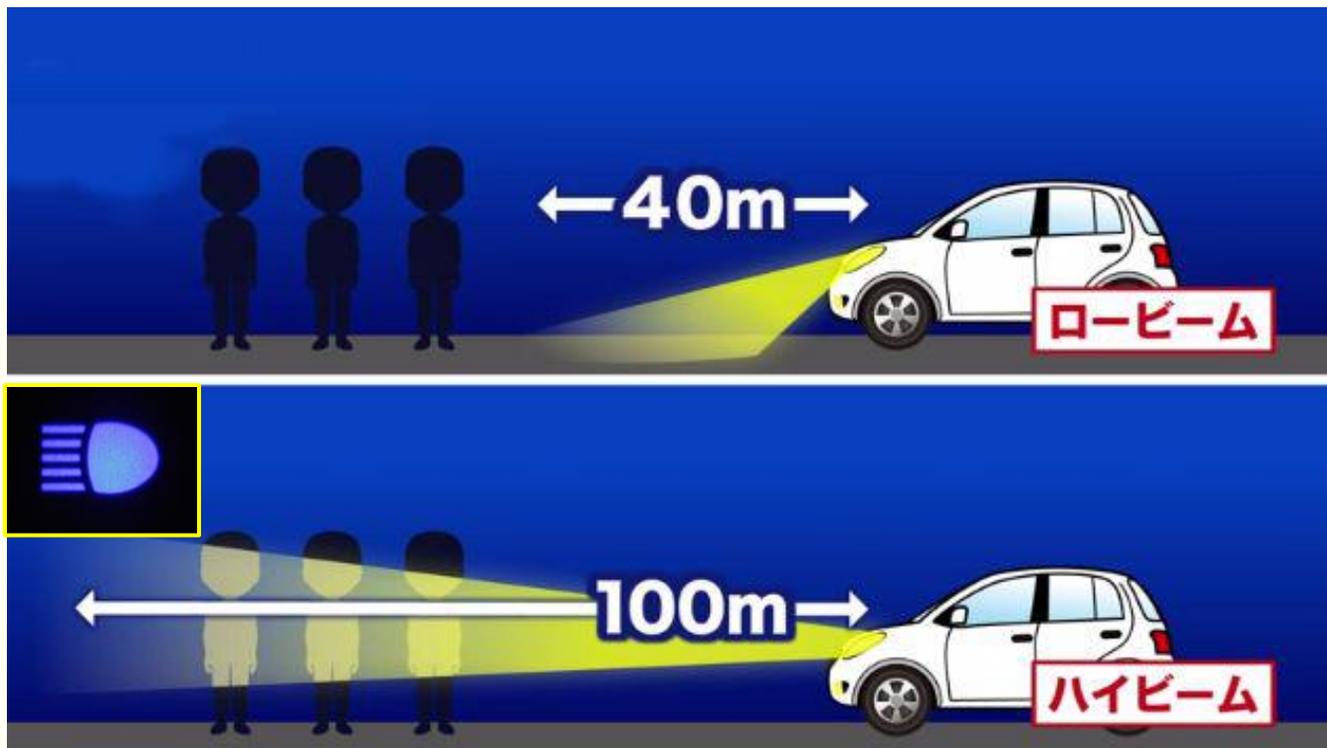
「自分の車」を「相手に知らせる」ために使います

## 【よく使う場面】

- ・ 「夕暮れ時」
- ・ 「夜間の停車時」

# ハイビームの条件

Basic  
knowledge



「奥に押し込む」と  
ハイビームになります

## 【POINT】

- ・ 「対向車」 がいるときは使用禁止
- ・ 「自分の前に車が走っているとき」 も使用禁止

# パッシングとは？



## 【パッシングとは？】

ライトを「ピカッピカッ」と点滅させる行為を「パッシング」と呼びます。  
状況によって解釈は変わります。

## 【どんな時に使うの？】

「譲る」：右折時の「先に曲がって良いよ」が定番です

「感謝」：譲ってもらった時のありがとう

「警告」：この先で「警察が取り締まりしているよ」「落下物があるよ」等

「抗議」：遅いよ、早くいけよ（怒）



「手前に引く」とパッシングが出来ます

実際に操作して「体験」だけはしておきましょう

## 【POINT】

パッシングは「ローカルルール」です  
自分が使うのは控えておきましょう

# ワイパー

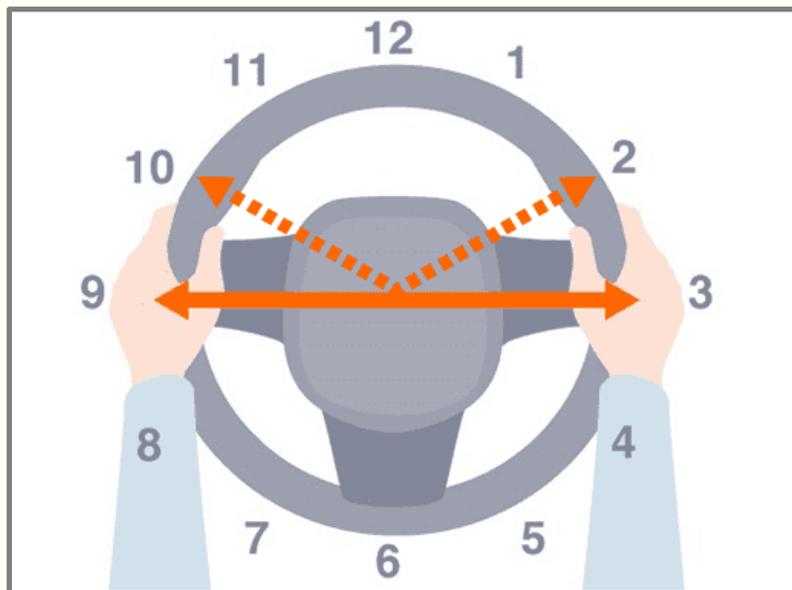
Basic  
knowledge



手前に引くと  
ウォッシャー液（洗浄液）  
が出ます。

【POINT】  
操作が手に馴染むまで  
「走行中の操作」は控えましょう

# ハンドルの持ち方



「9時15分」を基本にしましょう（10時10分でもOKです）

【POINT】

ハンドルを回して「どの程度回るのか」を確認してみましょう。  
約「1回転半」の限界値が確認できると思います

# ハンドル回しのポイント（クロスハンドル）

## トレーニング

止まった状態でハンドルをスムーズに回してみ  
ましょう

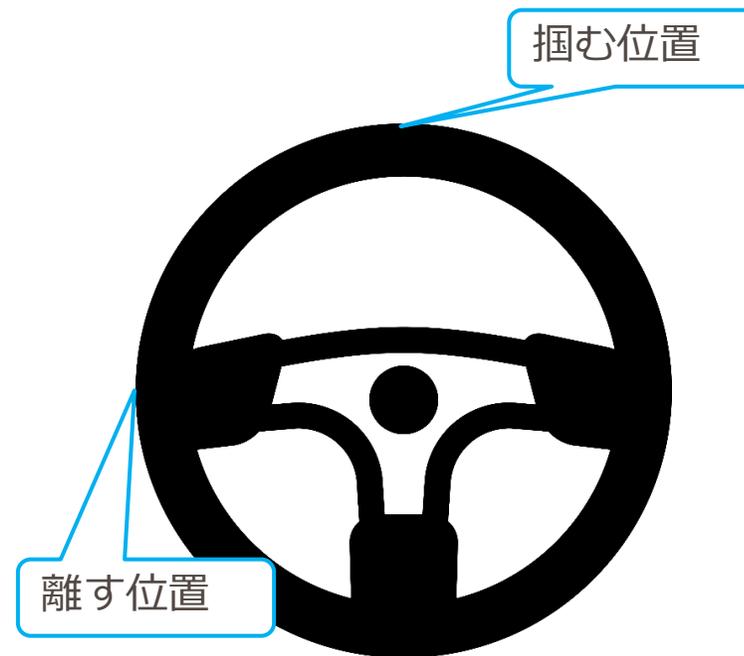
### 【ポイント】

- ① 上の手が操作の主導権を握ること
- ② 下の手は添えるイメージ
- ③ 「掴む位置」（真上）と  
「離す位置」（真横）を固定する

### 【POINT】

スムーズに出来るまで、止まった状態で練習しよう

例) 左回しの場合



# ハンドル回しの悪い例

## 根が深い悪癖【反射的に回す】



### 【POINT】

「とにかく回す」「急いで回す」を反射的に行ってしまう方は要注意。この悪癖は確実に「上達の妨げ」になってしまいます。

ハンドルは「調整力」と覚えておきましょう。

「急ハンドル」ではなく「ゆっくり回して調整する」イメージです。

## 悪い例【内掛けハンドル】



## 悪い例【左手頑張り過ぎ】



# ペダル感覚の調整

Basic  
training



## トレーニング

アクセルを踏んで「回転数をキープ」してみましょう

- ①約1,500回転でキープ
- ②約1,200回転でキープ

### 【POINT】

- ・優しく徐々に踏み込んでみる
- ・途中で止める（キープする）意識を持つ
- ・「エンジン音」と関係も理解しておきましょう

## アクセル・ブレーキの踏み分け（踏み分け方式）

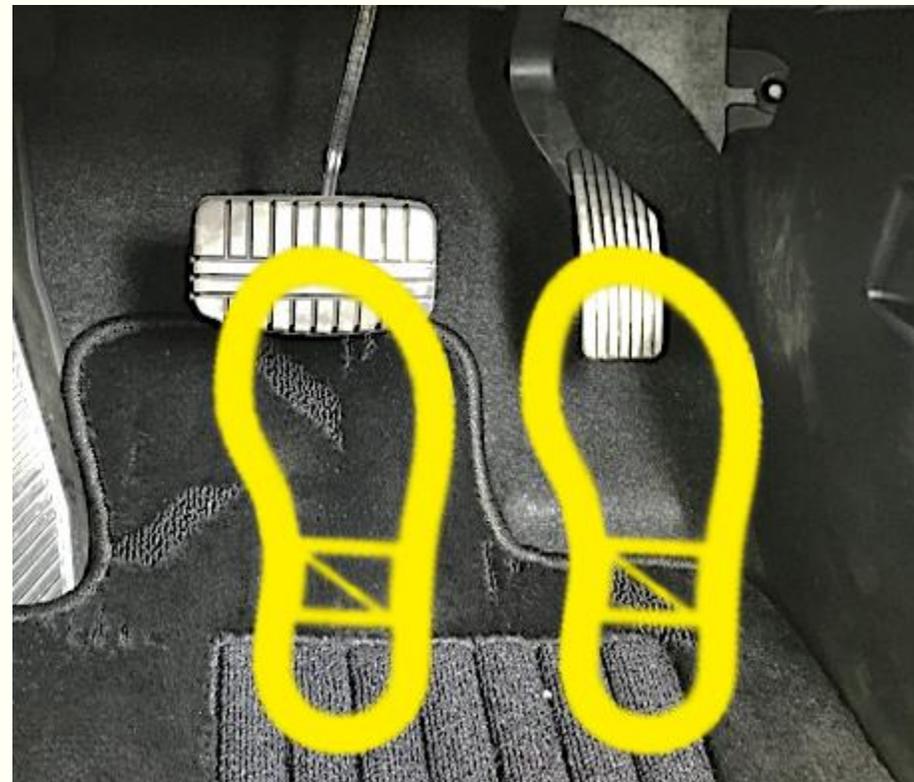
- 踏み分け方式のメリット
  - ・ 移動時に引っ掛からない
- 踏み分け方式のデメリット
  - ・ 僅かに遅い

こんな方に向いています

- ・ 足が小さな方
- ・ 女性

### 【POINT】

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方法

## 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

- ・足が大きな方
- ・男性

【POINT】

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「スライド」させる方法

# パーキングブレーキ（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

ロックされたらマークが点灯します



# パーキングブレーキ（足踏みタイプ）のロックと解除



- 【解除】  
① 踏んで離す
- 【ロック】  
② 踏み込む

【POINT】  
ブレーキより「高い位置」にあります



ロックされたらマークが点灯します

## シフトレバー（トランスミッション）



|     |        |                   |
|-----|--------|-------------------|
| 【P】 | パーキング  | 停止する時に使う          |
| 【R】 | リバース   | 後退する（バック）         |
| 【N】 | ニュートラル | 使わない（タイヤが空回りするだけ） |
| 【D】 | ドライブ   | 通常走行              |
| 【S】 | セカンド   | 使わない（急激な坂道等）      |
| 【L】 | ロウ     | 使わない（急激な坂道等）      |



メーター表示もされます