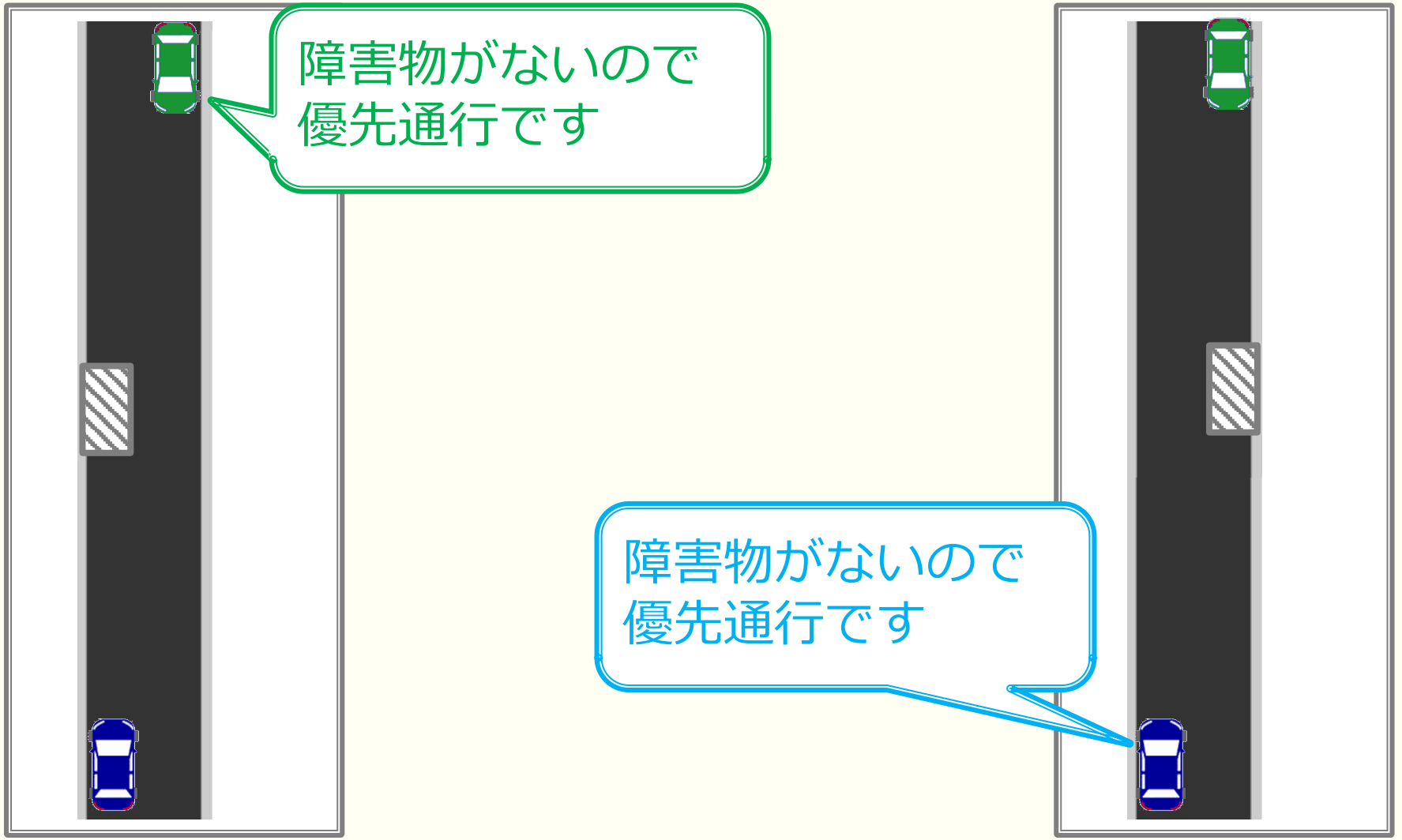
一般道走行

すれ違い

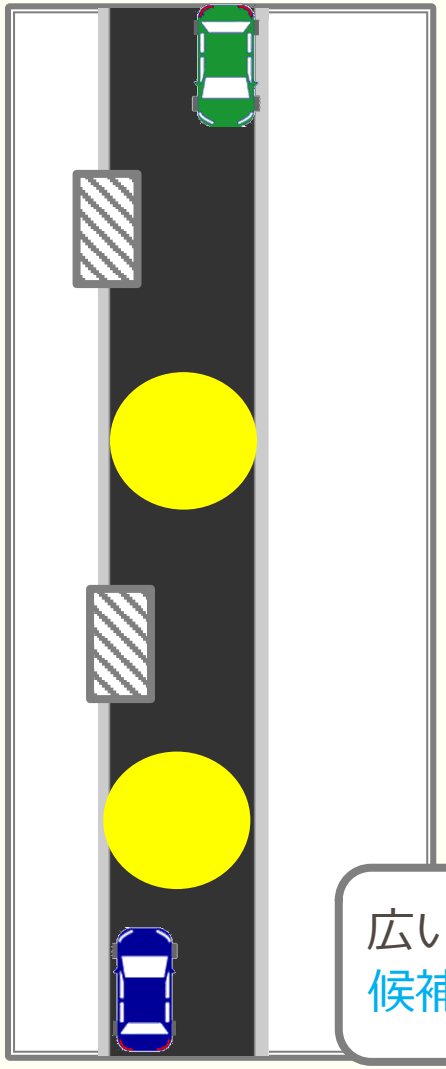
すれ違い時のルール

ベーシック
トレーニング



すれ違い時の考え方

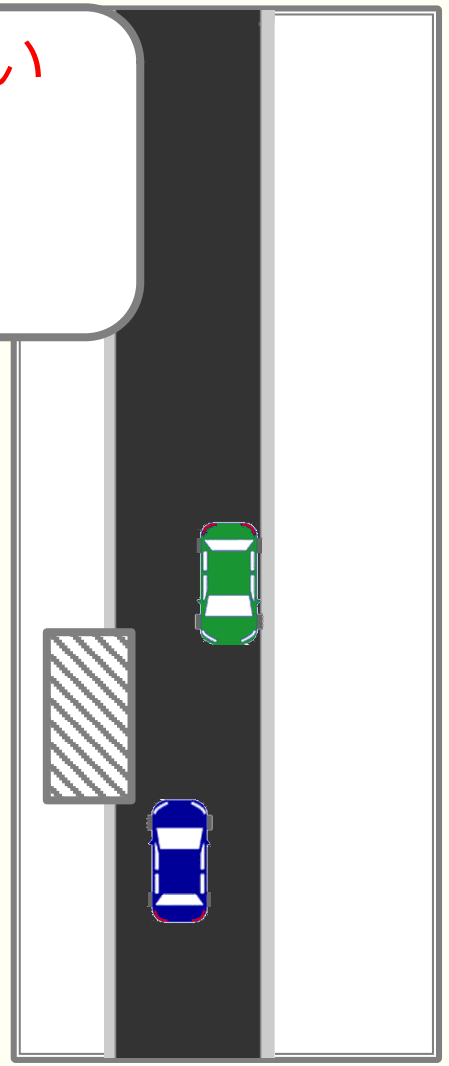
ベーシック
トレーニング



広いスペースを探しましょう。
候補は２箇所です。

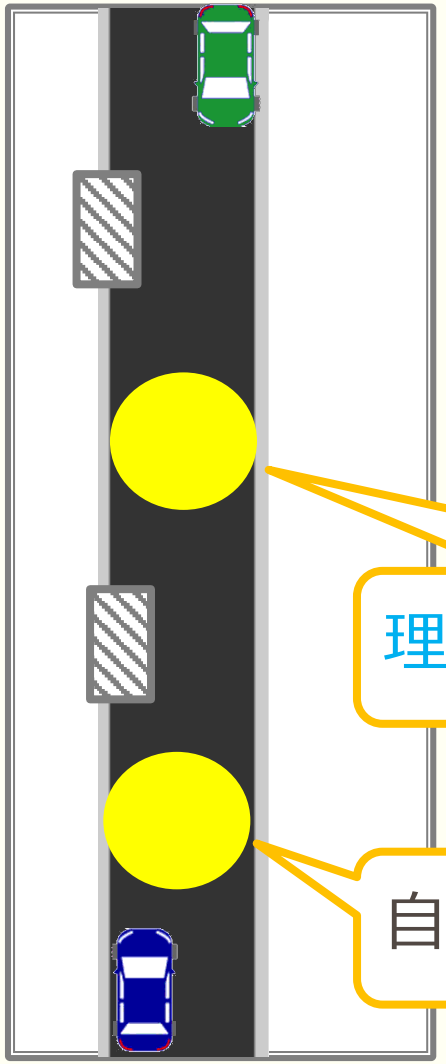
難しい状況を作らない
ことが大切です

※図はこの時点でアウト



すれ違いのポイント（決断力）

ベーシック
トレーニング



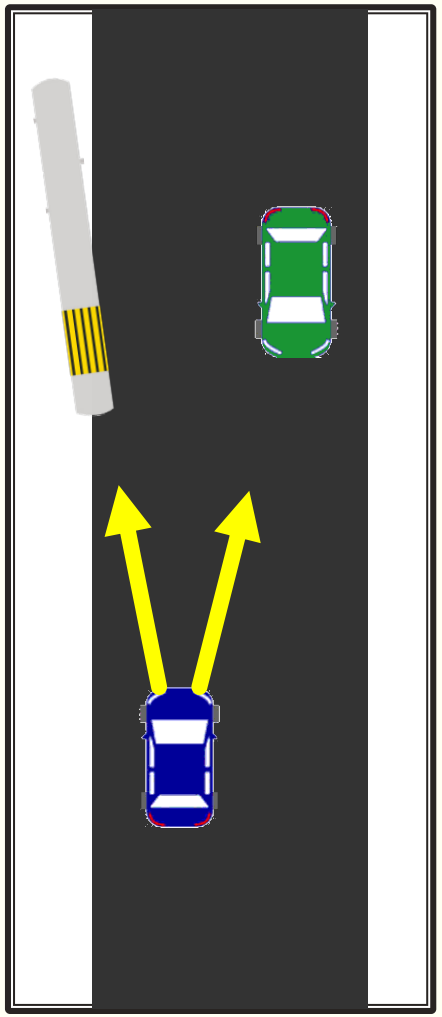
【POINT】
すみやかに決断することが
何より重要です。

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）

ベーシック
トレーニング



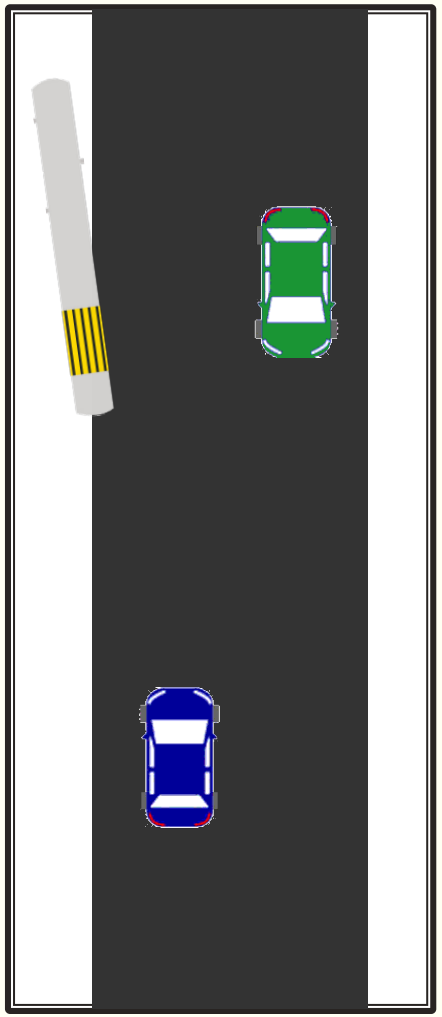
人間は、動くもの、大きいもの、こわいものに意識を取られてしまいます。
不慣れな内は、対向車への意識が強まり、無意識にハンドル左に切ってしまいがちです。

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



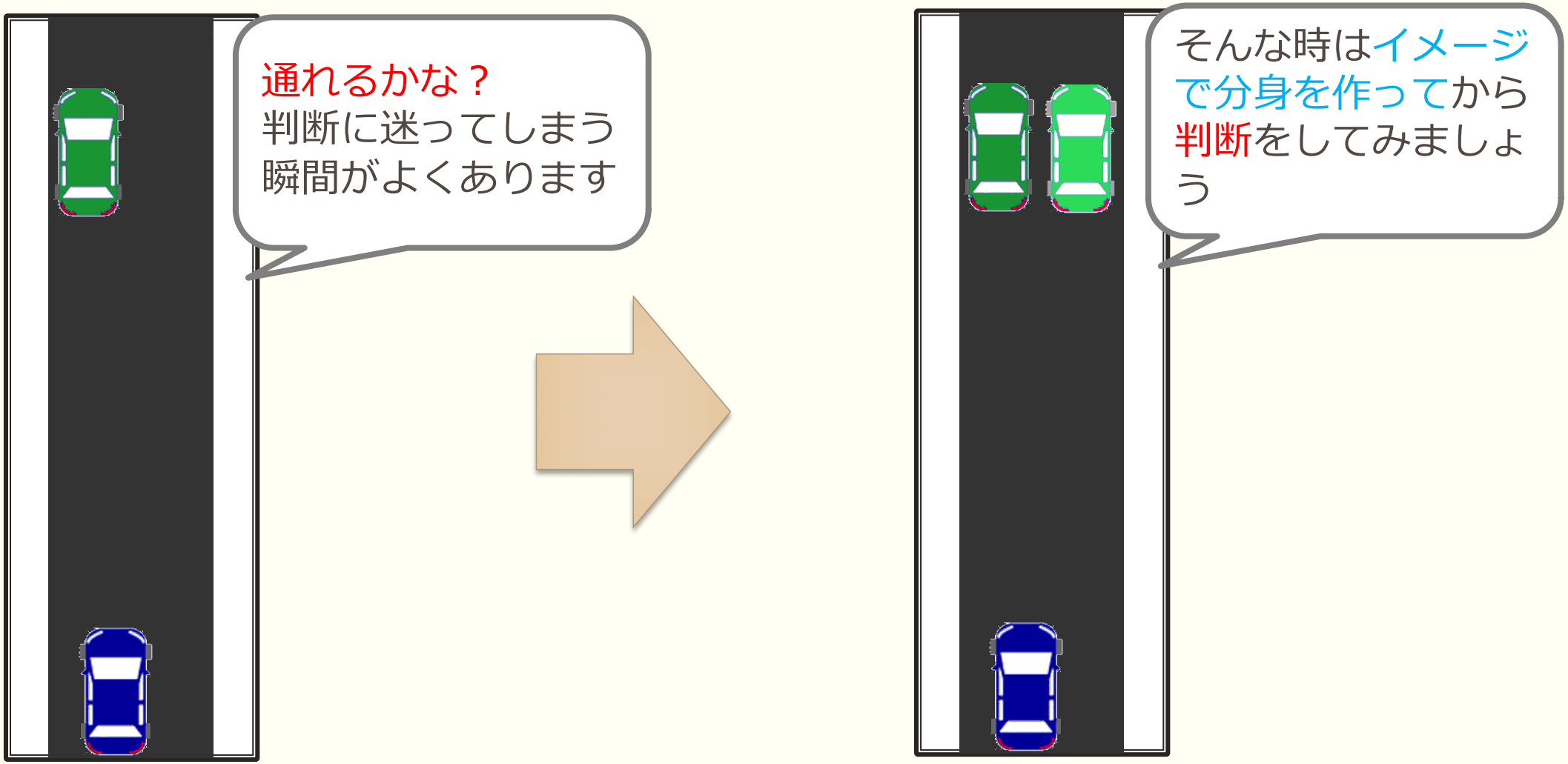
最初は「ゆっくり」「両サイド意識を保ち」
「自分の感覚」で通過してみましょう。
（車体感覚／空間把握力）

「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
あげましょう。

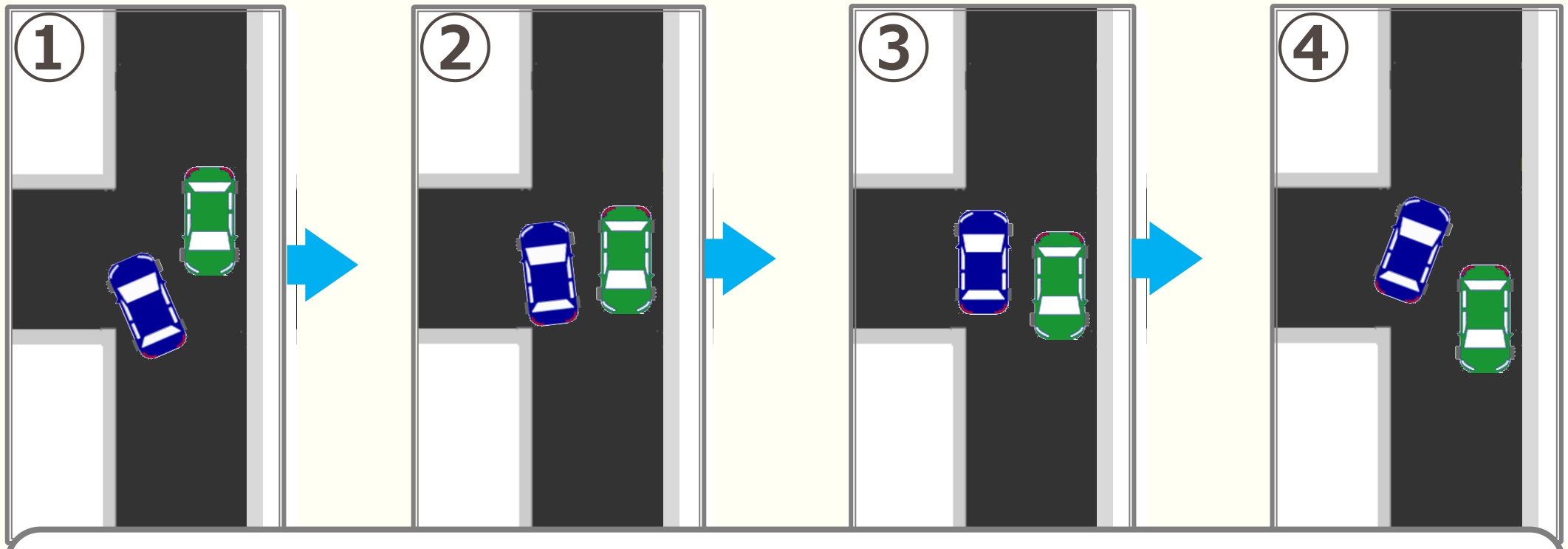
分身イメージ

ベーシック
トレーニング



すれ違いテクニック　～交差点を利用しよう～

ベーシック
トレーニング



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。

すれ違いの「出来た」の基準

出来た（＝評価３）の基準@すれ違い

ベーシック
トレーニング

【出来たの基準】
①スペースの「発見能力」がある
②瞬時の「判断力」がある
③車両の「調整力」がある（車体感覚）
④スペースに対する「空間把握力」がある

※環境はチャレンジコース

スピードは多少遅くても、上記を自分の判断で行う実力が身に付いたら「３評価」です！

停車時のルール

停車出来る場所の基本ルール

ベーシック
トレーニング

「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

ベーシック
トレーニング

● 「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

標識

応用

命令（=違反になる）

重要

規制標識

主に赤色
（一部青色）
〇〇禁止
こうしなさい

案内（=違反にならない）（※補助標識の一部を除く）

指示標識

青色

〇〇できます
ここは〇〇です

警戒標識

黄色

この先こうです。
注意してください。

補助標識

主に黒文字

アシスタント的な
役割です

よくある規制標識

応用

頻繁に出現する規制標識です

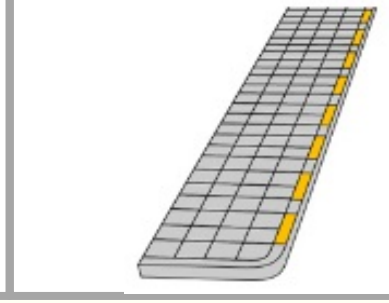
一時停止	最高速度	一方通行	進入禁止

セットで使用されます

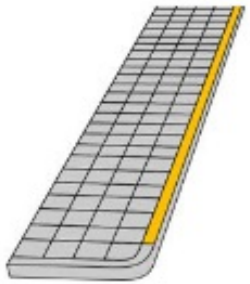
よくある規制標識

応用

駐車禁止



駐停車禁止



よくある規制標識

応用

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

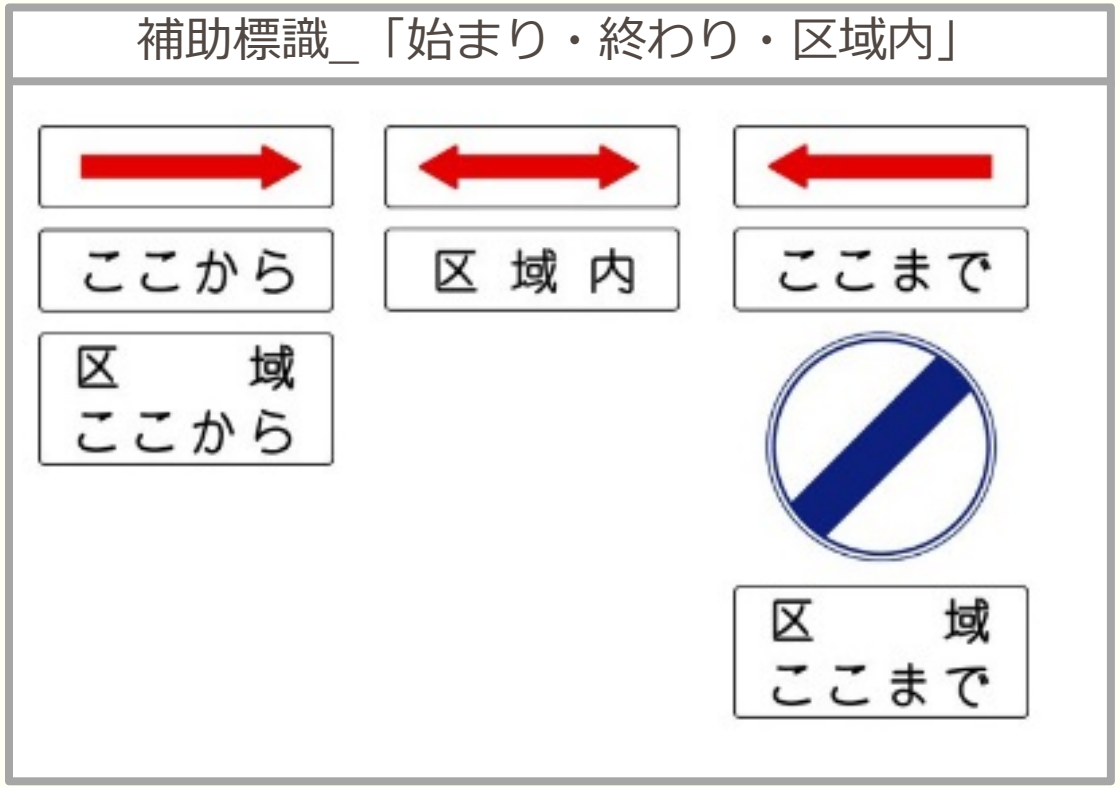
追い越し禁止

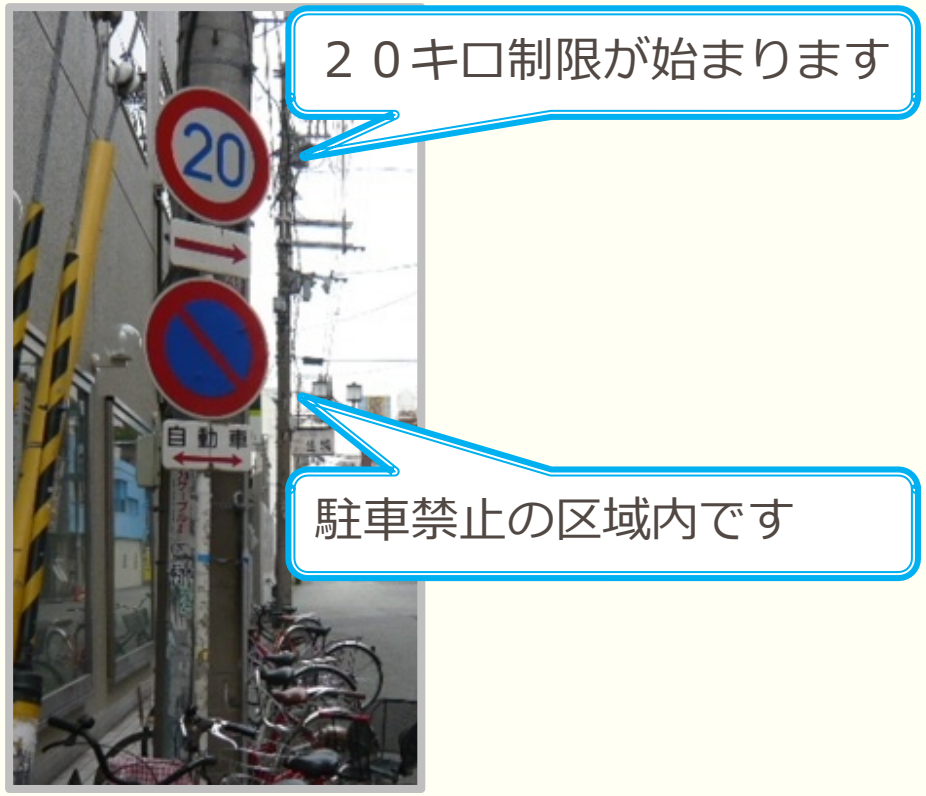
危険物積載車両通行止め

覚えておきたい補助標識①

応用

補助標識_「始まり・終わり・区域内」





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

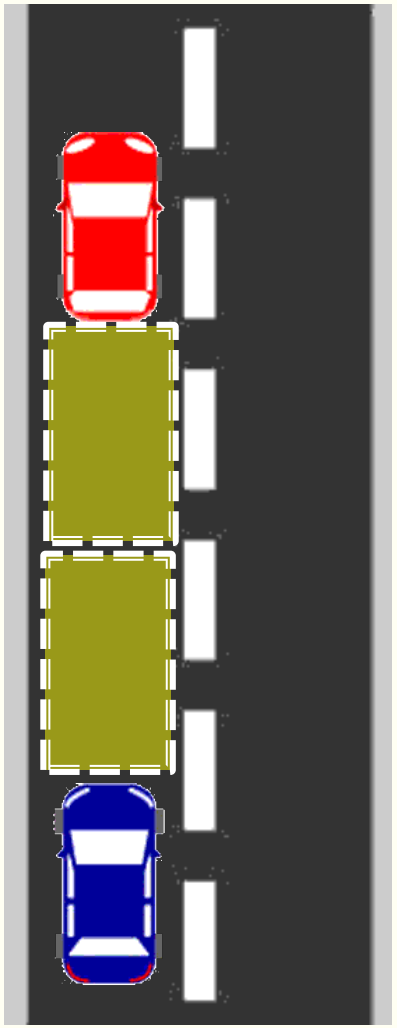
停止時の車間距離

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

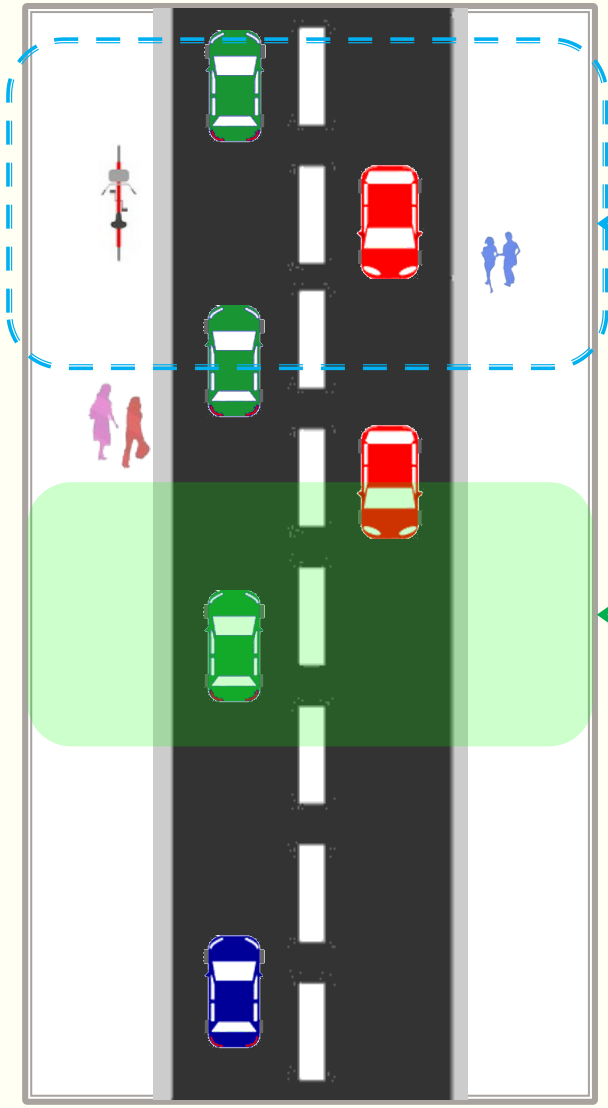


走行時は最低でも車２台分の車間
を保持しましょう（一般道）

※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「０１０２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。

遠くを見てみよう

ベーシック
トレーニング



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

適宜使用

①信号
（歩行者用信号含む）

②道路標示（各種）

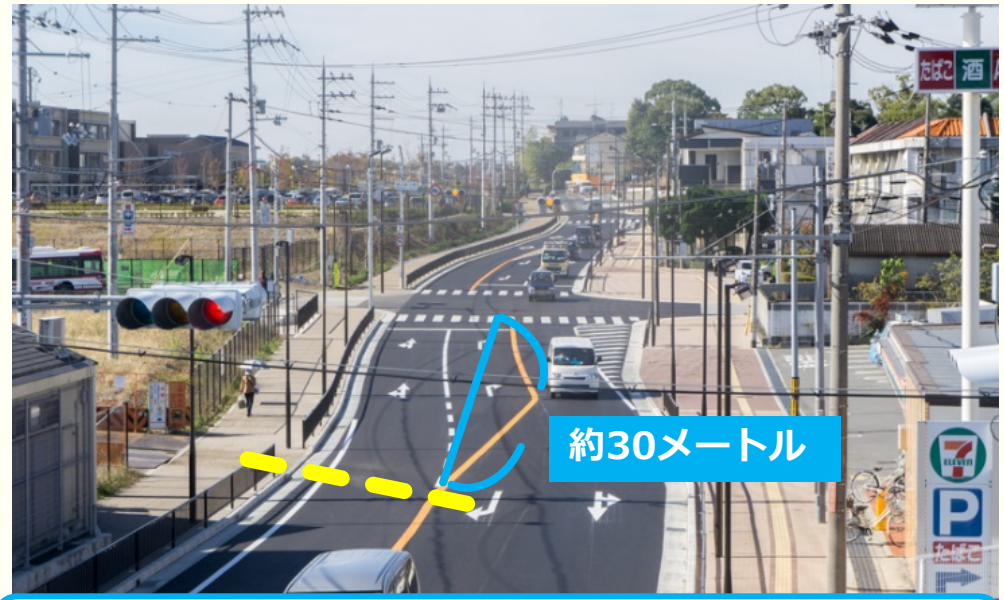
③ブレーキランプ
④ウィンカーランプ

信号停止のタイミング

信号合図のタイミング

応用

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

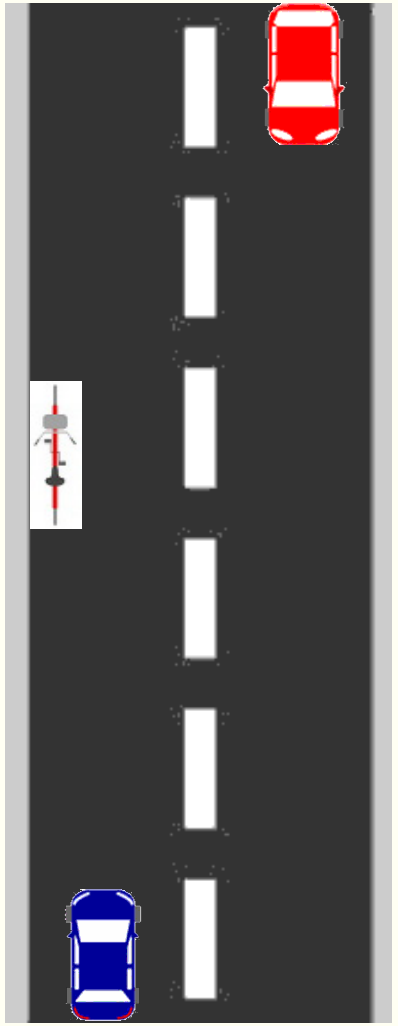
ベーシック
トレーニング

◆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）

ベーシック
トレーニング



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

ベーシック
トレーニング

「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

応用

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

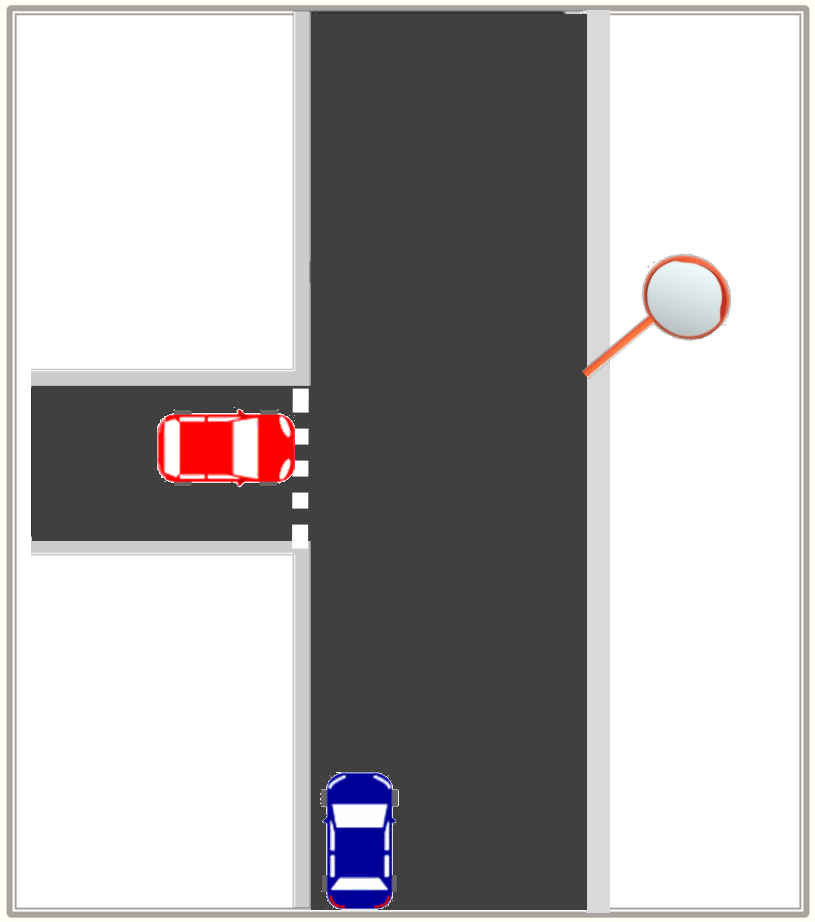
③中央線の右寄りで構えておく

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。

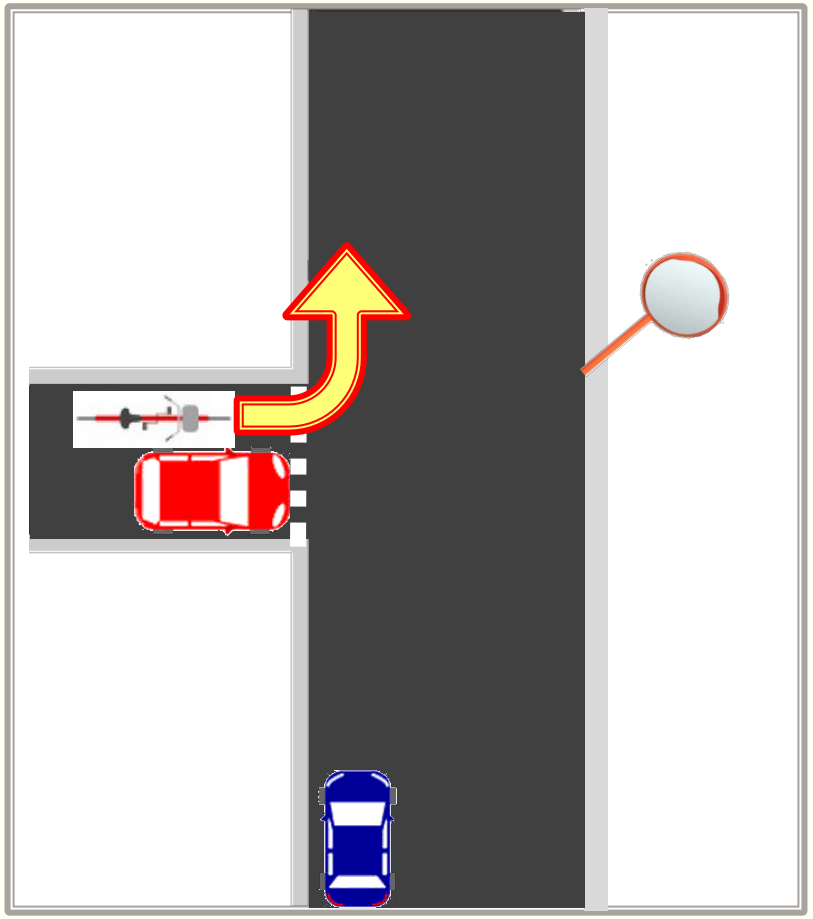
赤い車の「運転手の顔」を確認すると、自分（青い車）への意識の度合いが解ります。
意識が向いていれば「飛び出しの可能性は激減」します。

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

適宜使用

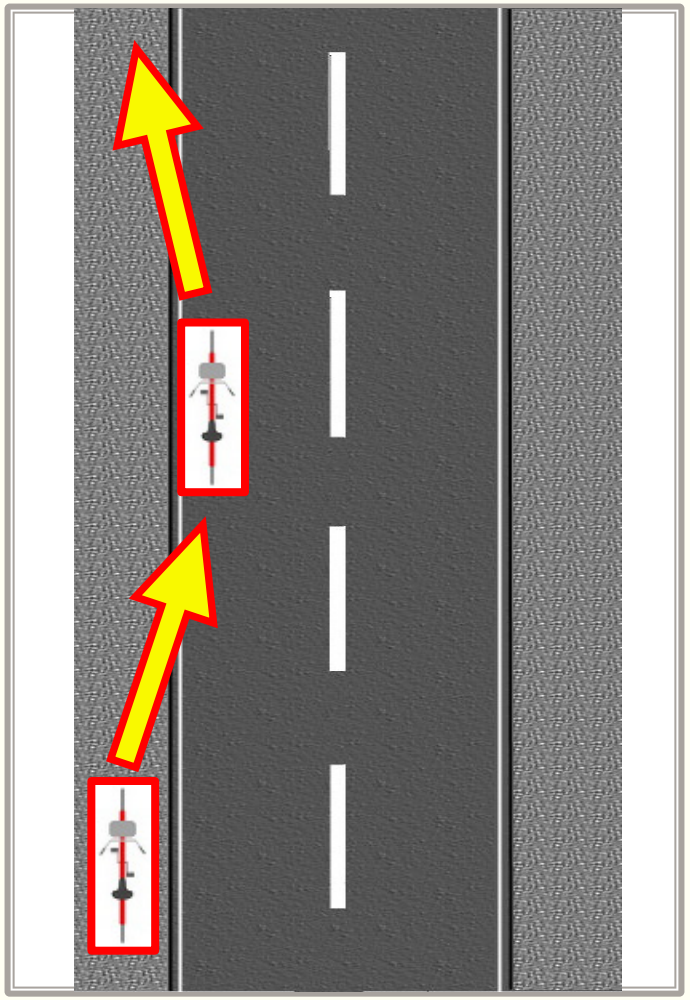


待機車両の「車の影」から飛び出してくる自転車等の存在にも、意識を向けましょう。

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

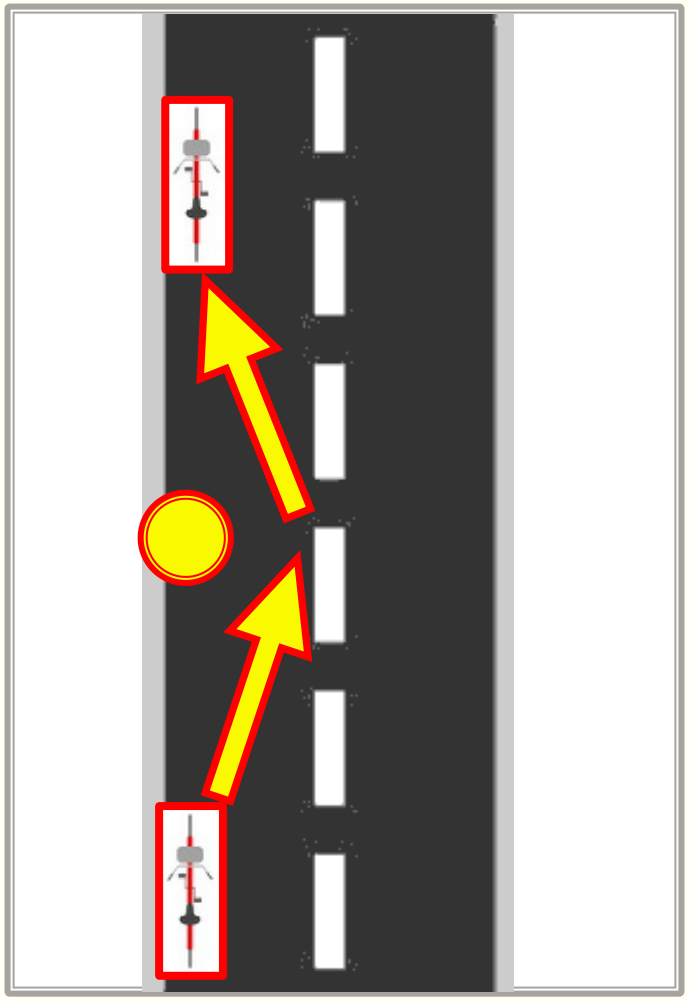


「歩道」と「車道」を「自分都合」で使い分けます。

「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



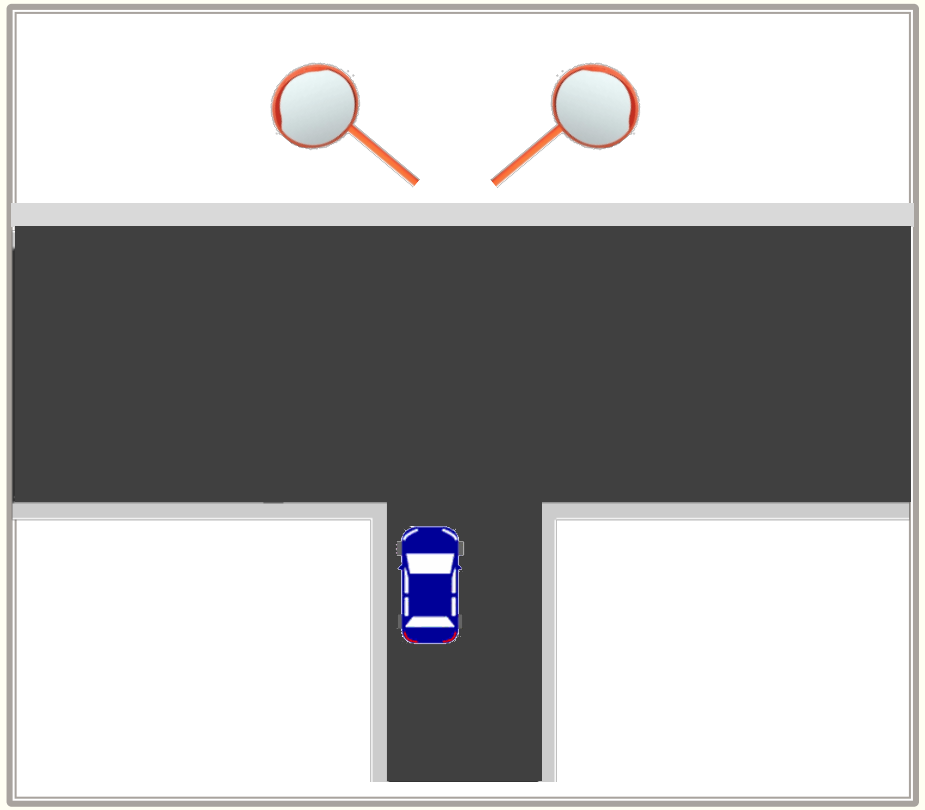
「電信柱」　「人」　「停車車両」等を、
避けるために「確認しない」で膨らむ
自転車が急増しています。

「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

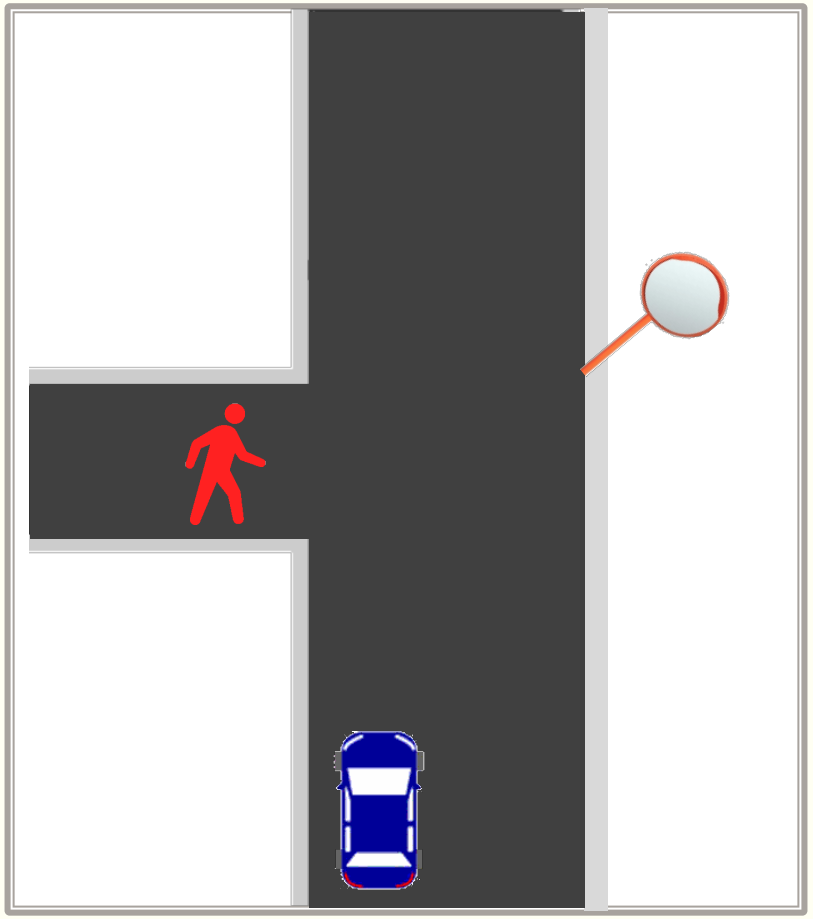


信号のない交差点でよくみかける左右確認用のカーブミラーです。

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



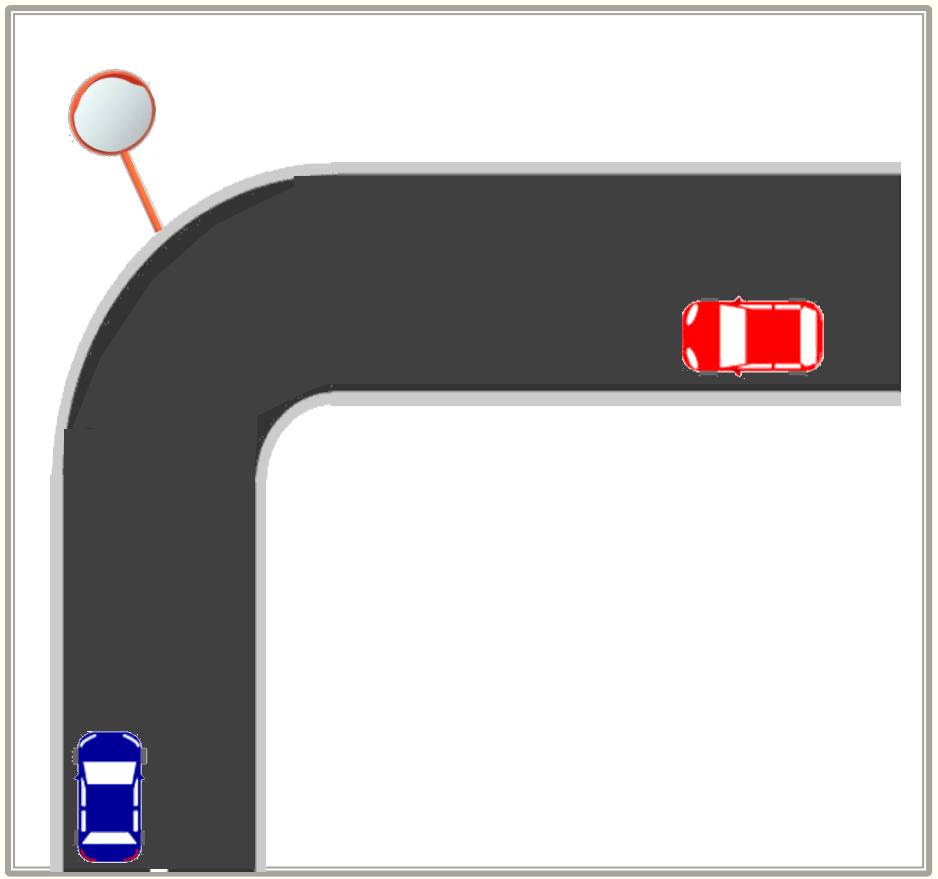
飛び出し対策として設置されています。
「常にチェック」出来るか否かで、
「事故率は大きく変動」します。

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

適宜使用

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

適宜使用

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

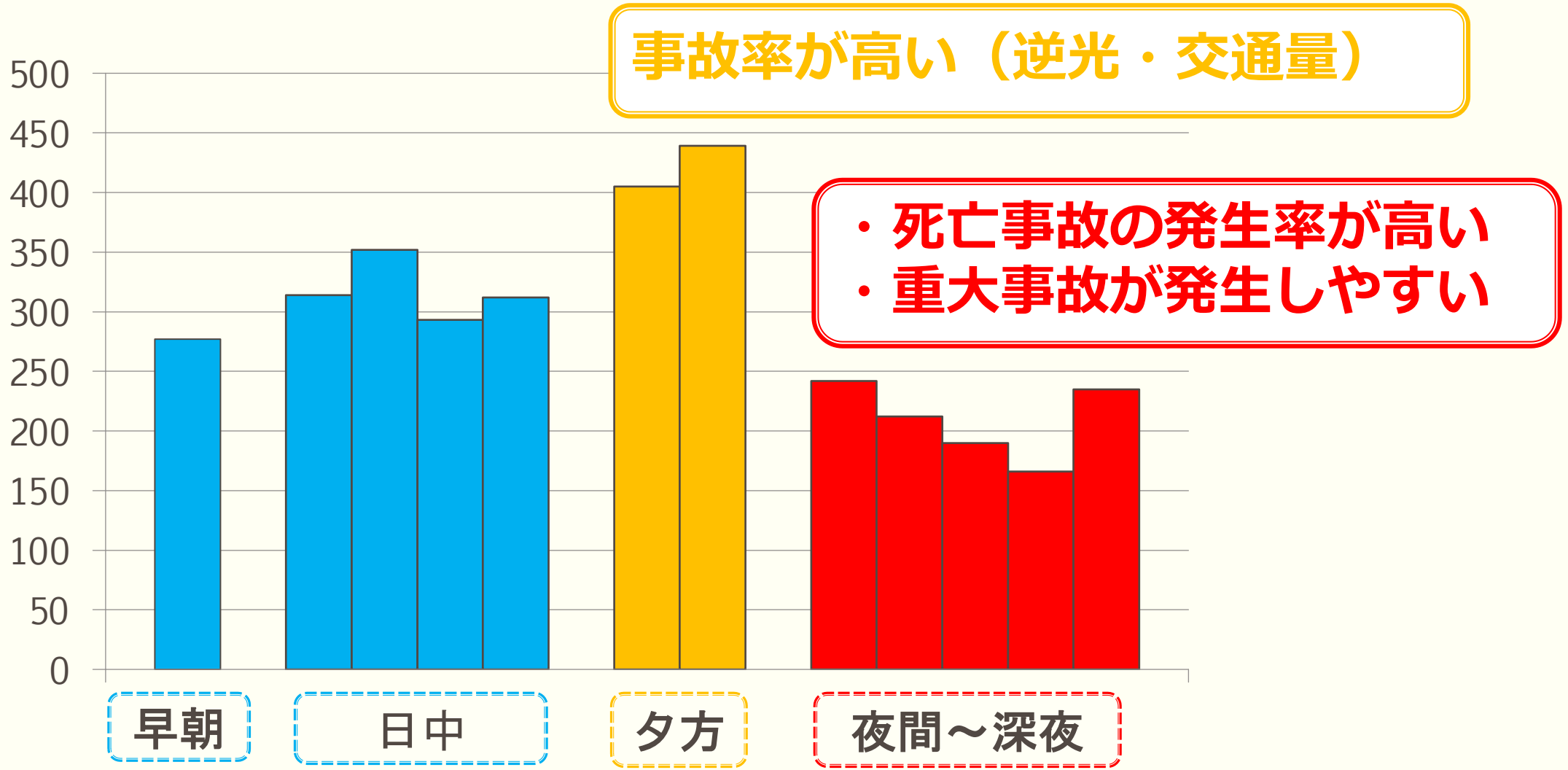
車線変更の練習 → **夜間の距離感を掴む練習**

視認性の低下画像

適宜使用

夜間事故の大きな特徴

適宜使用



「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

適宜使用

「怖い」感覚

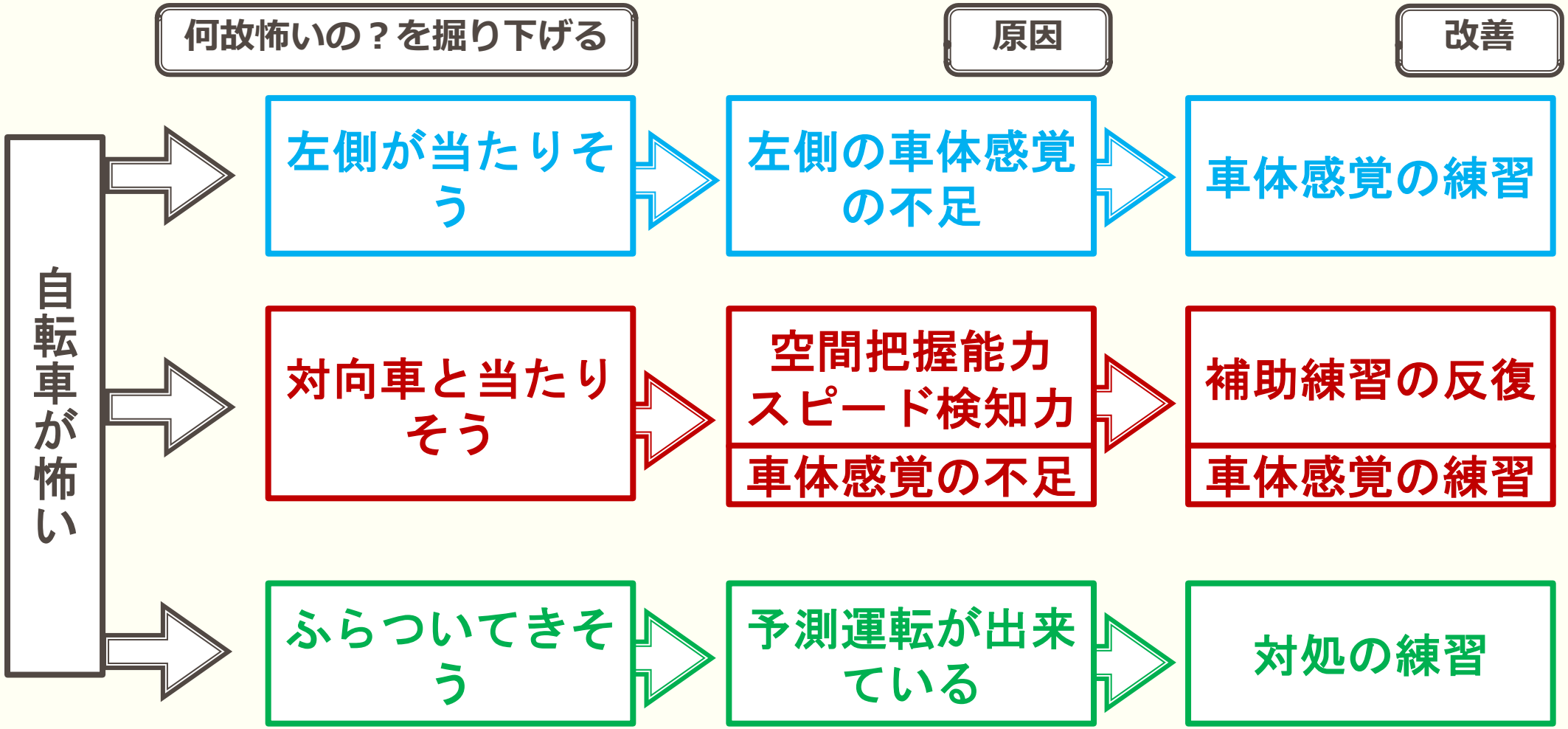
自転車が怖い

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。

ロジカルシンキング

適宜使用