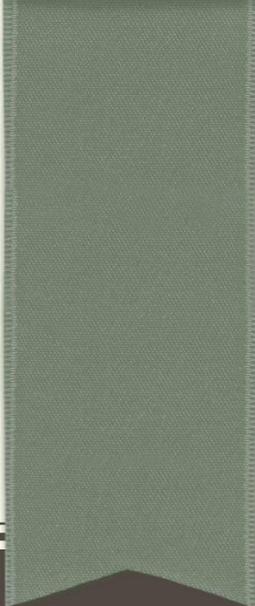


車線変更





ミラー距離感

ミラーの役割を理解しよう

見せる
説明する

【ルームミラー】
広範囲を見通せます

全体観を掴むために使いま
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

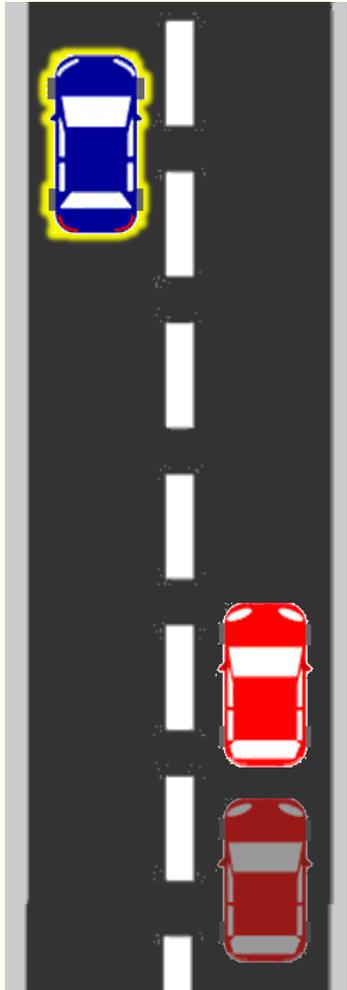


ミラー距離感の特性

見せる
説明する

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。

「ミラー距離感の不足」が
車線変更を怖く感じてしまう元凶です



← 近くに見えてしまう

← 本当はここにいる



【トレーニング A】

まずは、自分の状態を正確に把握する必要があります
インストラクターとの距離を予測してみましょう

- ①ルームミラーを見て、インストラクターとの距離を予測します
- ②サイドミラーを見て、インストラクターとの距離を予測します
- ③車を降りて答え合わせをしてみましょう



距離感を予測してみよう

現状認識が何より大切です

ミラー距離感のトレーニングA'

体感トレーニング



【トレーニングA'】

駐車場等で左図の関係性を築けたら、車両との距離感を予測してみましよう。

- ①ルームミラーを見て、車両との距離を予測します
- ②サイドミラーを見て、車両との距離を予測します
- ③車を降りて答え合わせをしてみましよう

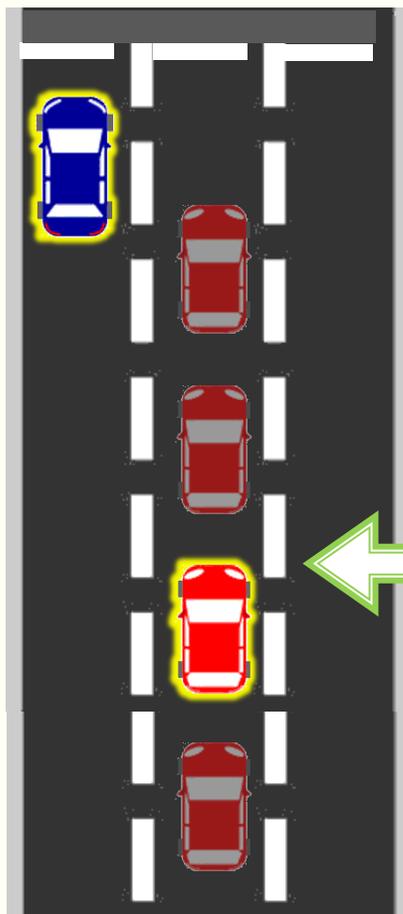


距離感を予測してみよう

現状認識が何より大切です

ミラー距離感のトレーニング B

体感トレーニング



【トレーニング B】

信号待ちの時間を利用して、距離感クイズを行ないましょう

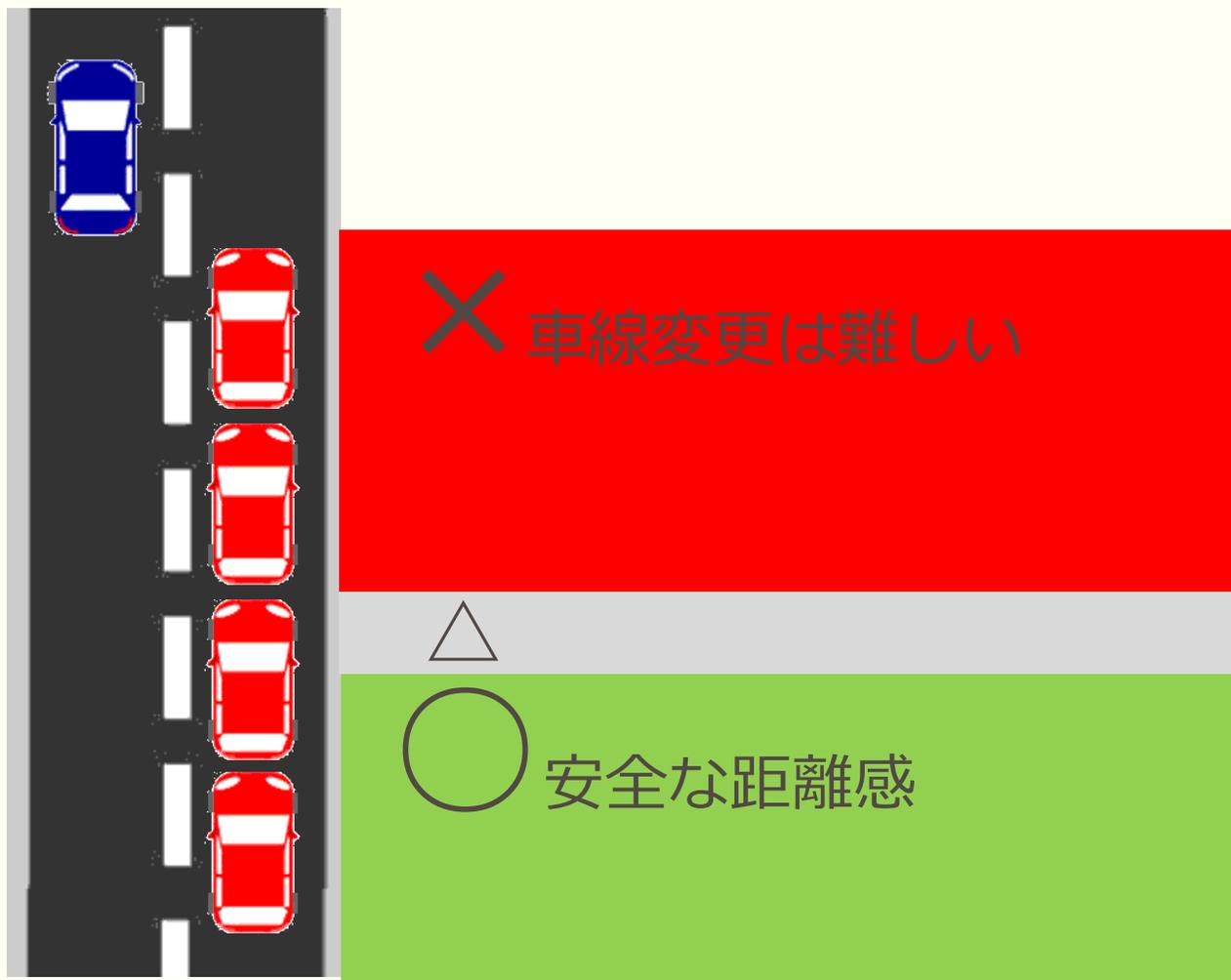
- ①ミラー確認で任意の車との距離感を予測する
- ②目視で答え合わせを行う
(窓を開けるとやり易くなります)

距離感を予測してみよう

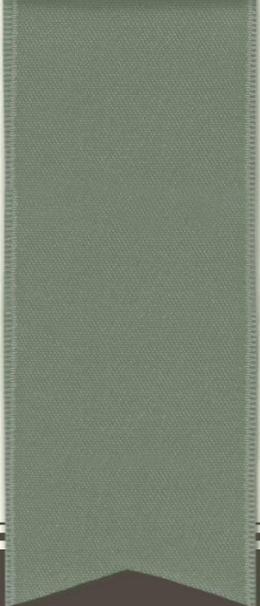
繰り返し行ないましょう

車線変更時の適切な距離感

見せる
説明する



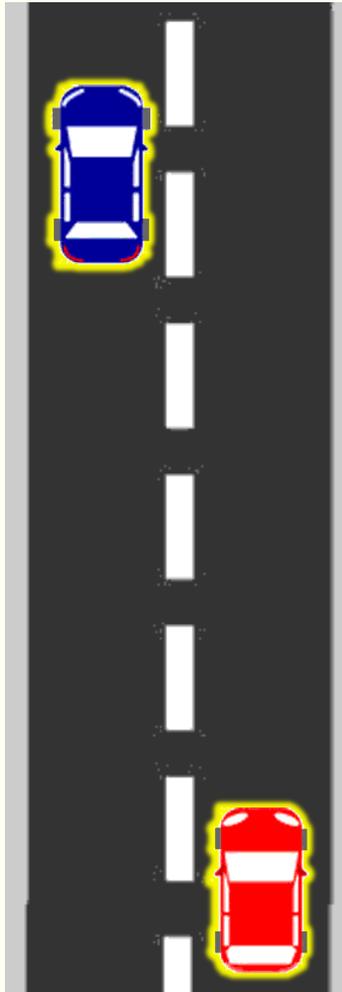
2台分の距離感を
覚えましょう



「本質」 「方法」 「ポイント」

車線変更のポイント@キープ行動

実践する
反復する



- ①確認しながら**スピードキープ**
- ②確認しながら**センターキープ**
(走行中に左右にフラつかないこと)

【キープ行動のよくある失敗】

- ・「確認する」という事に意識を取られ、失敗します
- ・アクションする直前、アクションに意識が集中し失敗します

車線変更の本質

インストラクター
が理解しておく

「正しい距離感」 + 「キープ行動の安定」



視野の広さ、気持ちのゆとり、判断力の向上に繋がります。

「正しい判断力」は「車線変更そのもの」です
正しく判断が出来てしまえば、後は作業するだけです

車線変更アクション（ハンドルの量）

見せる
実行・評価・改善



微量を固定して
少しずつ寄せていきま
しょう



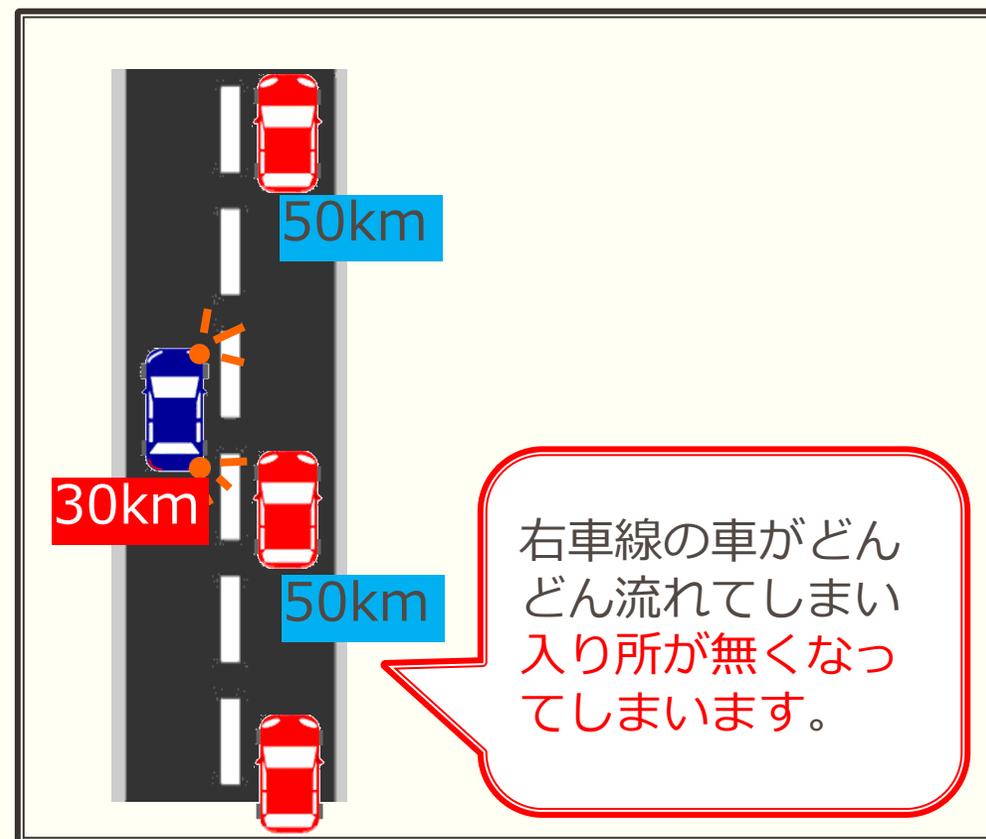
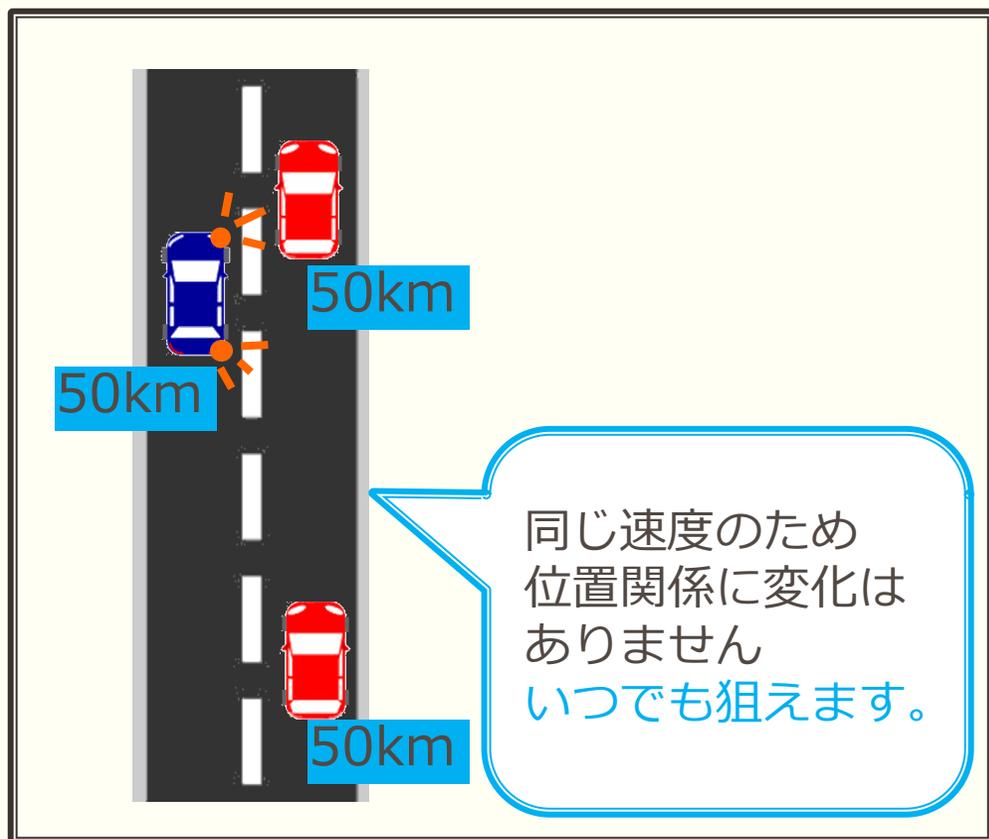
回しすぎは事故の元

「急ハンドル」「急な車線変更」は事故の元凶です

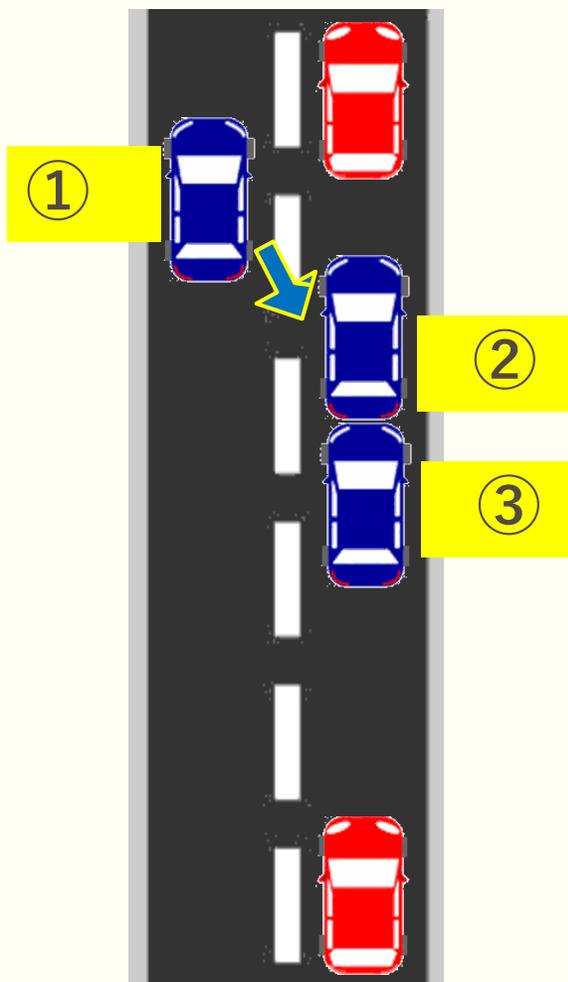
同速調整

見せる
説明する

車線変更では、速度を合わせる意識がとても重要です。



「抜かされ際」は最良のタイミング



車線変更は「抜かされ際」のタイミングが大きなポイントです。

【移行手順】

- ① 抜かされそうなタイミングでウィンカーを出しましょう
- ② 「抜かされ際」にスーッと移動してすぐ後ろに着けましょう
- ③ スピードコントロールして車間のバランスをとりましょう

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。

車線変更の手順

見せる
説明する

確認
(ルームミラー)
(サイドミラー)

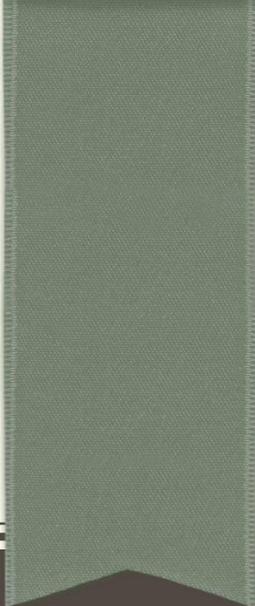
合図
(3秒間)

目視

実行

落ち着いて最初から
やり直しましょう

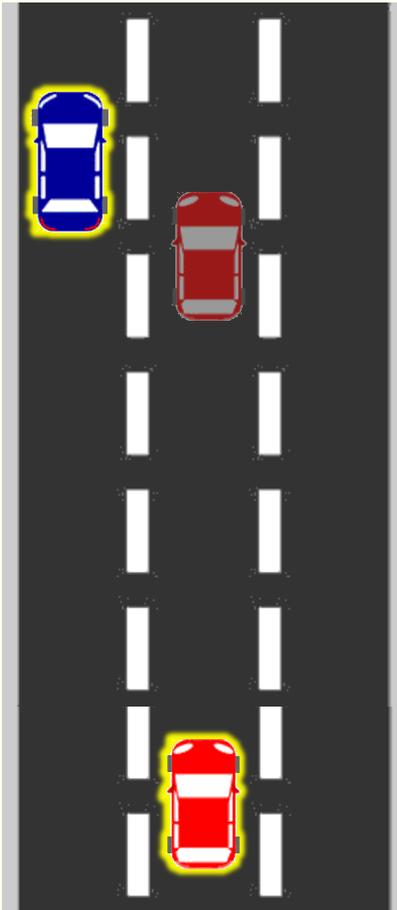
・出来ない時は取り止める



実践トレーニング

実践トレーニング A

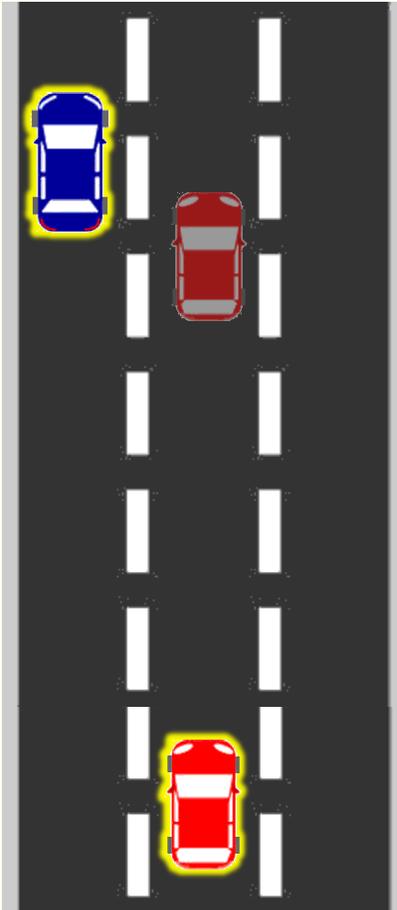
実行・評価・改善



【実践トレーニングA】
走行して実践トレーニングを行ないましょう

- ①車線変更を行なう前提で**確認**しましょう
- ②出来ると判断したら『**出来る**』と伝えましょう
- ③インストラクターは「**判断力の評価**」を行ないましょう

プレッシャーが少ない環境で
「判断力の向上」を目指しましょう

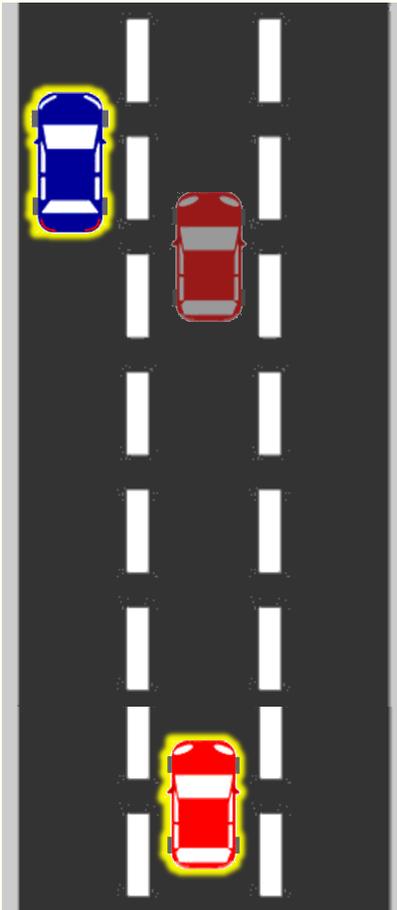


【実践トレーニング B】

判断に迷いが無くなってきたら実践トレーニングを行ないましょう

- ① 車線変更を行なう前提で確認しましょう
- ② 出来ると判断したらウィンカーを出しましょう
- ③ インストラクターの同意の下、実践してみましょう
- ④ インストラクターは判断力・実践力の評価を行ないましょう

プレッシャーが少ない環境で
「実践力の向上」を目指しましょう



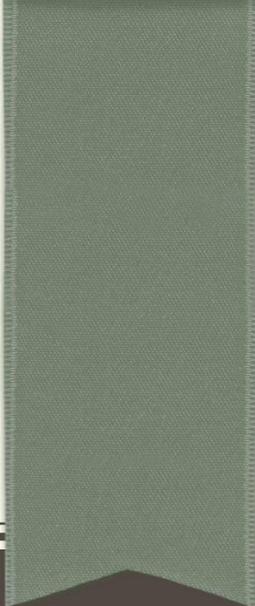
【実践トレーニングC】

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」
- ・「〇〇キロ先を右折します。それまでに右車線に移動して下さい」
- ・「〇〇キロ先を左折します。それまでに2往復して下さい」 等

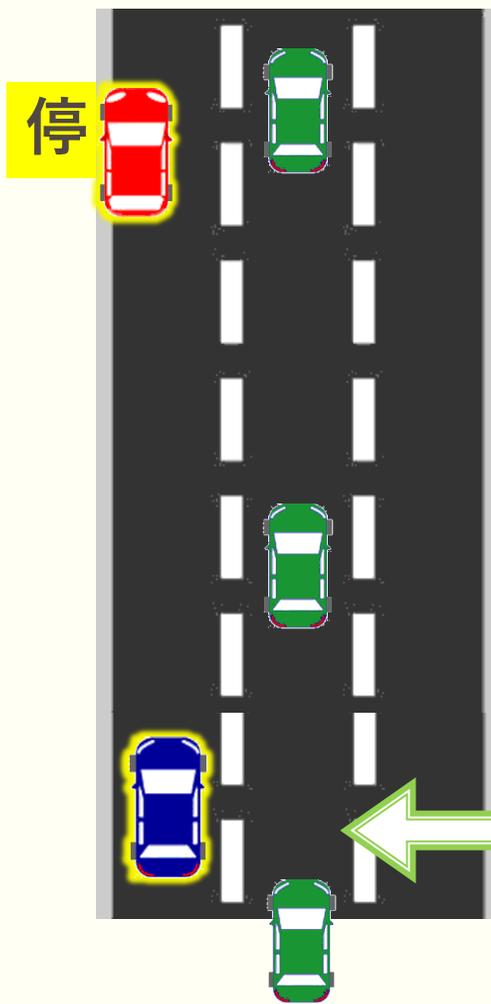
徐々にミッションの難易度を
上げていきましょう



障害物（停車車両）の対処

停車車両・障害対処

見せる
説明する



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

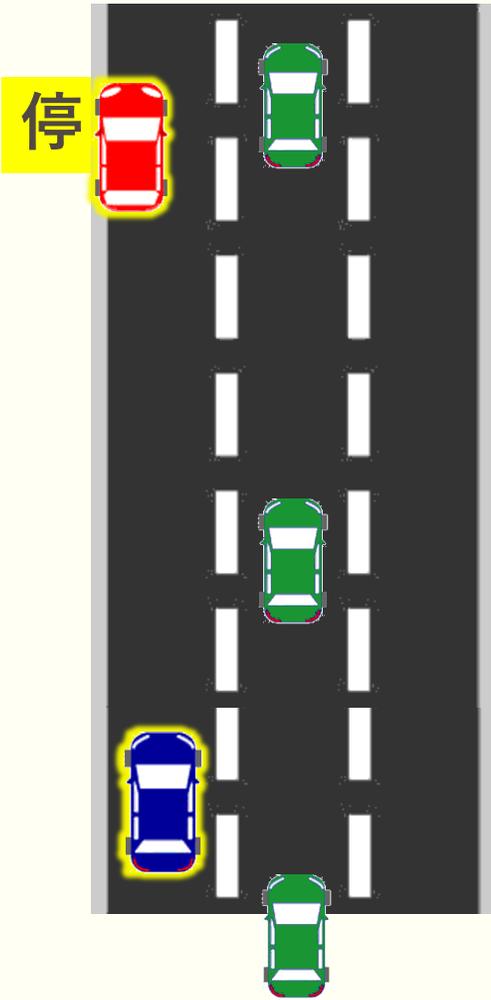
- ・限られた時間内（距離）
- ・必ず対処しなければならない

避けなければいけない状況に追い込まれる

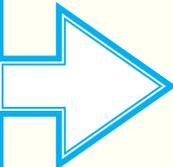
停車車両・障害対処

見せる
説明する

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

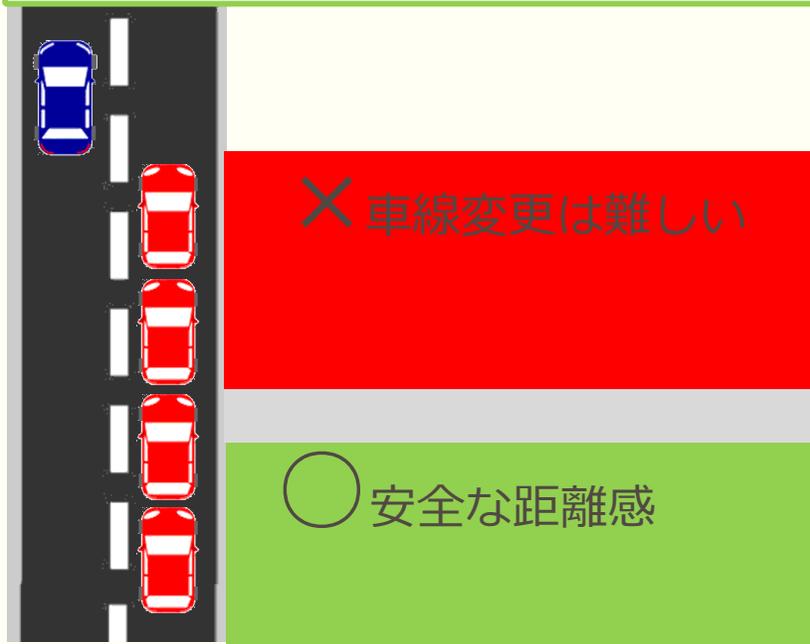
瞬時に判断すること
瞬時に決断すること

停止する

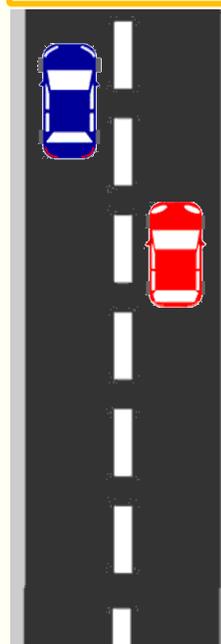
障害対処時の距離感

見せる
説明する

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

見せる
説明する



ルームミラーには
映らない

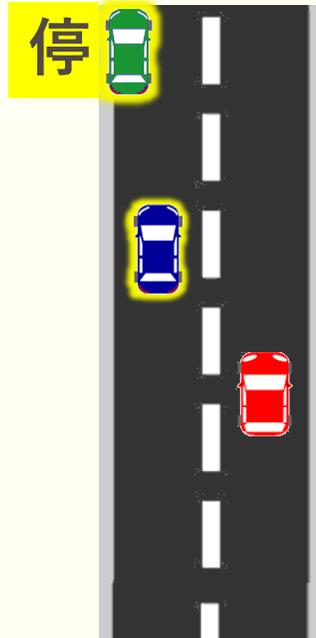


車半分の距離感 = 譲ってくれています

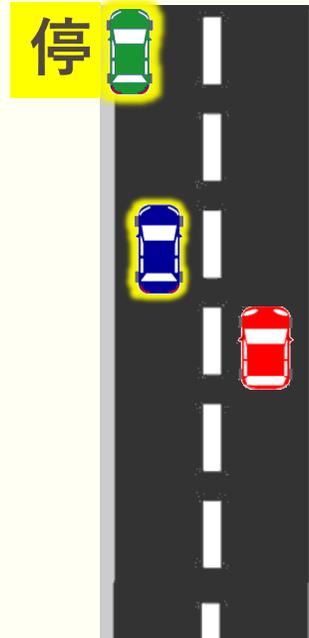
相手の意識を読み取ろう

見せる
説明する

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

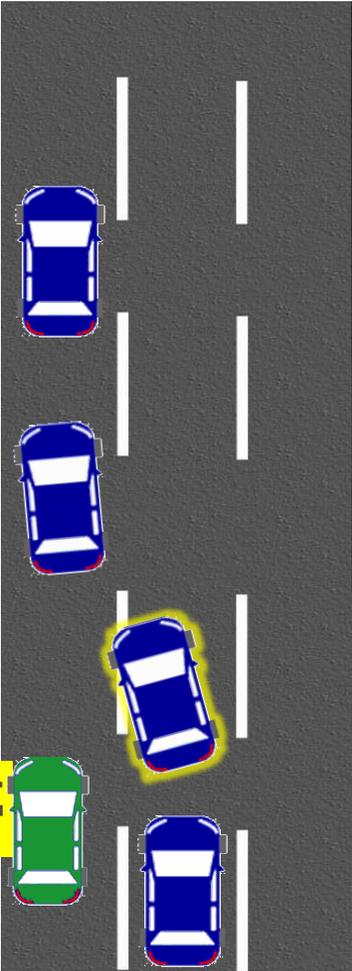


・スピードを落とす気配が無い
・図の関係まで近づいてきた
→ 譲る気持ちはありません



停車車両を超える際の注意点

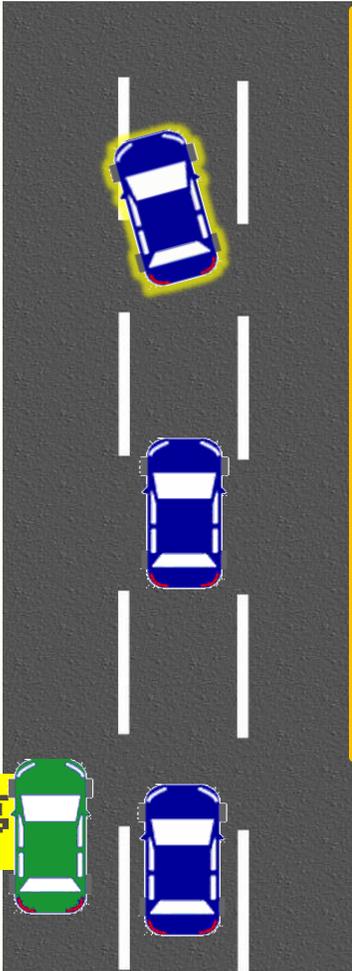
見せる
説明する



The diagram shows a two-lane road with a green car stopped on the left lane. A blue car is in the right lane, positioned behind the green car. A yellow highlight is on the blue car, and a yellow box with the character '停' (stop) is next to the green car. The blue car is moving forward, and a white dashed line indicates it is about to pass the green car. A blue-bordered text box is to the right.

【○】
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。

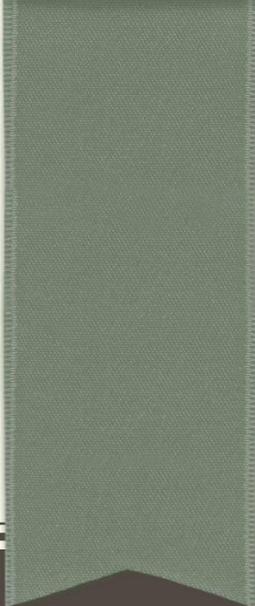


The diagram shows a two-lane road with a green car stopped on the left lane. A blue car is in the right lane, positioned behind the green car. A yellow highlight is on the blue car, and a yellow box with the character '停' (stop) is next to the green car. The blue car is moving forward, but it is still behind the green car. A yellow-bordered text box is to the right.

【×】
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。



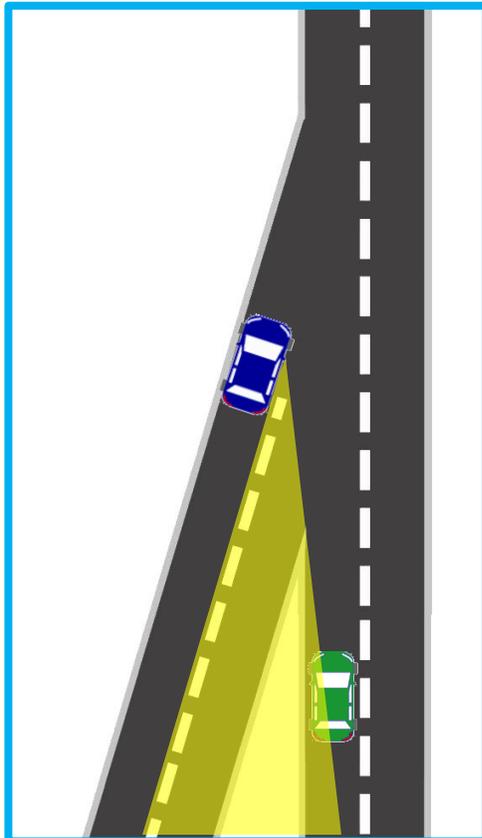
合流の基本手順

通常の合流

適宜使用
(高速走行前等)

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**

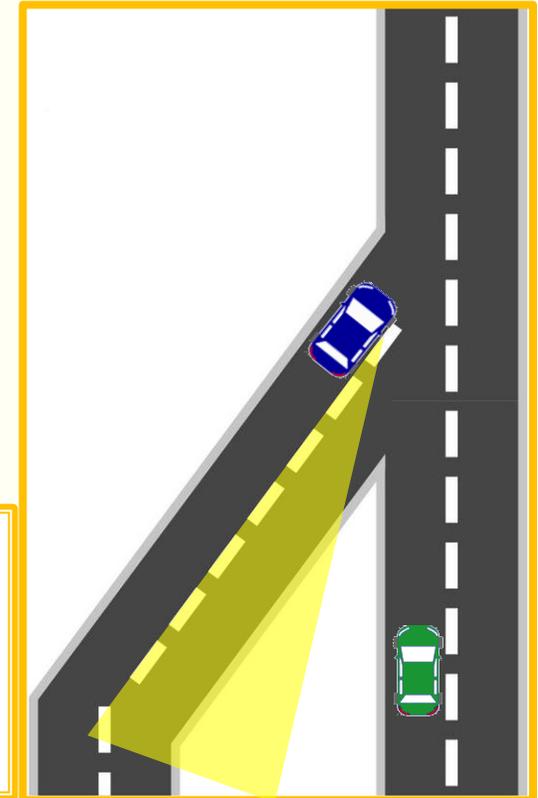


合流角度が緩やかな場合

- ・ ミラーに映りやすい
- ・ 目視の併用で安定

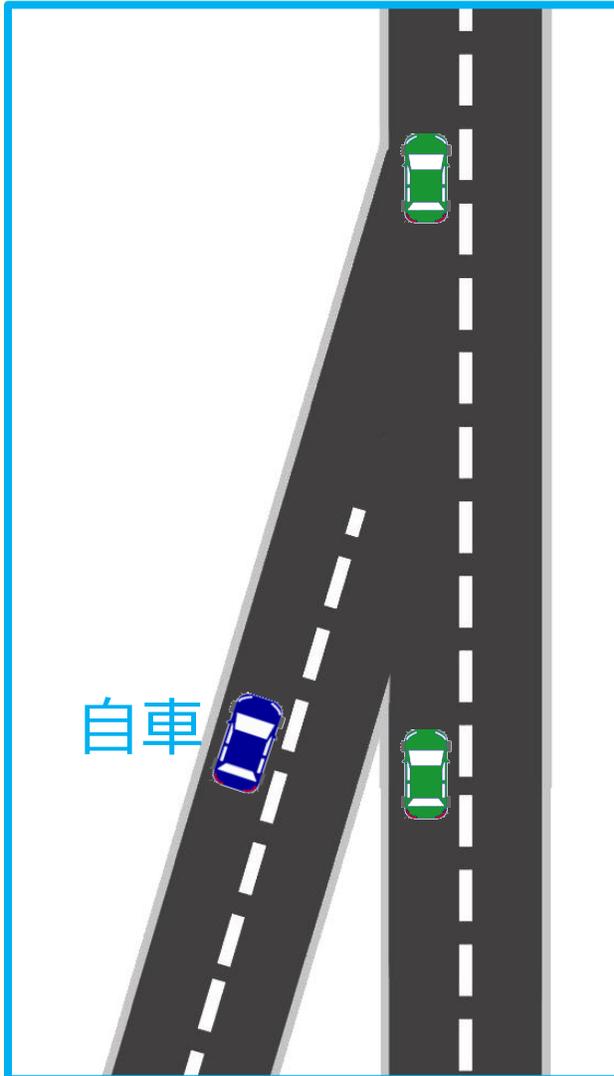
合流角度がキツイ場合

- ・ ミラーに映り難い
- ・ **目視が極めて重要**



合流の事前準備

適宜使用
(高速走行前等)



【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

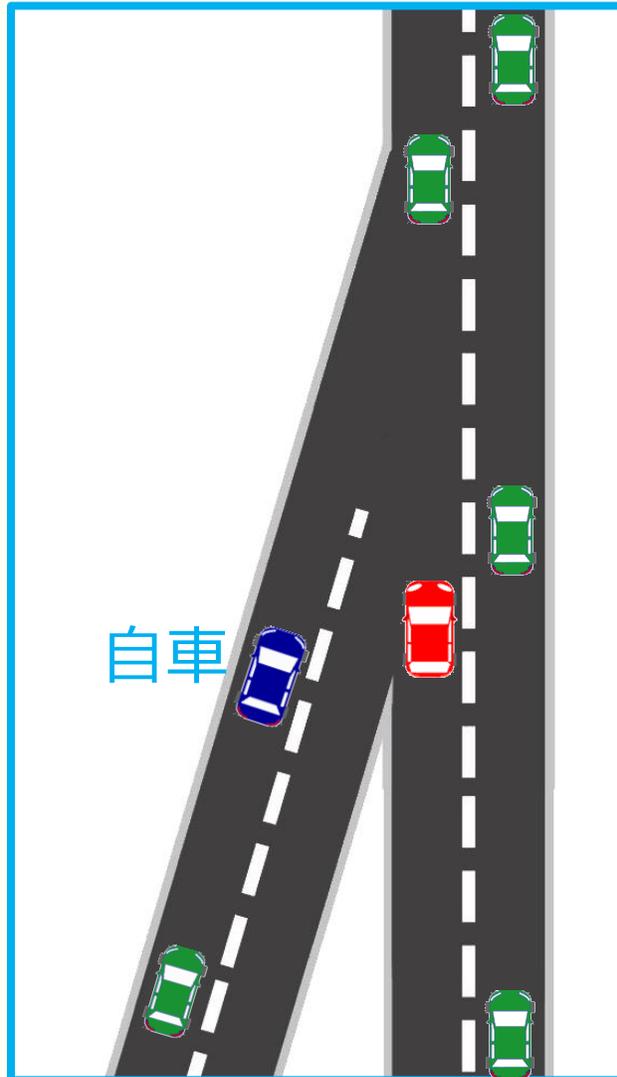
「ウィンカー」を予め出しておきましょう

「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

適宜使用
(高速走行前等)



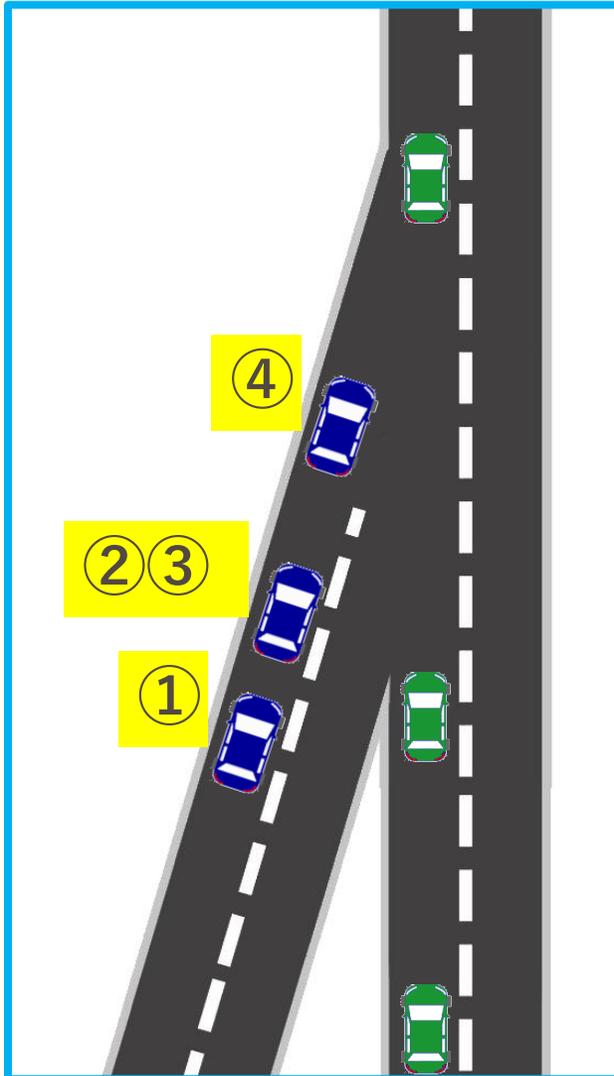
事前に確認を行い、下記の関係性を作り出す事を目指しましょう。

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

適宜使用
(高速走行前等)



【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

適宜使用
(高速走行前等)



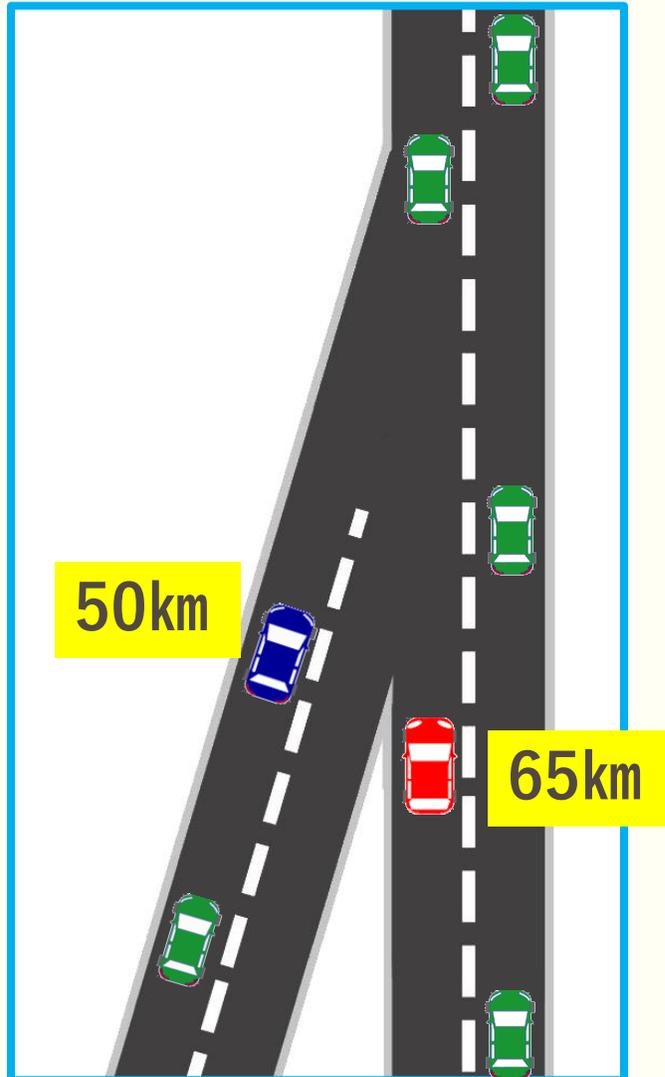
決断する時に意識する事は極めて単純です。
赤い車の「前」？「後」？

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）

適宜使用
(高速走行前等)



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）

適宜使用
(高速走行前等)



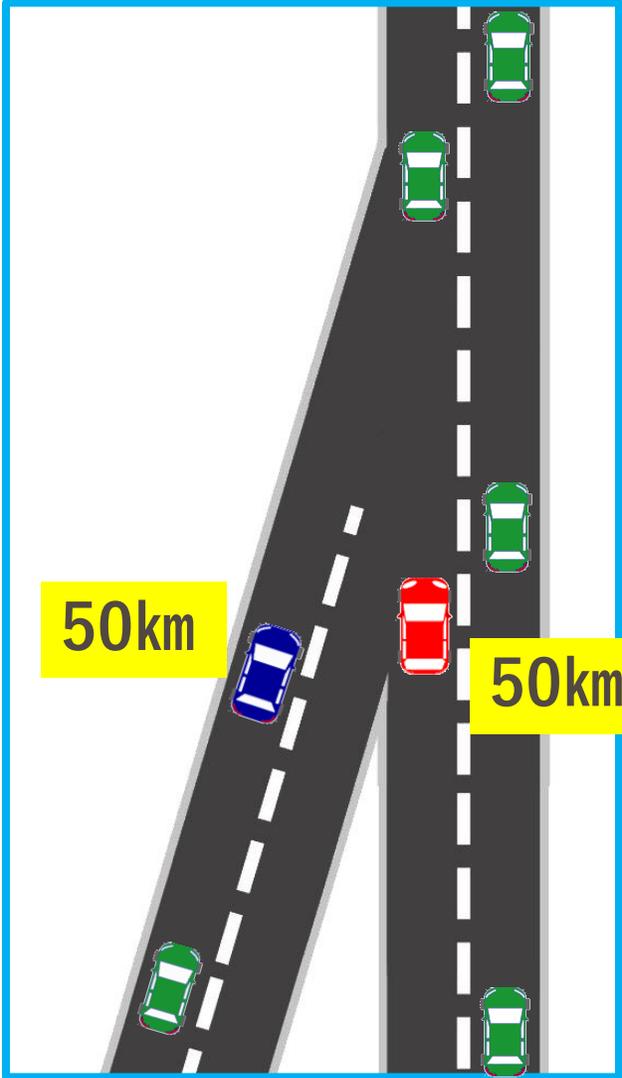
Q2,どっちを狙う？
赤い車の「前」？
赤い車の「後」？

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）

適宜使用
(高速走行前等)

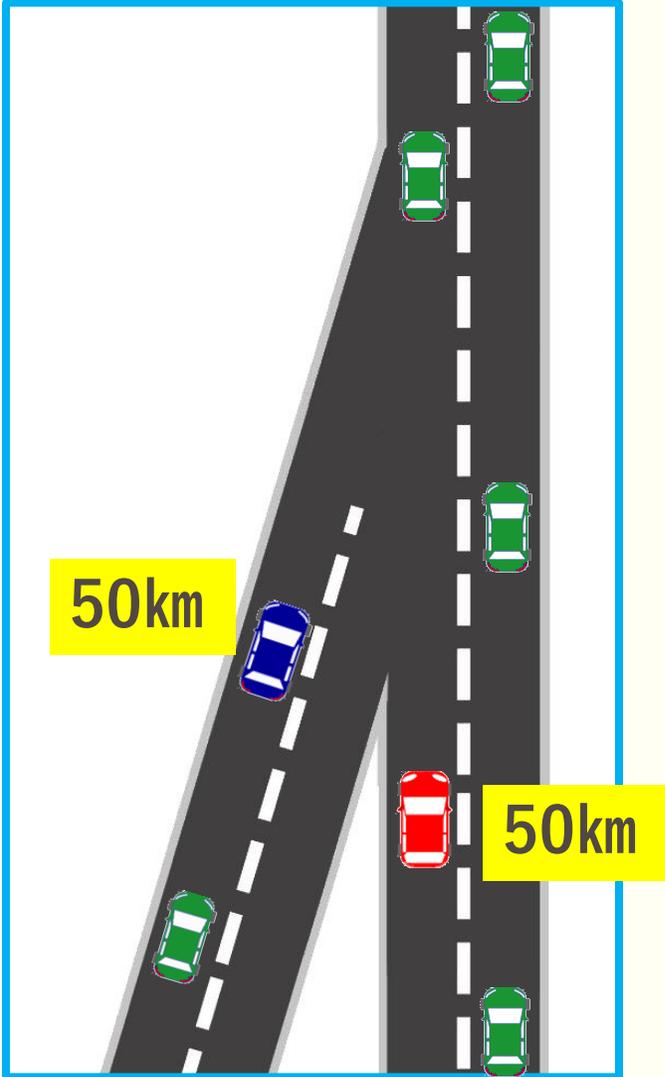


Q3,どっちを狙う？
赤い車の「前」？
赤い車の「後」？

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。

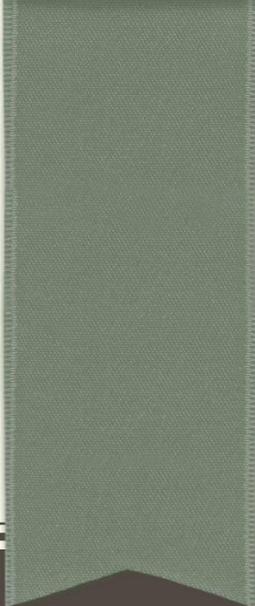
決断する（例題 4）

適宜使用
(高速走行前等)



Q4,どっちを狙う？
赤い車の「前」？
赤い車の「後」？

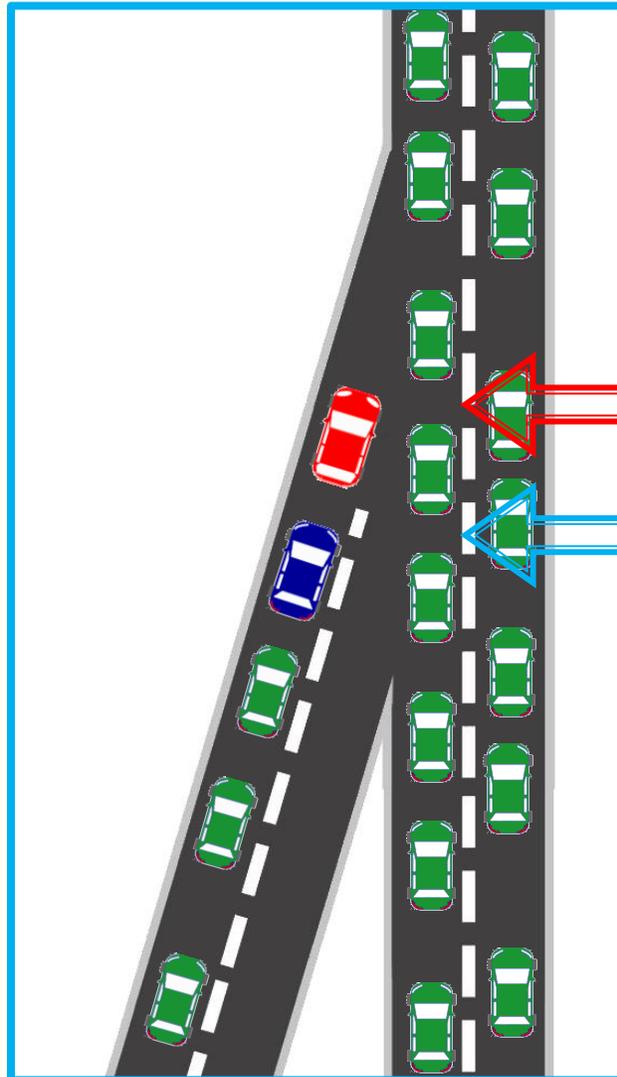
赤い車の「前」が正解です。
「後」を狙うと減速が強すぎて、詰まってしまう恐れがあります。
思い切って「加速」して対処しましょう。



ファスナー合流

ファスナー合流

適宜使用



赤い車はこのスペースを狙う

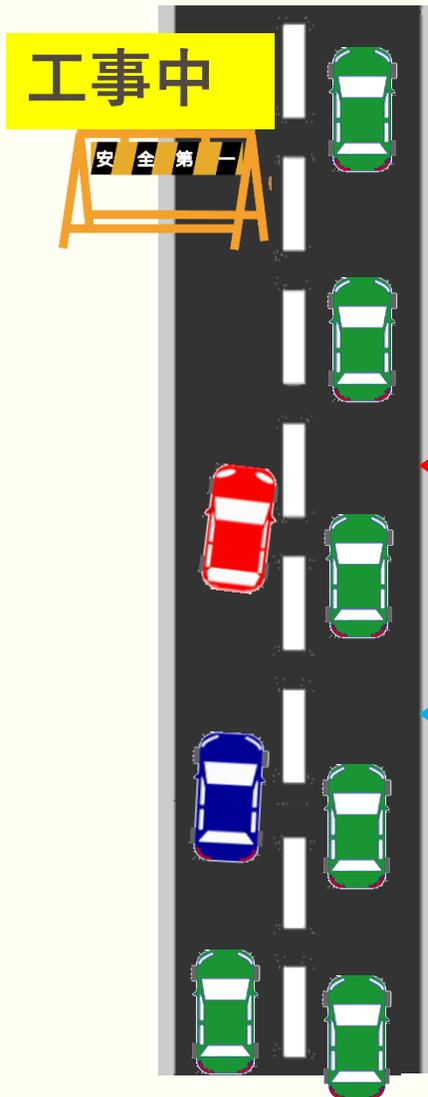
青い車はこのスペースを狙う

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。

ファスナー合流

適宜使用



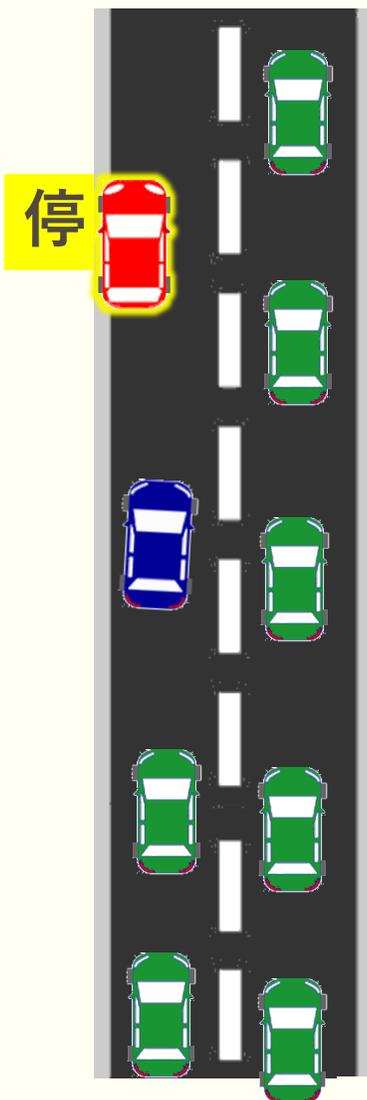
「道路工事」での渋滞時にも、ファスナー合流の考え方は適用されています。

赤い車はこのスペースを狙う

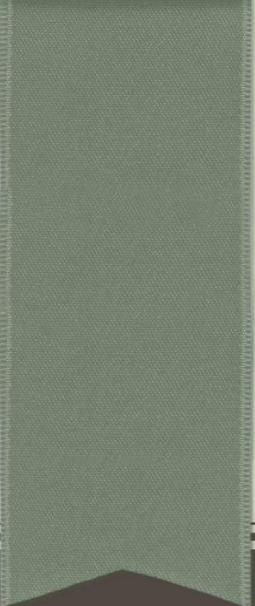
青い車はこのスペースを狙う

ファスナー合流

適宜使用



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。

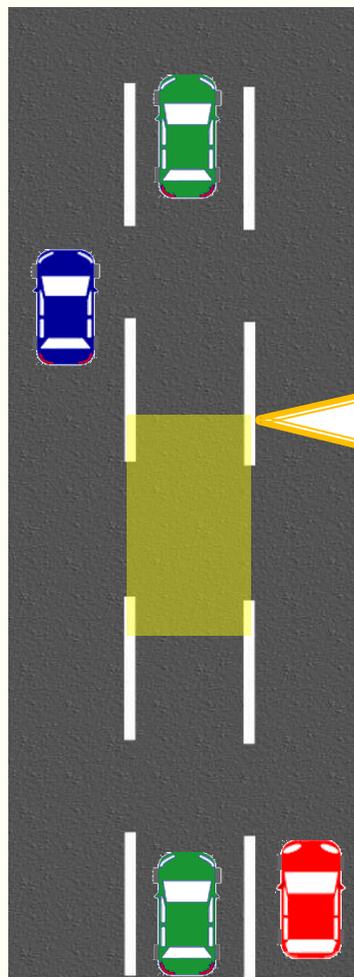


イレギュラー

車線変更 ～ 3車線での車線変更かぶり～

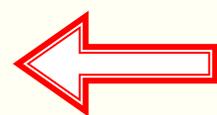
適宜使用

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