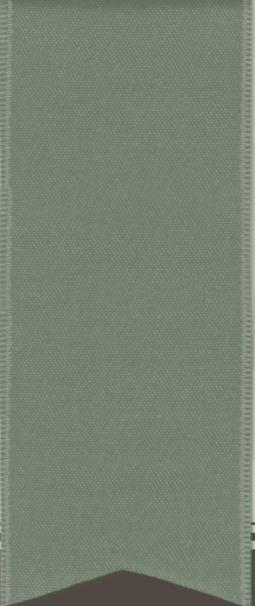


# 車線変更





---

---

# ミラー距離感

---

---

# ミラーの役割を理解しよう

---

---

【ルームミラー】  
広範囲を見通せます

全体の流れを掴み計画を立てるために使いましょう

【サイドミラー】  
車との距離が解りやすい

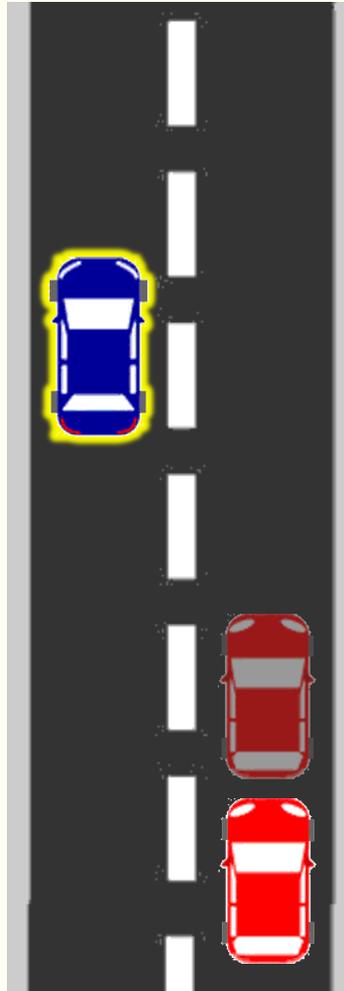
距離感を掴むために使いましょう



## ミラー距離感の特性

ルームミラーやサイドミラーは  
実際よりも近くにみえてしまう特性を持っています。

車線変更を「苦手」「こわい」と感じてしまう根本の要因は、  
「ミラー距離感の不足」にあります。

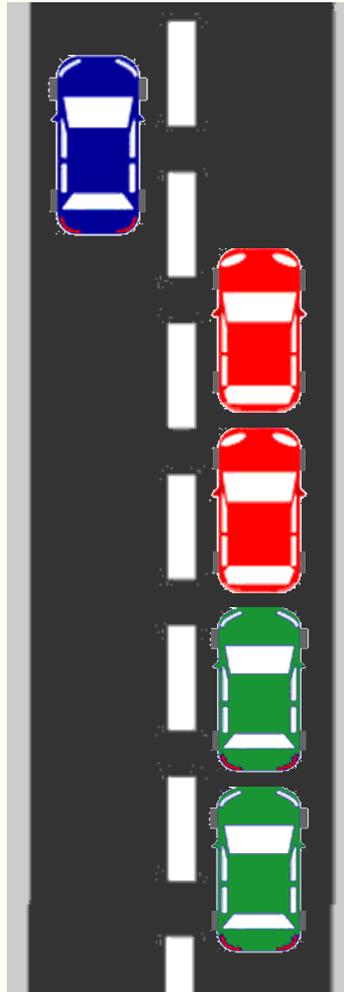


← 近くに見えてしまう

← 本当はここにいる

# 車線変更時の適切な距離感

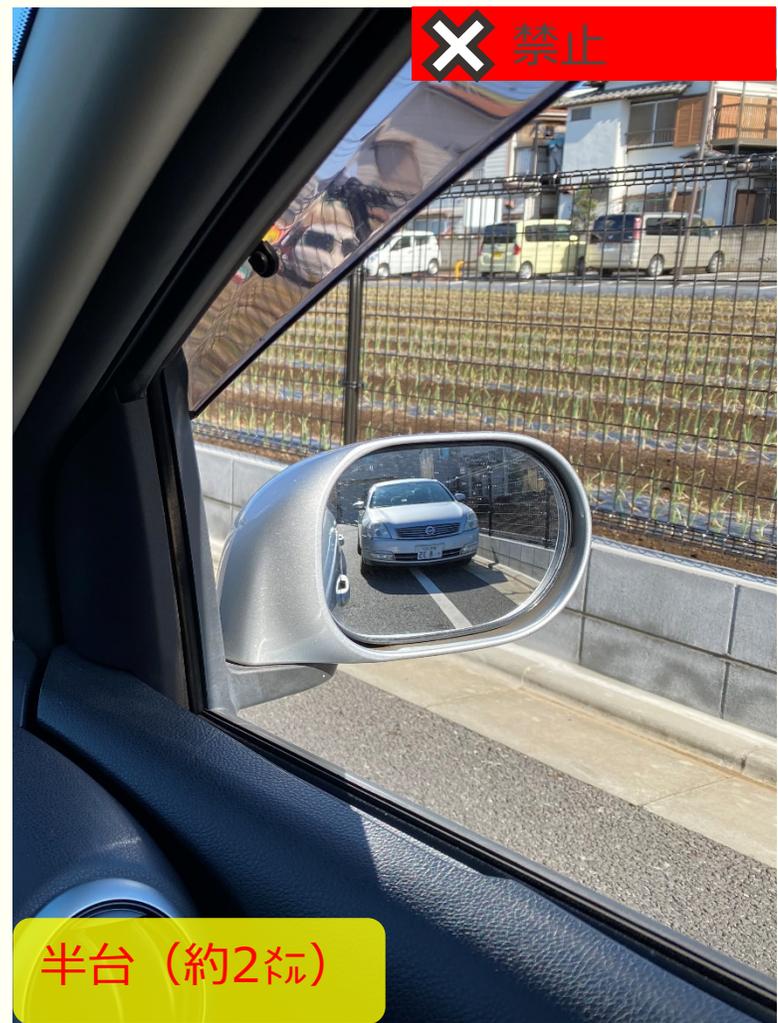
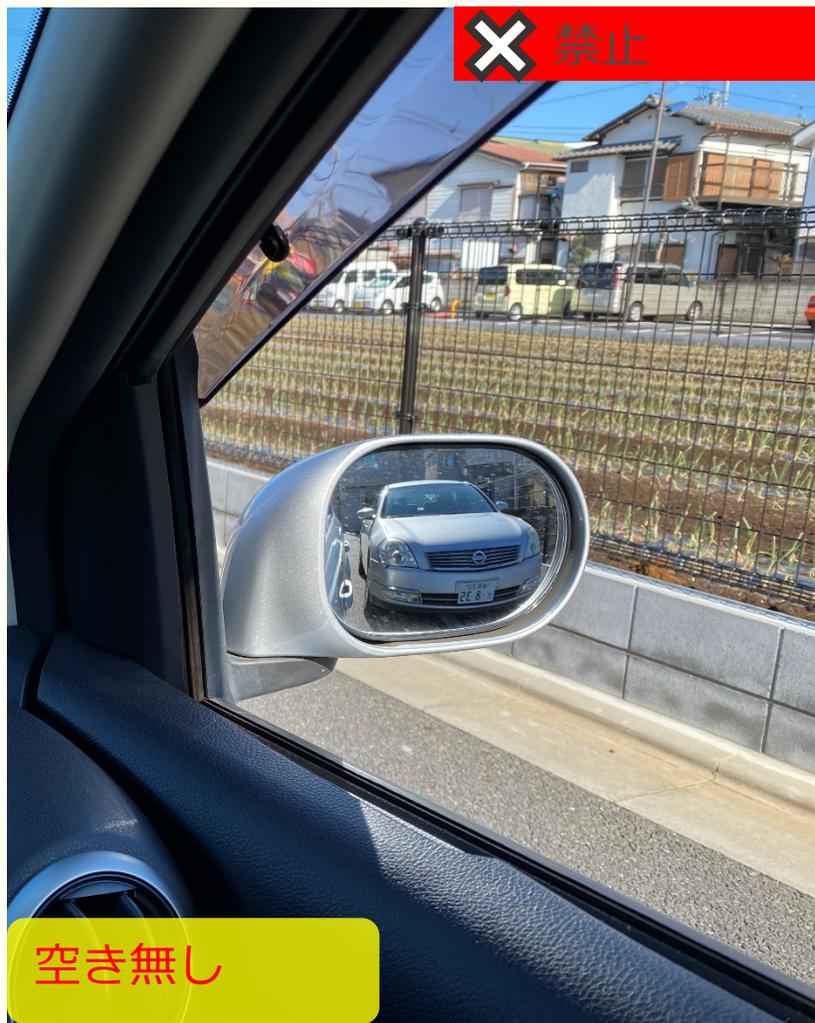
ベーシック  
トレーニング



速度を上げて詰められることも

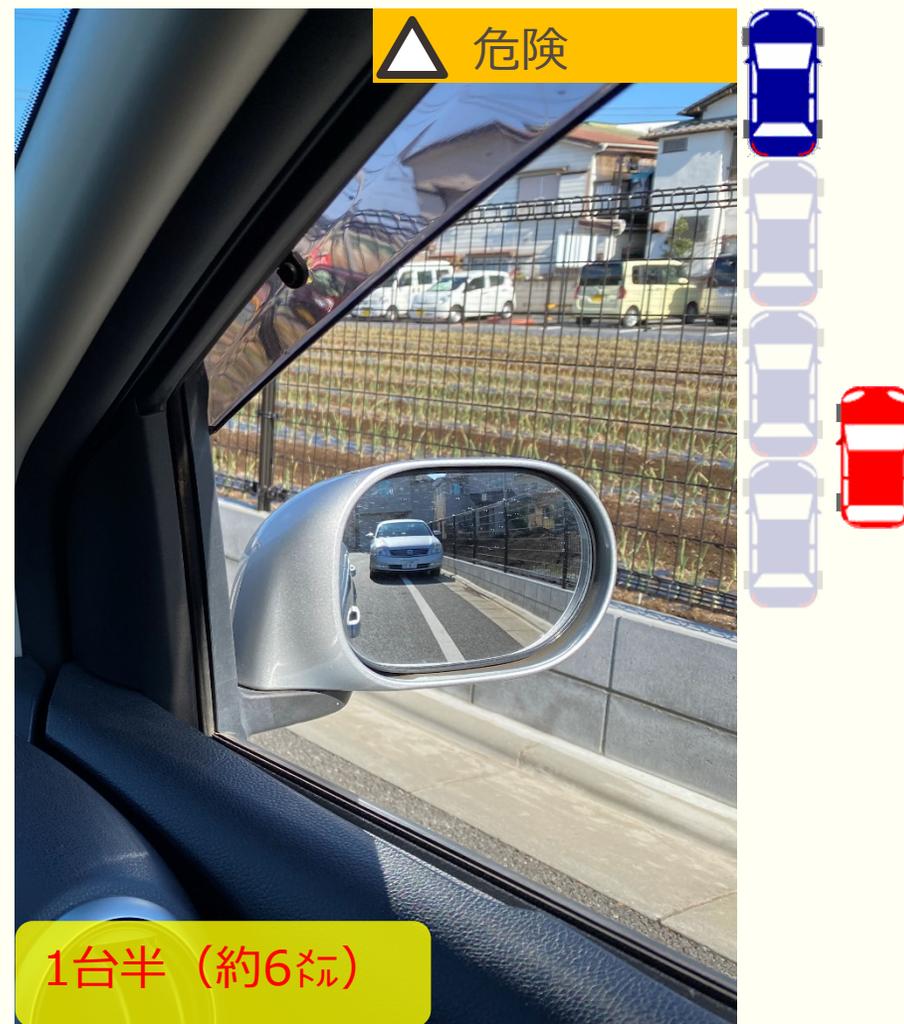
セーフティな距離感で出来る。  
が最初の1歩です！

# ミラーの見え方（距離感）

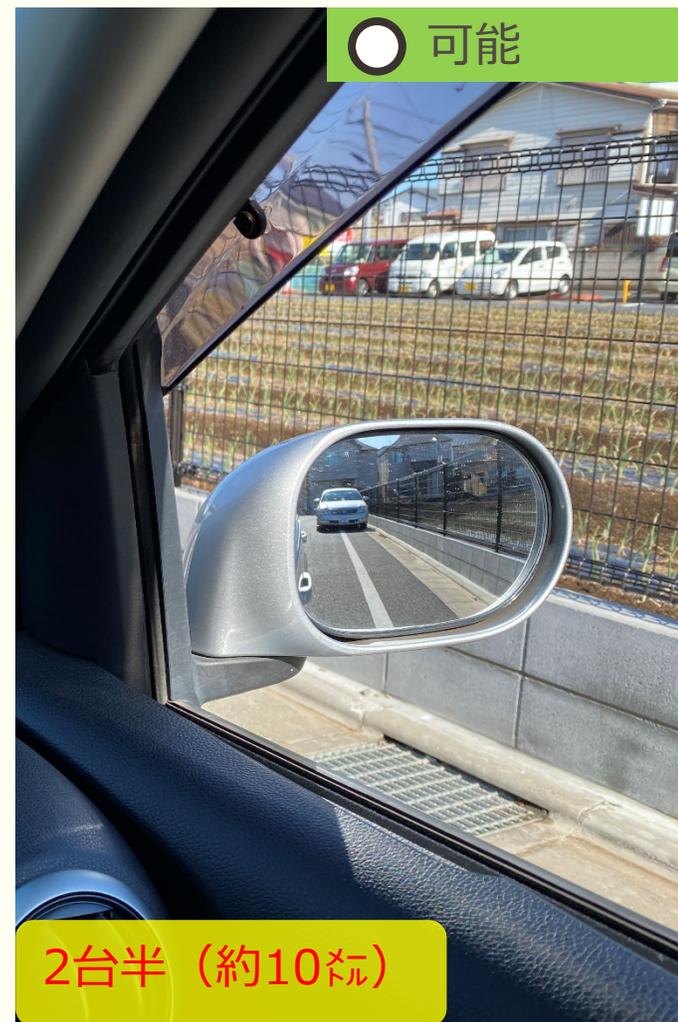
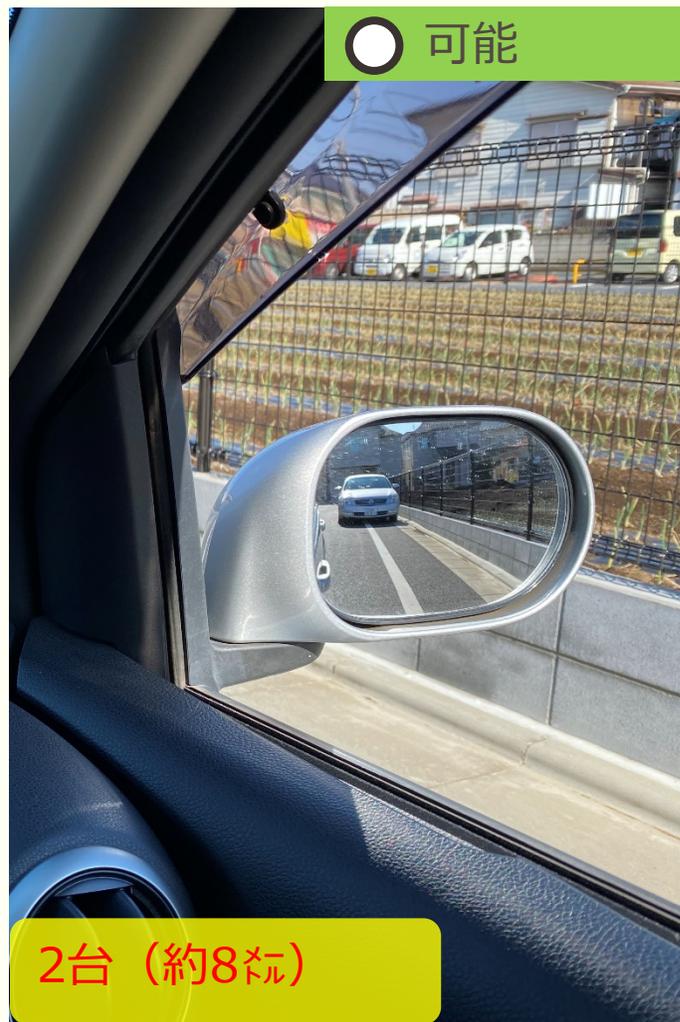


# ミラーの見え方（距離感）

ベーシック  
トレーニング



# ミラーの見え方（距離感）



# ミラーの見え方（距離感）

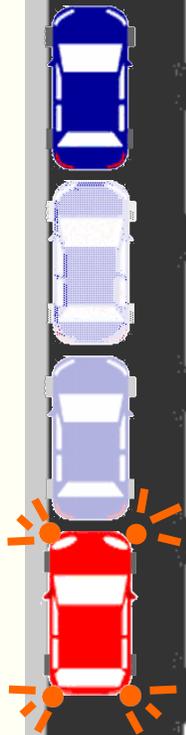


# ミラー距離感の再確認

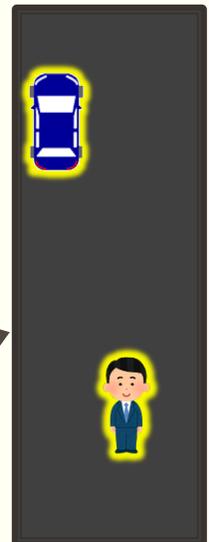
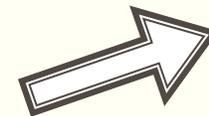
ベーシック  
トレーニング

## 【距離感の再確認】

停車している車両（赤車）を利用して、実際に距離感の確認をしてみましょう。

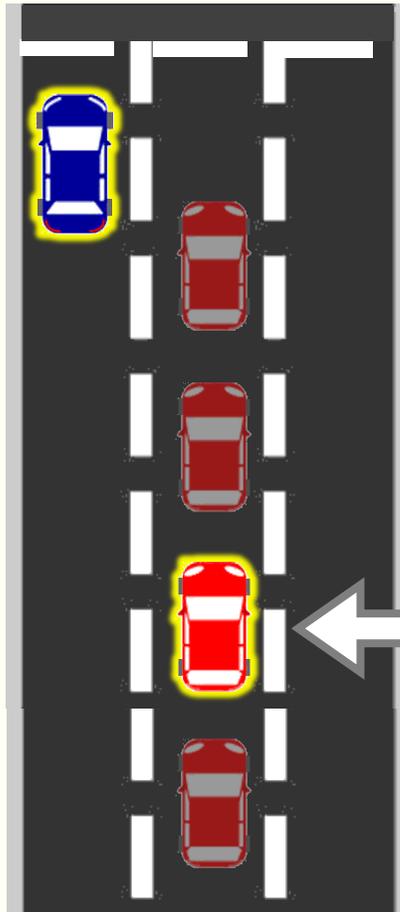


人で代用することも出来ます



# ミラー距離感の再確認

ベーシック  
トレーニング



『信号の待ち時間』を利用して距離感を確認することもできます。

信号待ちの際も  
距離感を予測・確認してみよう



---

# 基本動作とイメージトレーニング

---

# 車線変更の手順

ベーシック  
トレーニング

確認  
(ルームミラー)  
(サイドミラー)

合図  
(3秒ルール)

目視

実行

落ち着いて最初から  
やり直しましょう

・出来ない時は取り止める

# 車線変更アクション（ハンドルの量）

ベーシック  
トレーニング



微量を固定して  
少しずつ寄せていきま  
しょう



回しすぎは事故の元

「急ハンドル」「急な車線変更」は事故の元凶です

# ウィンカーの秒数を確保しよう



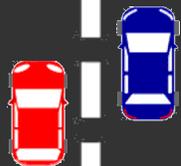
ウィンカー（合図）⇒「即切り」はとても危険

「3秒ルール」を  
意識してトライ！

ウィンカー（合図） = お知らせ と覚えよう

# 死角の位置を把握しよう

ベーシック  
トレーニング



この位置関係になると  
死角が発生する

全長の長いセダン車両でこの状態です  
コンパクトタイプならスッポリ隠れてしま  
う場合もあります



左を目視した状態

## ふらつき現象・センターキープ

### フラつき現象

ミラー確認時に、意図せず  
フラついてしまう

#### 【原因】

- ・目 → ミラーの見過ぎ
- ・手 → 意識が薄い
- ・足 → 意識が薄い

### 対策

停車した状態で、確認方法のイメージトレーニングを行いましょ  
う。  
下記の要領で、確認のタイミング（秒数）を覚えましょう。

- ・見る（ルームミラー／0.5秒）
- ・戻る（前方）
  
- ・見る（サイドミラー／0.5秒）
- ・戻る（前方）

ミラー確認中「前方意識を切らさない」ために  
停車して確認のトレーニングを行いましょ

## 無意識の減速

アクションの直前に、**無意識の減速**をしてしまう傾向があります。

### 【原因】

アクションに「意識を捉われ過ぎている」ことが原因です。

- ・ 目 → 意識し過ぎ
- ・ 手 → 目と連動
- ・ 足 → **意識が抜けている**

## 対策

- ① **停車した状態で「一連動作のイメージトレーニング」**を行きましょう。
- ② 左の仕組みを理解した上で、**「目と手と足」を同時意識**出来る様に**「実践・反復」**を行います。



---

---

# 車線変更の考え方とコツ

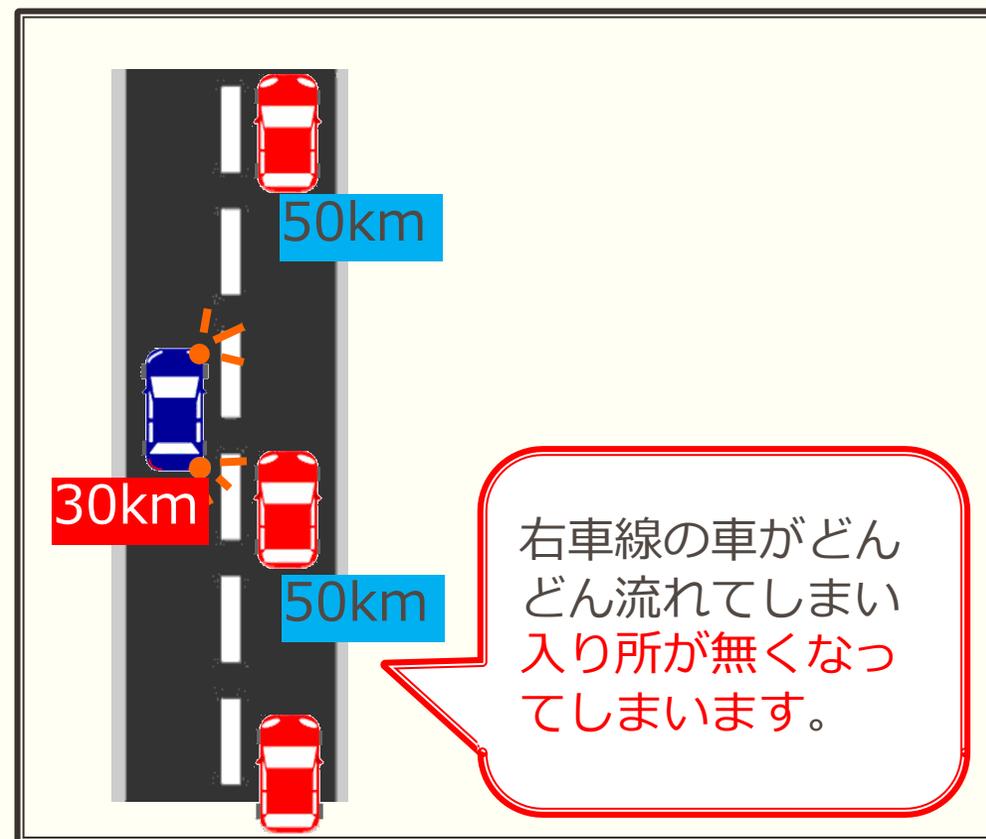
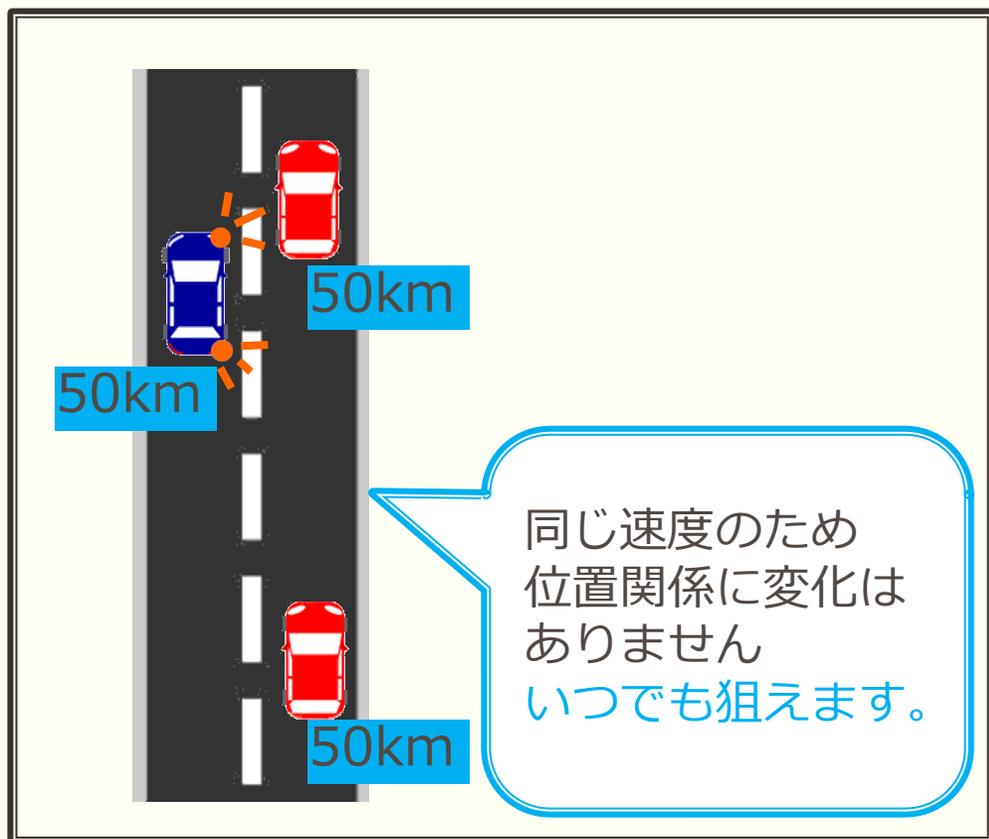
---

---

# 同速調整

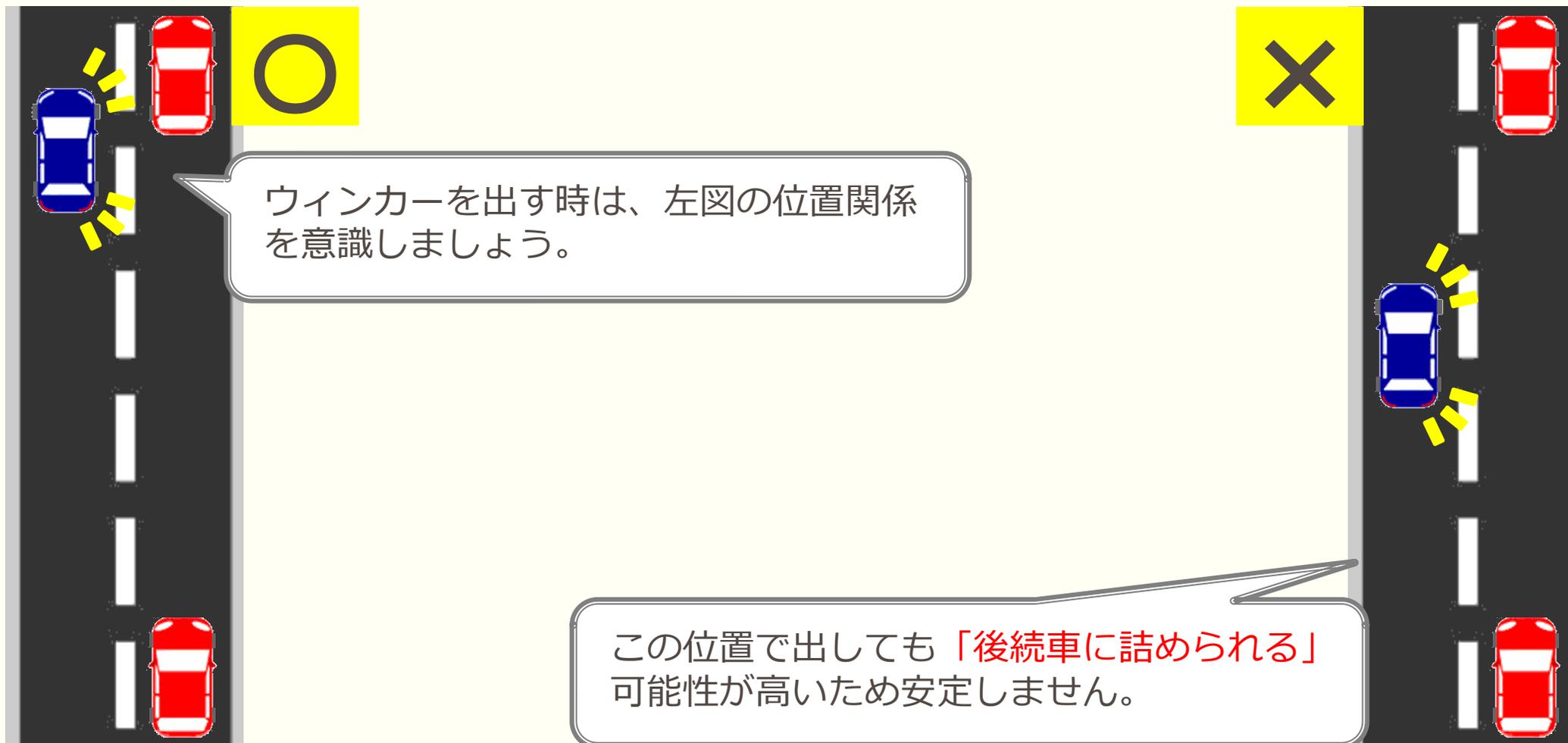
ベーシック  
トレーニング

車線変更では、速度を合わせる意識がとても重要です。

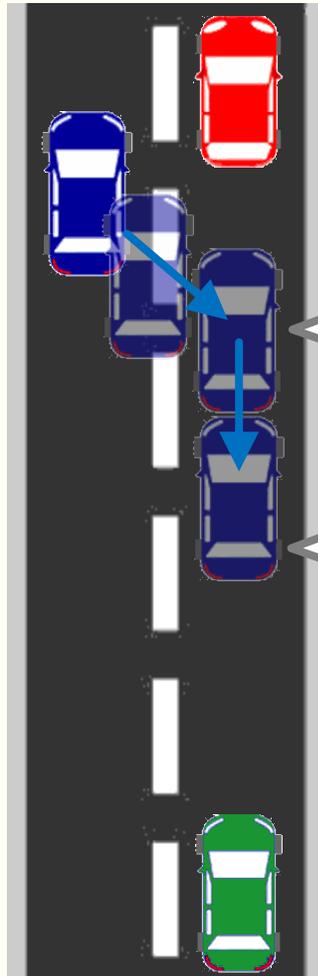


# ウィンカーポジション

ベーシック  
トレーニング



## 「抜かされ際」を意識しよう



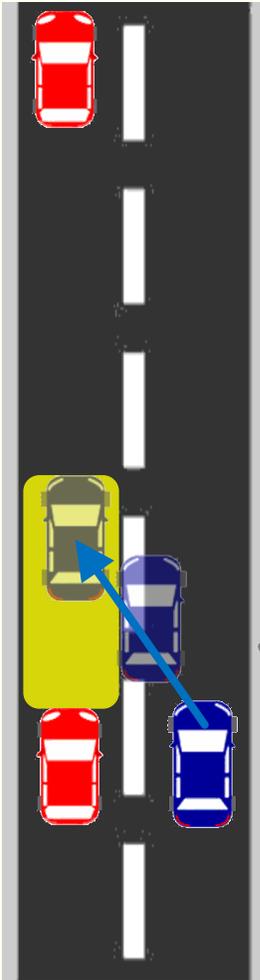
①赤車の後ろを狙う  
(必要に応じスピードコントロール)

②アクセルを緩めて「赤車と緑車の間」に落ち着かせる

抜かされ際のタイミングを覚えると  
とても「スムーズ」になります。

# 「抜かし際」に行うメリット

ベーシック  
トレーニング

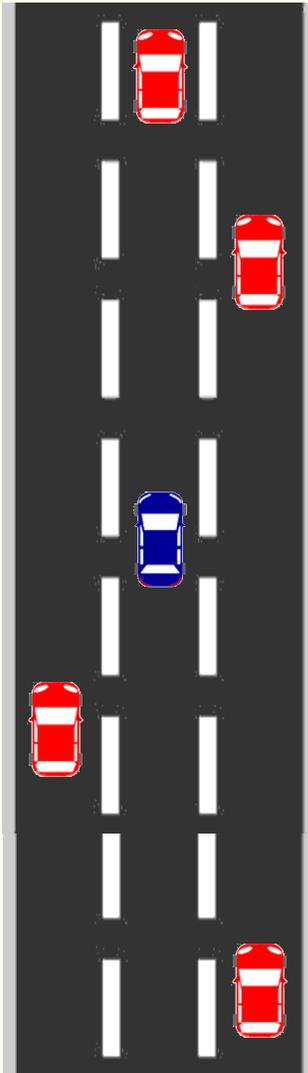


「右車線」から「左車線」に移動をする際は、  
「赤車を抜かした直後」に車線変更を行うと、とても簡単に行うことが出来ます。

抜かす過程の中で  
「黄色のスペースに誰もいない状態を既に認識している」  
ため、確認が容易です。

## 「ゆとり」がある時に行うのが車線変更

ゆとりがある時に行うのが車線変更です  
ゆとりが無い時は、通常の走行に集中しましょう



- ① 「前方の安全」が一番大切  
(常に意識を切らさない様にしましょう)
- ② 「ゆとり」がある時に後方確認  
(無理して実行する必要はありません)
- ③ 「安全を確信」したら実行しましょう!  
(出来ない時は出来ない! 割り切ることも大切)



---

---

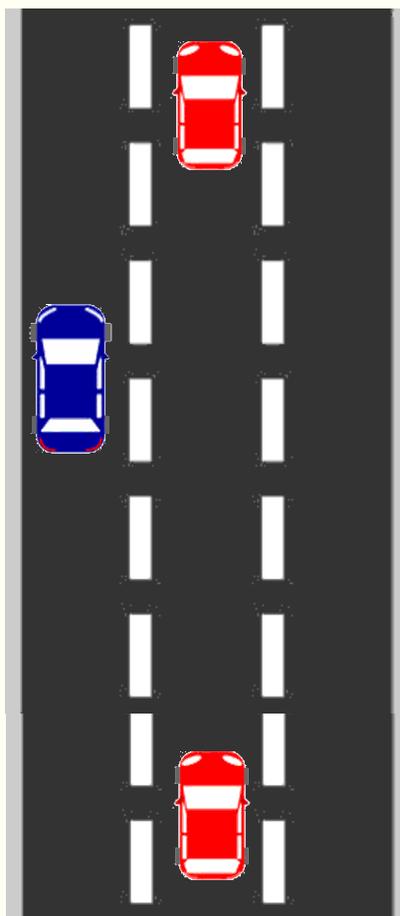
# 実践トレーニング

---

---

# 1st STEP 確認・判断トレーニング

ベーシック  
トレーニング



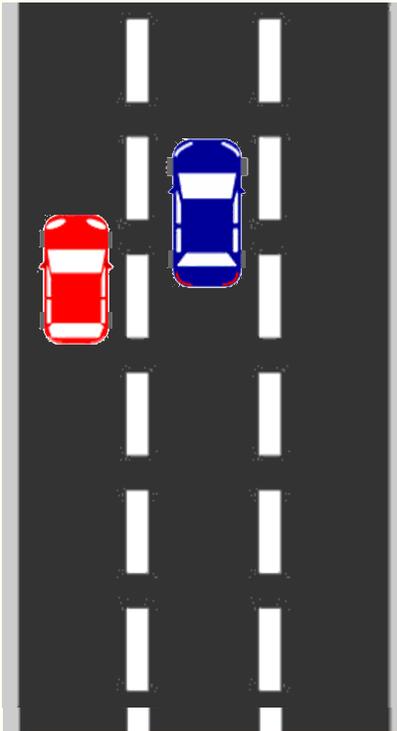
最初に行うトレーニングは「確認・判断トレーニング」です。

車線変更を行なう前提で「確認行動だけ」を行い「判断力」の正確さをテストしてみましょう。

インストラクターは、「判断の正しさ・正確さ」をジャッジします。

## 2nd STEP 振り向きトレーニング

ベーシック  
トレーニング



この位置関係を見落としやすい

走行しながら「後ろを振り向く」トレーニングです。

振り向く行為は「フラつき」の原因となり、練度が足りない場合は「危険」な行為になり得ます。

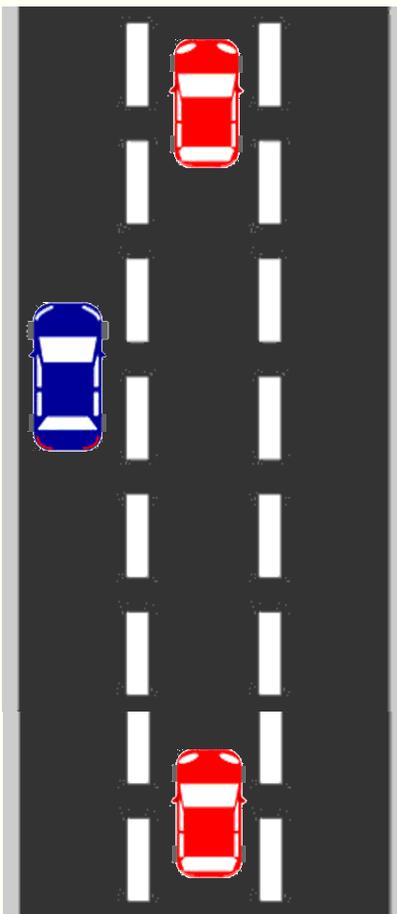
反面、「安全確認のために必要な行為」でもあります。

走行しながら「振り向く」行為の安定は、車線変更の安定に直結します。

ミラー確認と同様に、見過ぎないを意識して振り向くトレーニングを行ってみましょう。

## 3rd STEP アクショントレーニング

ベーシック  
トレーニング



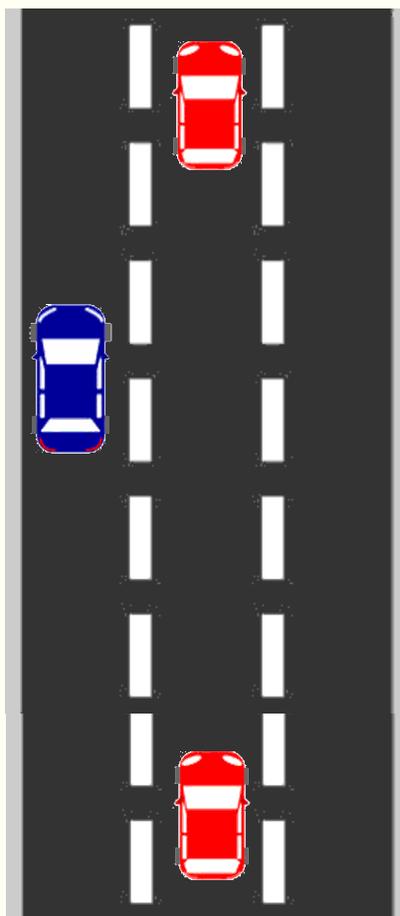
インストラクターの判断同意の元、実際に車線確認のアクションを行ってみましょう。

下記のポイントが出来ているかを確認しましょう。

- A : 全体（ルーム・サイド）を見て**予定を組んでいるか**  
（黒い車の後ろが狙えそう 等）
- B : **判断力**は正確か
- C : 確認時の**フラつき**が無いか
- D : アクション時の**スピードコントロール**が出来ているか
- E : ウィンカーの**3秒ルール**が守られているか
- F : **ハンドル量**は適切か

## 4th STEP 実践トレーニング

ベーシック  
トレーニング



一連の流れの全てを、ドライバーの判断で行ないましょう。  
インストラクターは「道案内」「危険回避」以外、一切の口出しを行なわない様にしましょう。

出題はミッション形式で行ないましょう

- ・いつでも良いので、出来ると思った時に車線変更を行って下さい
- ・○キ口先を右折します。それまでに右車線に移動して下さい
- ・○キ口先を左折します。それまでに2往復して下さい

## 来た（＝評価3）の基準@車線変更

### 【車線変更の出来たの基準】

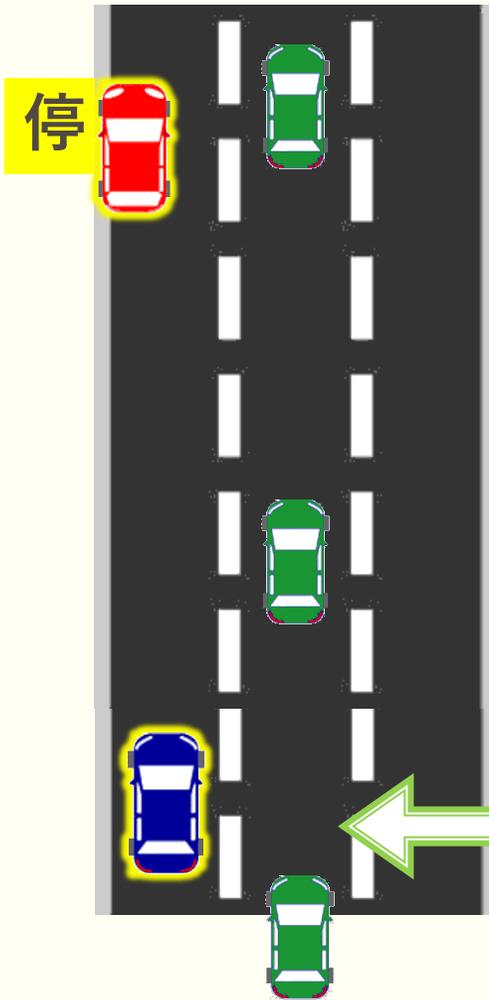
- ①ミラー距離感を理解している
  - ・ 2台分（3台分）の距離感を判断できる
- ②走行しながら状況把握が出来る
  - ・ 確認しながらフラつかない
  - ・ 確認しながらスピードキープできる
  - ・ 確認しながら前方が疎かにならない
- ③行動が適切
  - ・ 確認行動が適切（見る・戻る）
  - ・ ウィンカーを出すタイミングが適切
  - ・ ウィンカーを出している秒数が適切（3秒ルール）
  - ・ スピードキープ（意図しない減速が無い）
  - ・ ハンドル操作が適切（急ハンドルになっていない）
- ④自分の判断で車線変更を繰り返すことが出来る



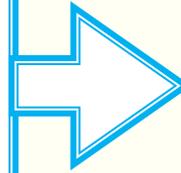
# 障害物（停車車両）の対処

## 停車車両・障害対処

2車線道路を走行していると、高い確率で遭遇してしまうのが「停車車両」です。とりわけ都内では日常的に頻発しています。  
車線変更の延長線上ですが、考え方は大きく異なります。

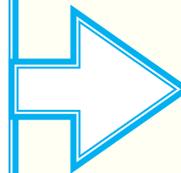


車線変更



- 自分のタイミングで行う
- 止める事も出来る

停車車両



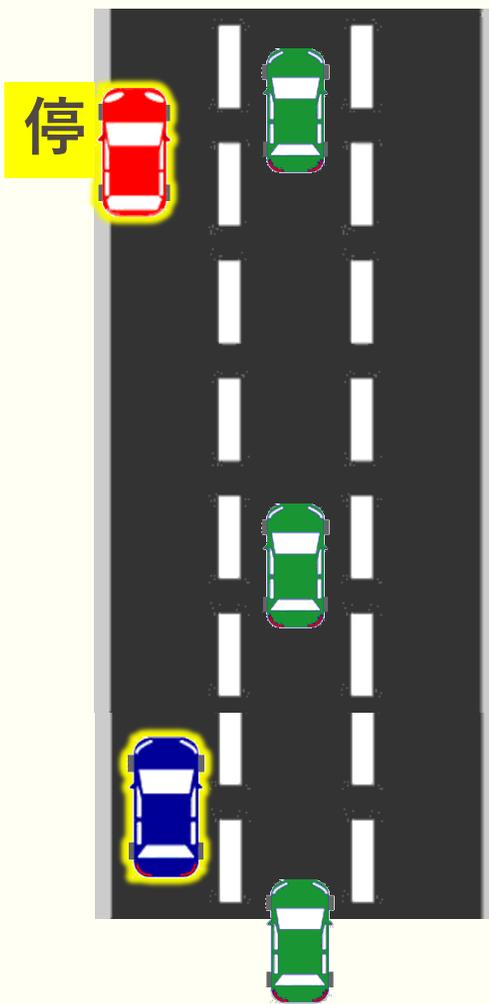
- 限られた時間内（距離）
- 必ず対処しなければならない

避けなければいけない状況に追い込まれる

# 停車車両・障害対処

ベーシック  
トレーニング

停車車両に遭遇した時は下記の手順で対処しましょう



発見

即ウィンカーを出す  
下手にタイミングを図らない

実行する

瞬時に判断すること  
瞬時に決断すること

停止する

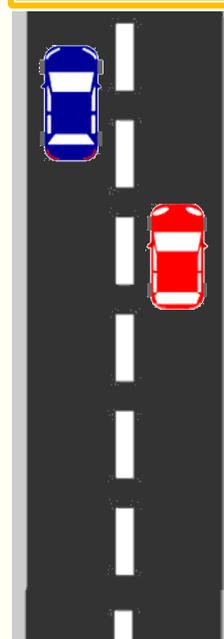
# 障害対処時の距離感

ベーシック  
トレーニング

## 車線変更時の距離感



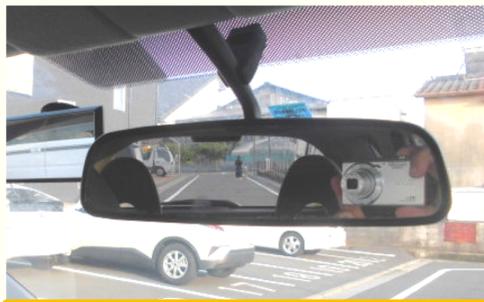
## 障害対処時の距離感



車半分の距離感でも  
譲っている

# 車半分の距離感

ベーシック  
トレーニング



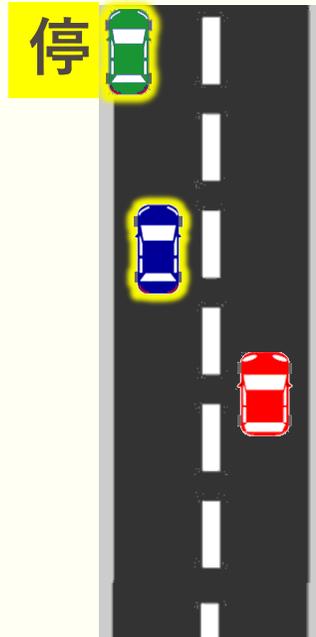
ルームミラーには  
映らない



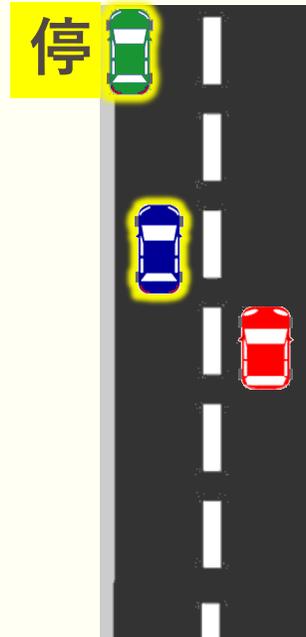
車半分の距離感 = 譲ってくれています

## 相手の意識を読み取ろう

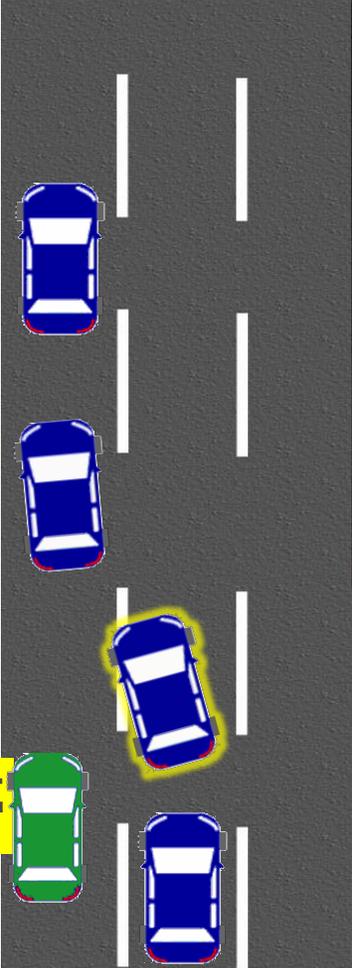
車半分の距離感から近づいて  
こない  
→ 譲ってくれています



・スピードを落とす気配が無い  
・図の関係まで近づいてきた  
→ 譲る気持ちはありません



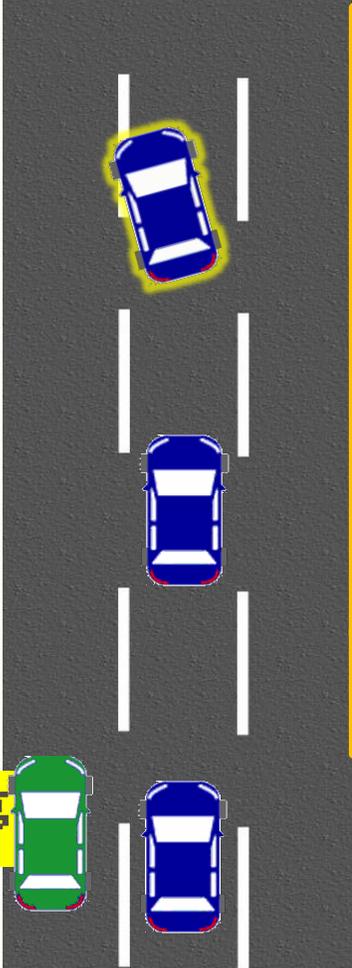
# 停車車両を超える際の注意点



The diagram shows a two-lane road with a green car stopped in the left lane. A blue car is in the right lane, moving forward. A yellow box with the character '停' (stop) is next to the green car. The blue car is positioned to pass the green car with a clear gap in front of it.

【○】  
正しいタイミング

後続車に入る余地を与えないため、事故に発展しません。



The diagram shows a two-lane road with a green car stopped in the left lane. A blue car is in the right lane, moving forward. A yellow box with the character '停' (stop) is next to the green car. The blue car is positioned to pass the green car, but its front is still behind the green car's rear, indicating a late start.

【×】  
良くないタイミング

入るタイミングが遅いと、「車線変更扱い」となります。

タイミングが遅いと、**後続車両が突撃してくるケースが多々ある**のでご注意ください。

## 来た（＝評価3）の基準@車線変更

### 【2車線・障害対処の出来たの基準】

- ①即座にウィンカーを出せている
- ②相手の動向を伺い、「行く or 止まる」の決断を下せている
- ③相手の動向を伺い、「譲ってくれているのか否か」を判断出来ている
- ④車半分のミラー距離感を理解できている
- ⑤自分の力で実践できる



---

# 合流の基本手順

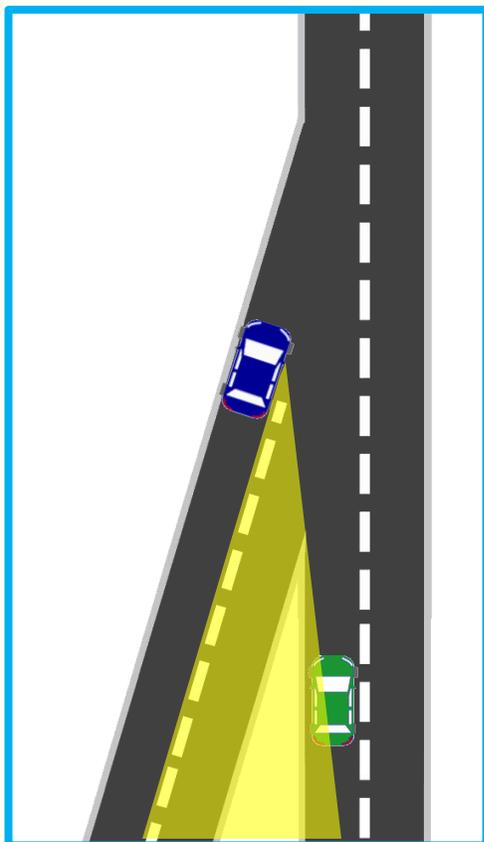
---

# 通常の合流

応用

合流する際の基本的な方法論は「車線変更」とほぼ同じです。

「ミラー」に映らないケースも出てくるので、**「目視」の重要性がより高まります**

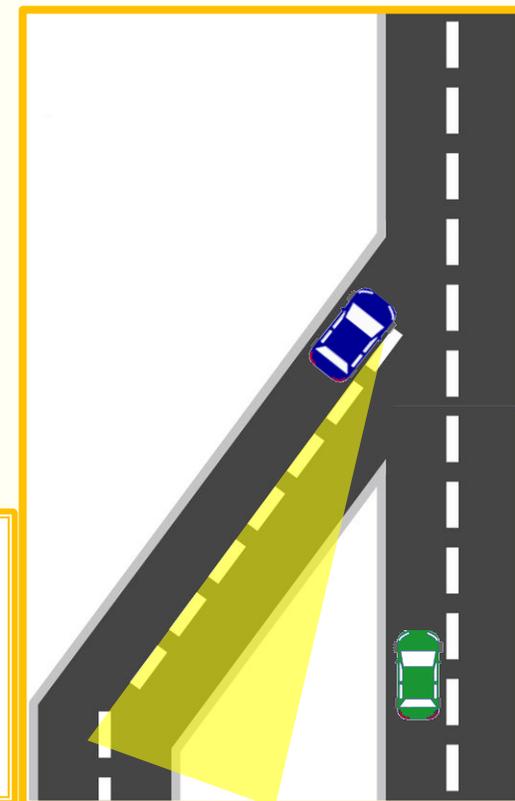


合流角度が緩やかな場合

- ・ ミラーに映りやすい
- ・ 目視の併用で安定

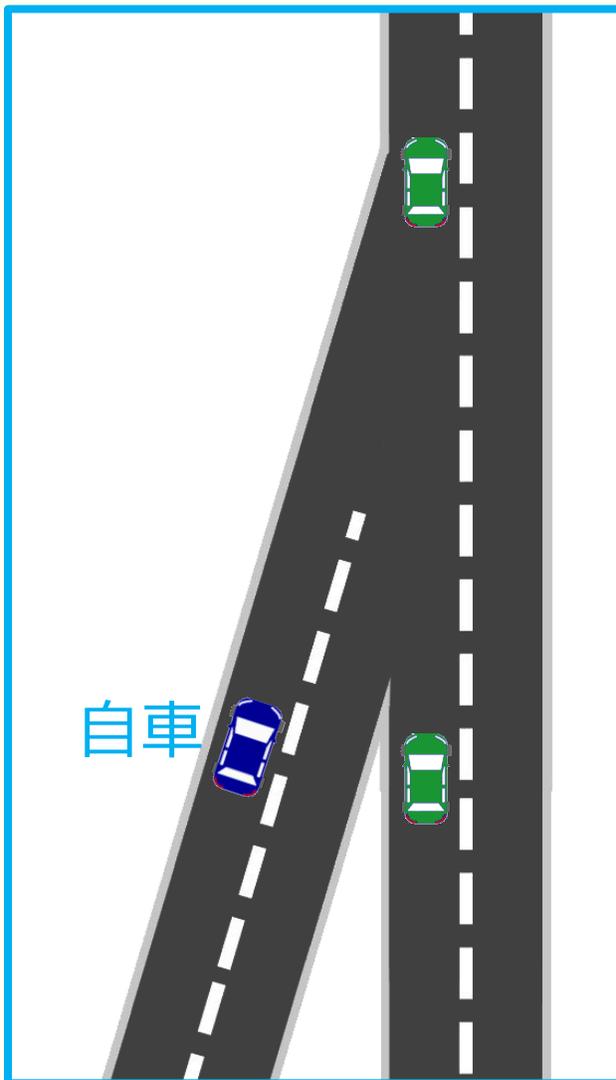
合流角度がキツイ場合

- ・ ミラーに映り難い
- ・ **目視が極めて重要**



# 合流の事前準備

応用



## 【合流前の事前準備】

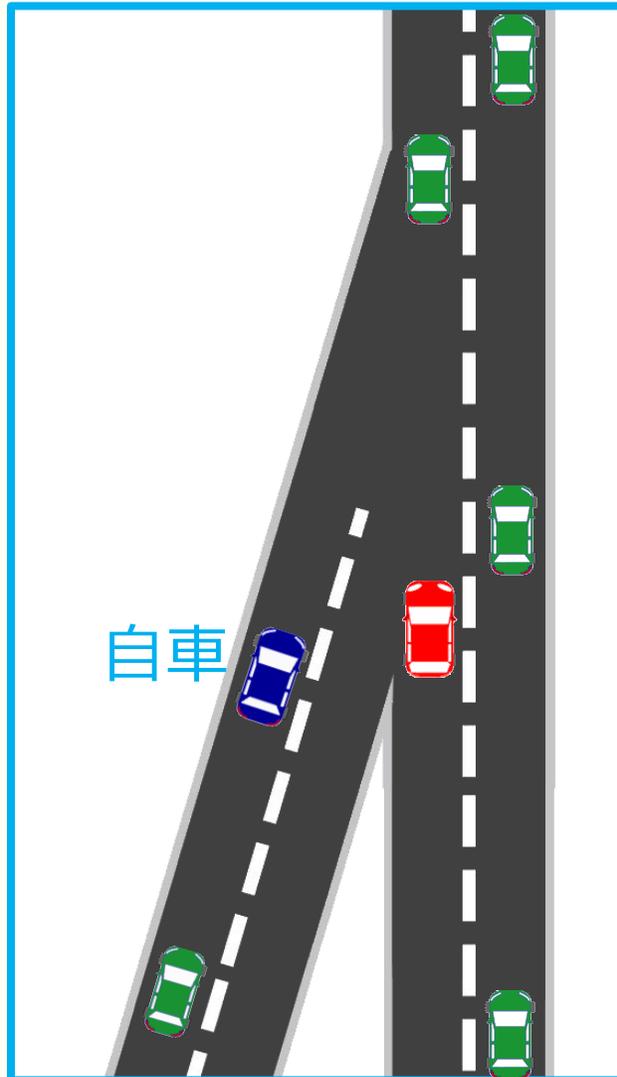
「情報収集」を事前に行っておきましょう

「ウィンカー」を予め出しておきましょう

「速度をキープ」しておきましょう

この事前準備が「合流の肝」となります。

## 事前準備で良いポジショニングを

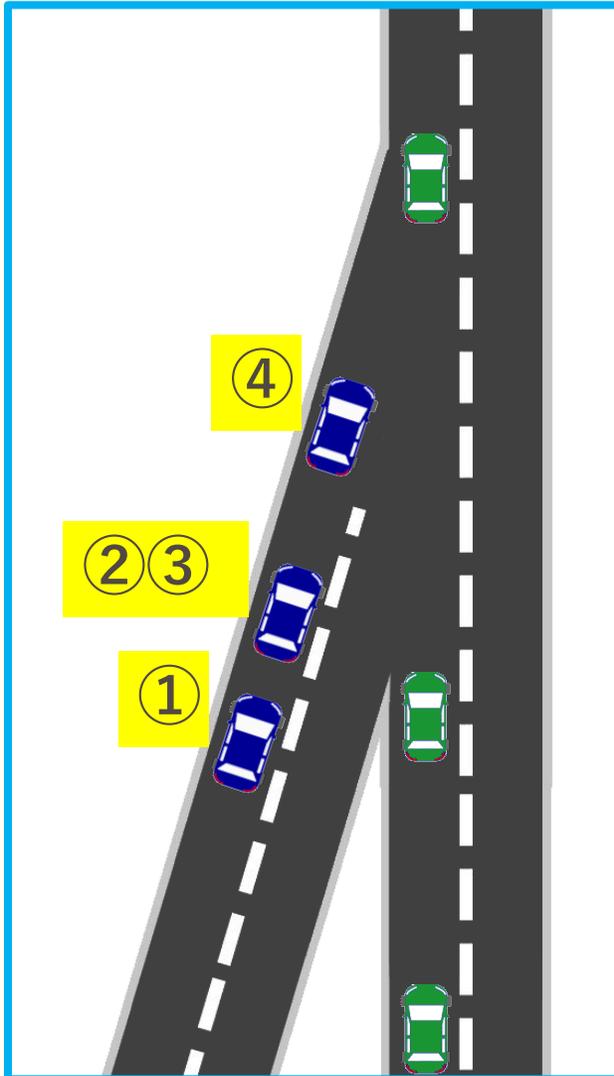


事前に確認を行い、下記の関係性を作り出す事を目指しましょう。

事前のポジショニングで最適な関係を作り出せたら、後の仕事がとても簡単になります。

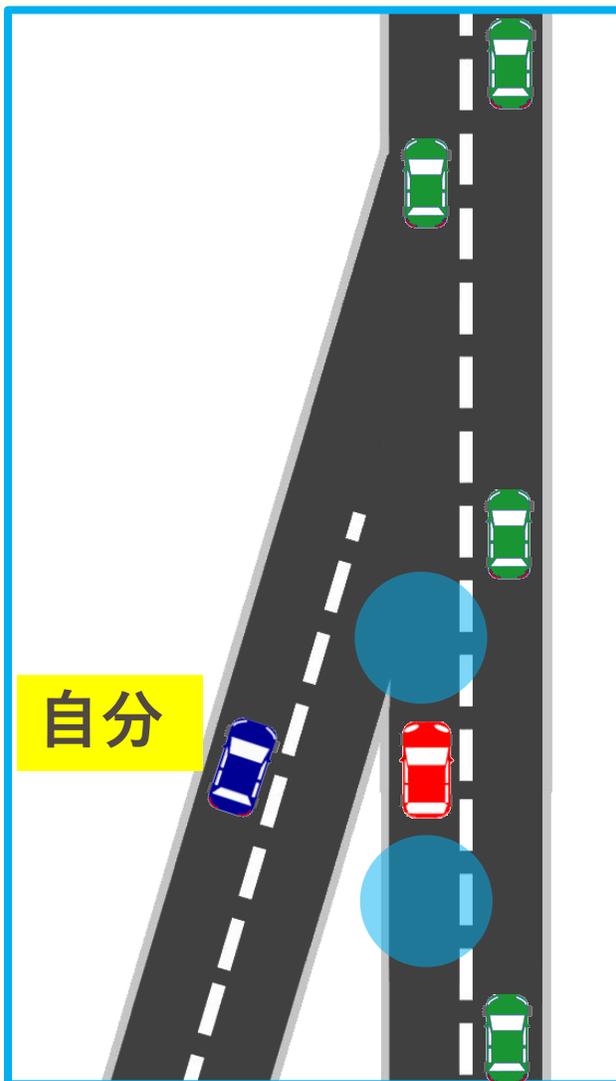
注) 「闇雲な減速」や「必定以上に減速」をしてしまうと、必ず失敗してしまいます。

# 合流の基本手順



## 【合流直前の基本手順】

- ① 「目視」「ミラー」確認でタイミングを計る
- ② 入る場所を「決断する」
- ③ スピードを調整する（加速・キープ・軽減速）
- ④ 緩やかに徐々に合流していく

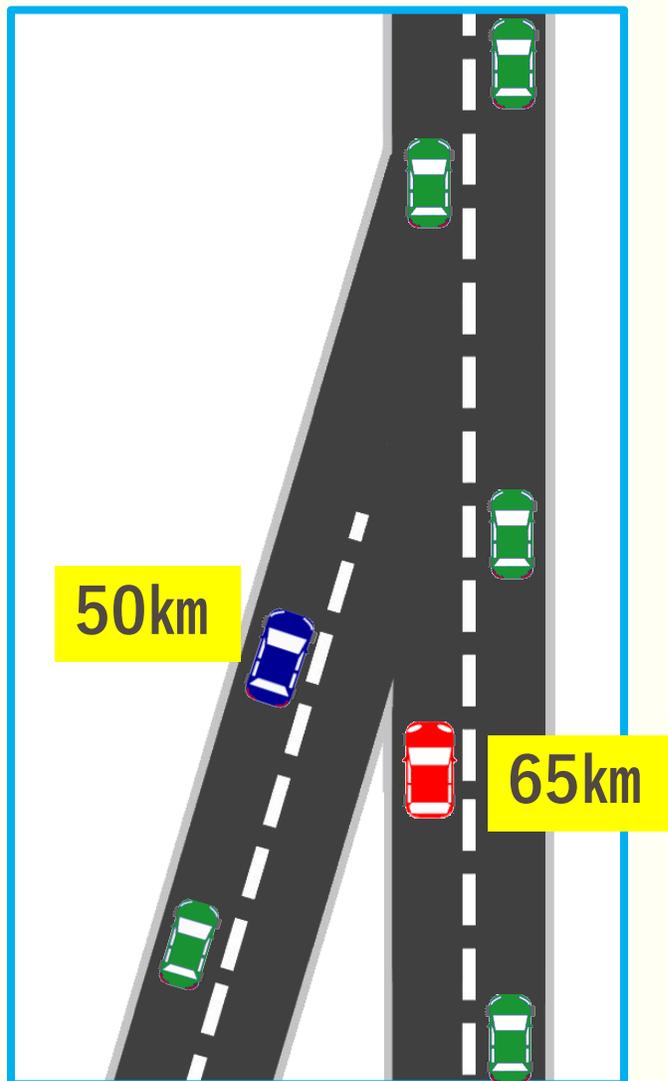


決断する時に意識する事は極めて単純です。  
**赤い車の「前」？「後」？**

対象となる車を素早く発見し、その車の  
「前」を狙うのか？  
「後」を狙うのか？  
たったこれだけです。

難しいのは **「瞬時に決断」** する事です。  
教習の体験を通じ、決断力を養っていきま  
しょう。

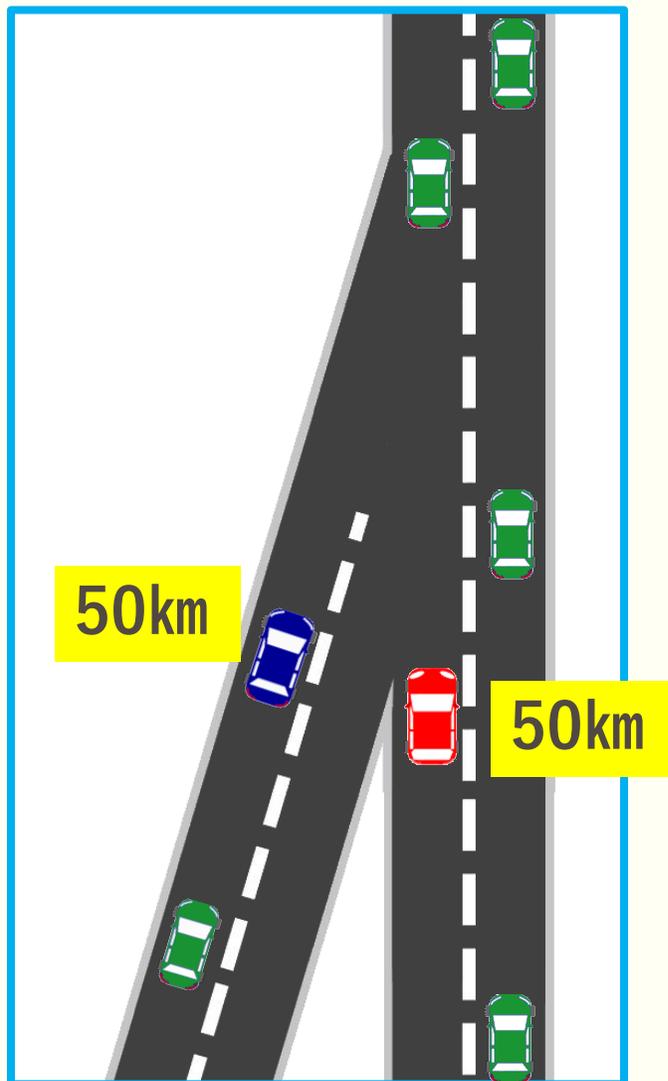
## 決断する（例題 1）



Q1,どっちを狙う？  
赤い車の「前」？  
赤い車の「後」？

赤い車の「後」が正解です。  
エンジンプレーキ（軽い減速）で調整しながら、  
赤い車の「すぐ後ろ」を目指しましょう。

## 決断する（例題 2）

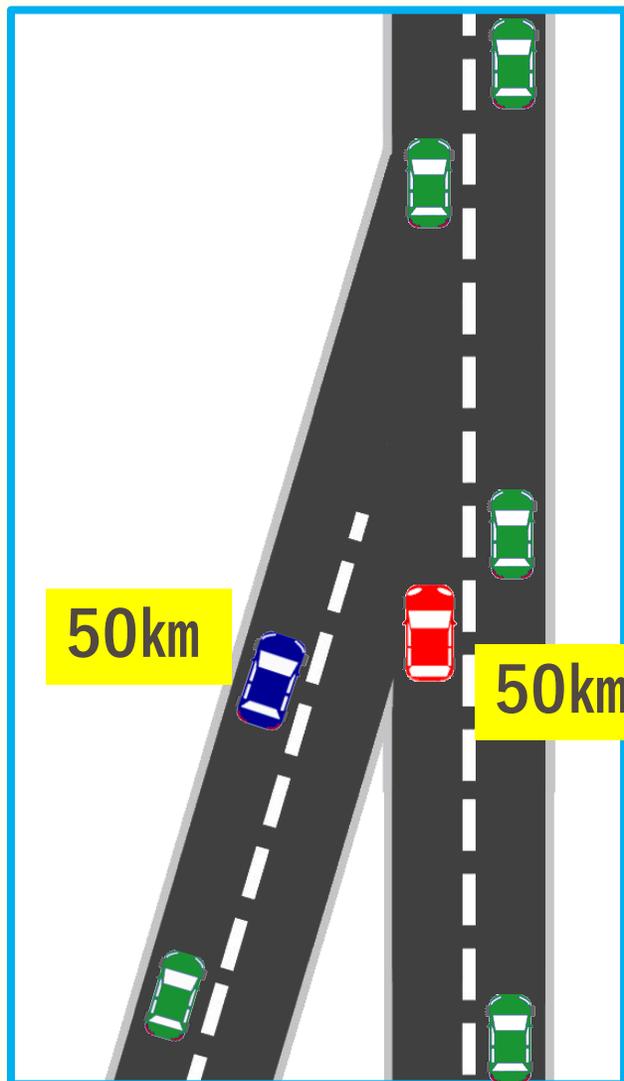


Q2,どっちを狙う？  
赤い車の「前」？  
赤い車の「後」？

赤い車の「後」が正解です。  
ほぼ同じタイミングの場合、本線車両を優先させましょう。

この状況は、少し「追い込まれた感」があります。  
この状況になる前に対処できているのが理想です。

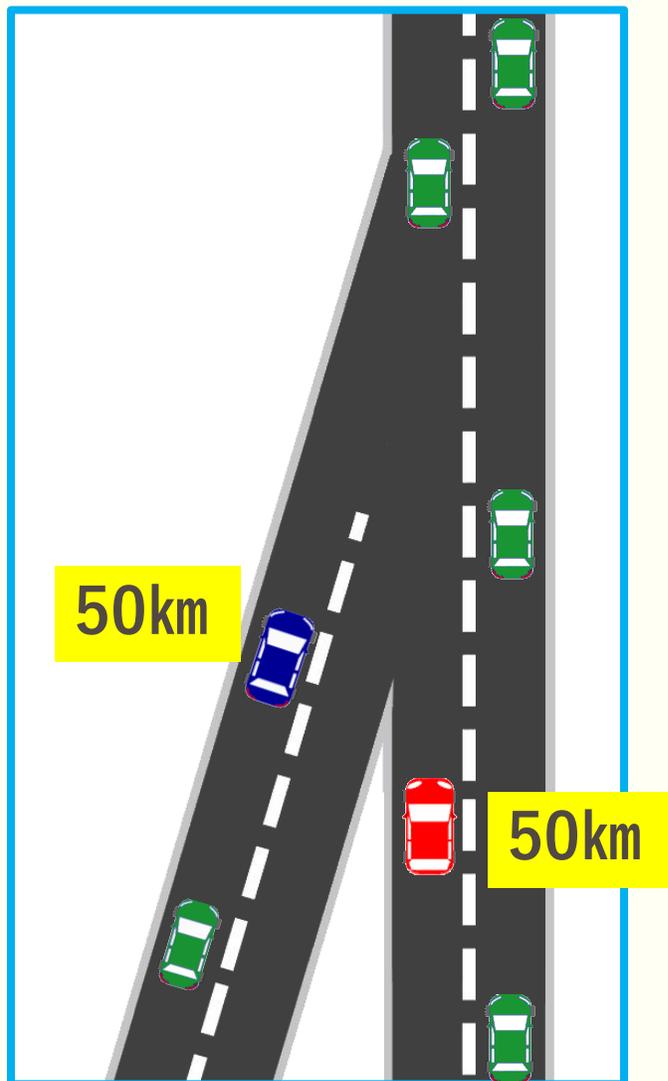
## 決断する（例題 3）



Q3,どっちを狙う？  
赤い車の「前」？  
赤い車の「後」？

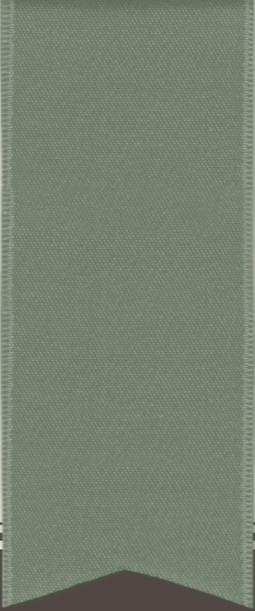
赤い車の「後」が正解です。  
理想的なポジショニングですね。  
事前の調整が上手くいった典型です。

## 決断する（例題 4）



Q4,どっちを狙う？  
赤い車の「前」？  
赤い車の「後」？

赤い車の「前」が正解です。  
「後」を狙うと減速が強すぎて、詰まってしまう恐れがあります。  
思い切って「加速」して対処しましょう。



---

---

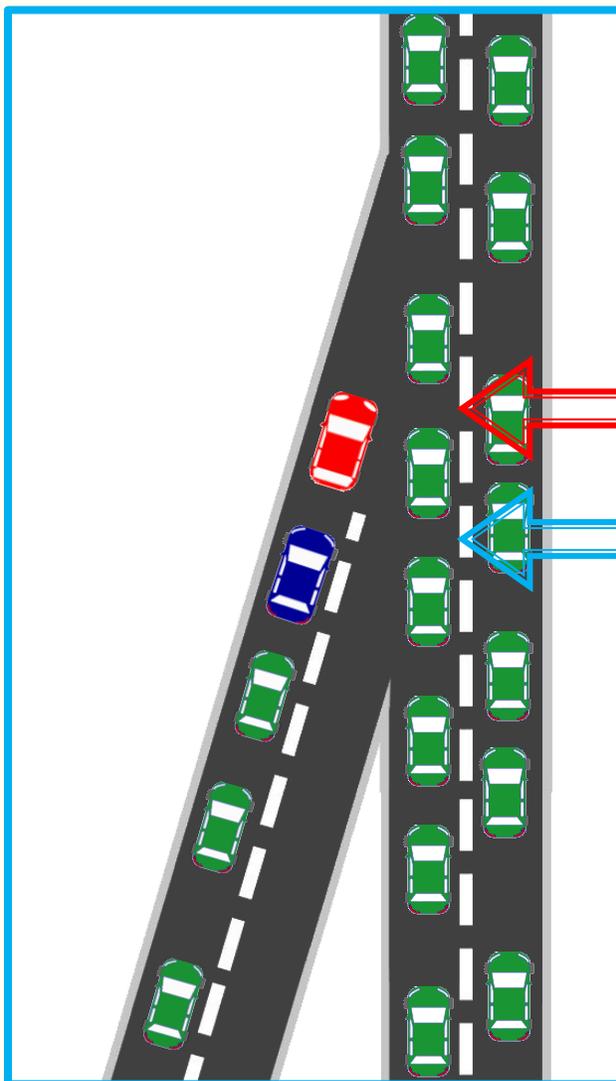
# ファスナー合流

---

---

# ファスナー合流

応用



赤い車はこのスペースを狙う

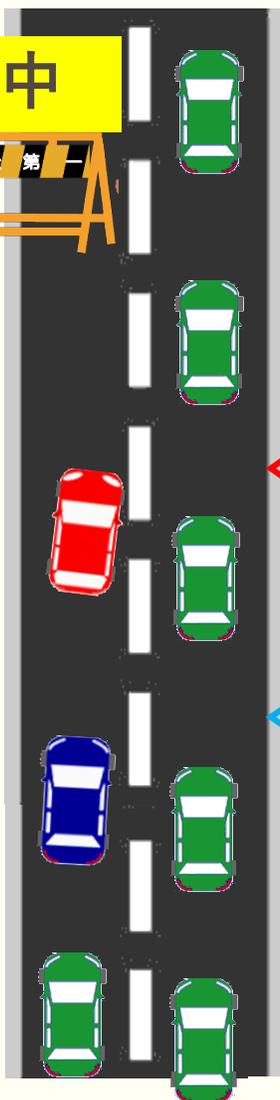
青い車はこのスペースを狙う

混雑時の合流は、交互に合流する「ファスナー合流」の考え方が、一般的に浸透しています。

殆どのドライバーは「ルールレベル」で実践をしておりますが、あくまで「暗黙の了解」で成り立っております。

工事中

安全第一



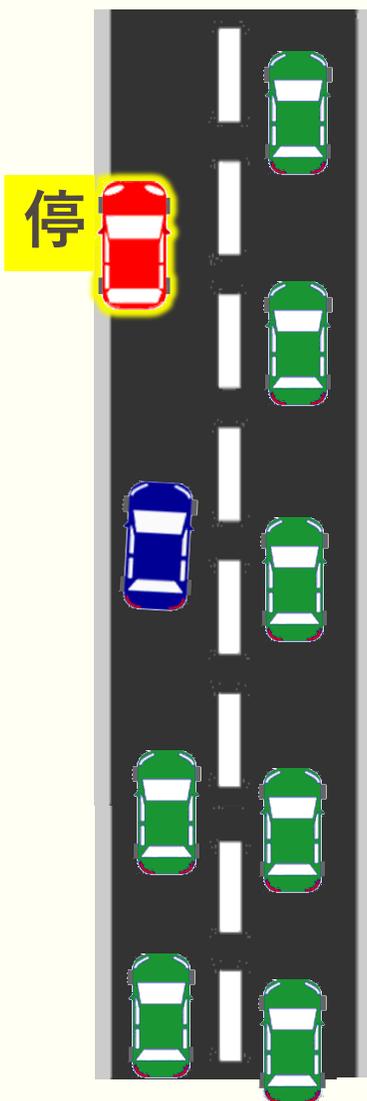
「道路工事」での渋滞時にも、ファスナー合流の考え方は適用されています。

赤い車はこのスペースを狙う

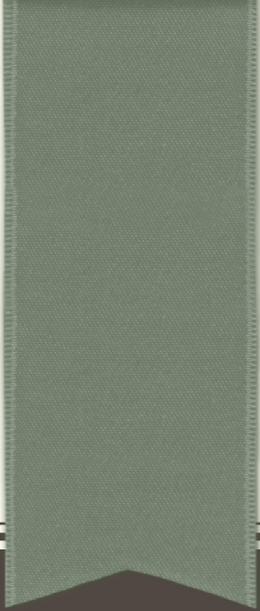
青い車はこのスペースを狙う

# ファスナー合流

応用



注) 似た様な状況に「停車車両の対処」がありますが、こちらには適用されておられません。



---

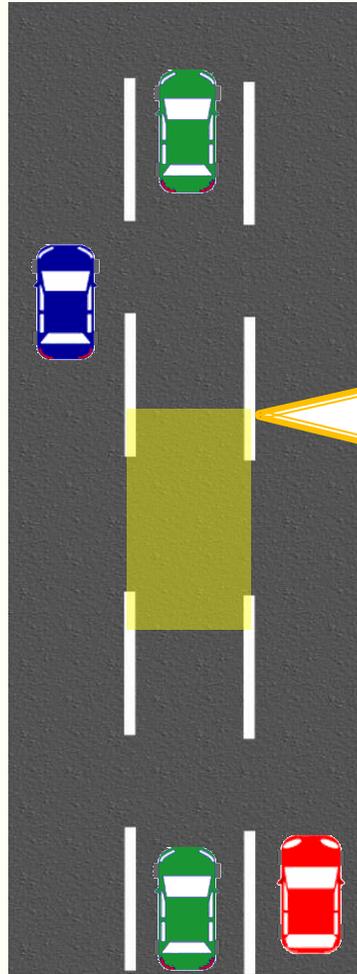
**イレギュラー**

---

# 車線変更 ～ 3車線での車線変更かぶり～

応用

真ん中に  
車線変更したい



同じスペースを、同時に狙っているケースがあります。  
様々なパターンがあるので、お互いに注意・理解し合う事が大切です。



緑を抜かして車線変更したい