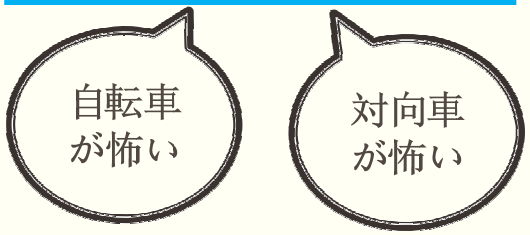
一般道走行

「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

根幹理解

「怖い」感覚



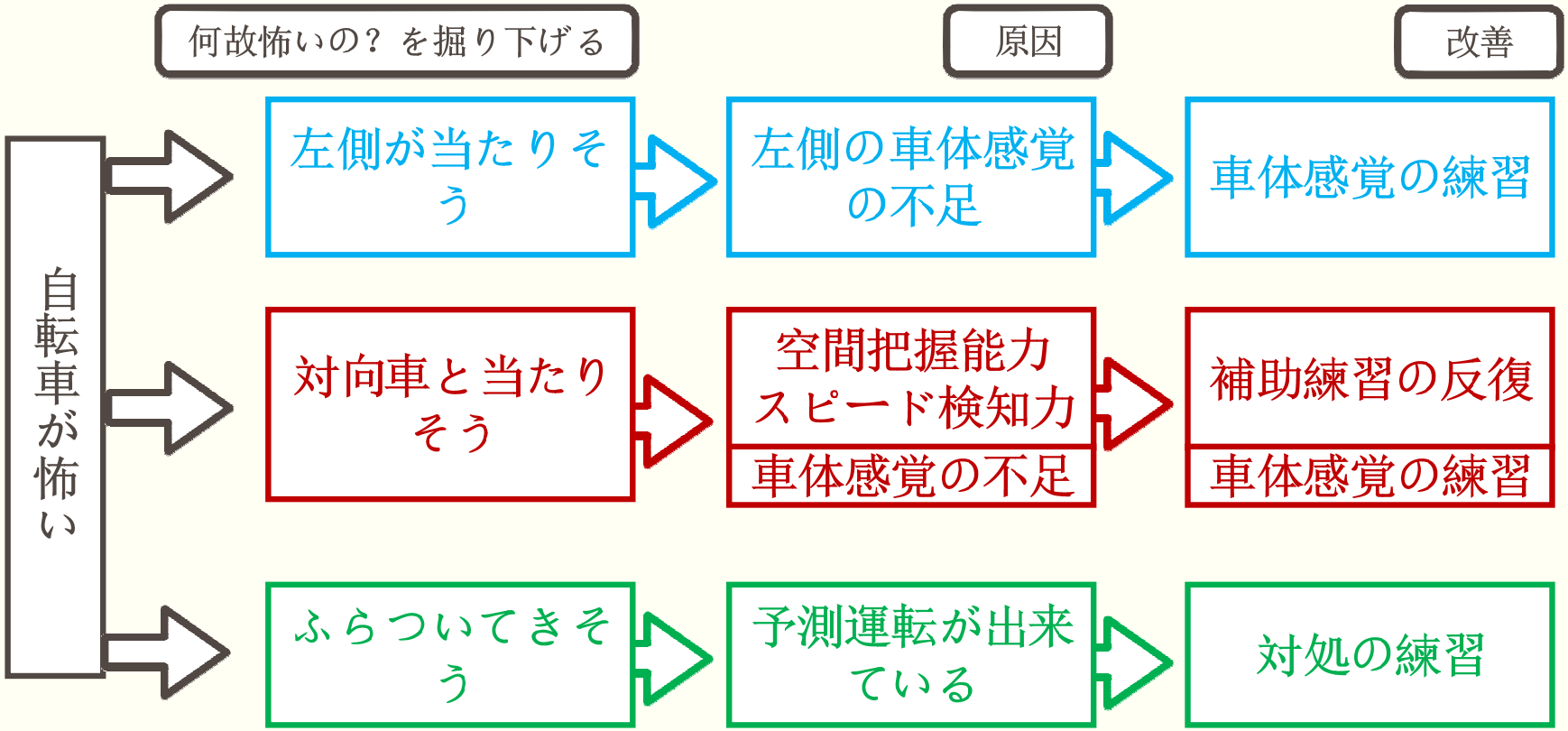
貴方が制御し切れていない何かを
「怖い」という感覚に置き換えて、
貴方に教えてくれています。

「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

根幹理解



車間距離

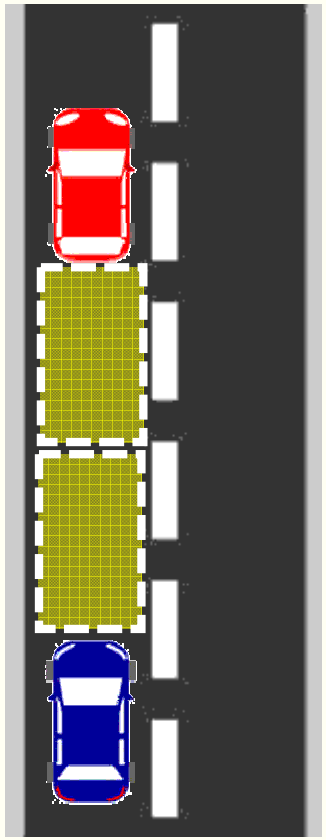
停止時の車間距離

信号停止時に
伝達

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

信号停止時に
伝達

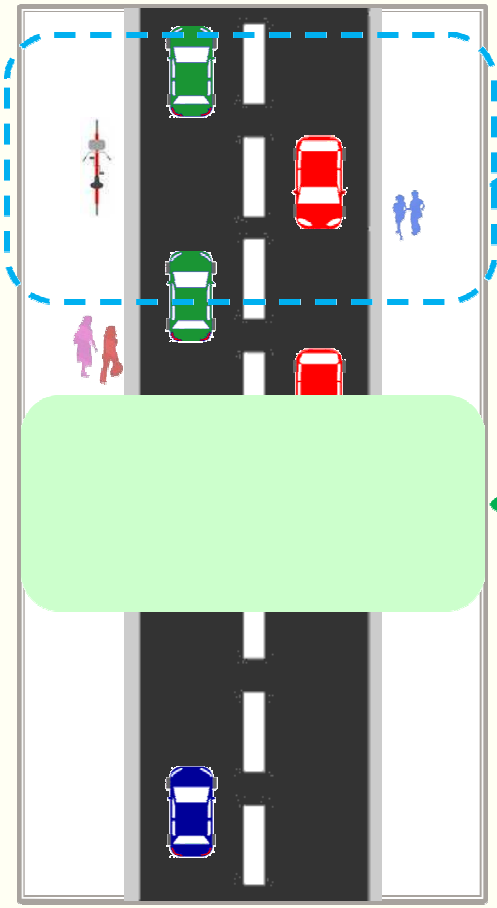


走行時は最低でも車２台分の車間
を保持しましょう（一般道）

※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

適宜使用



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

適宜伝達

①信号
（歩行者用信号含む）

②道路標示（各種）

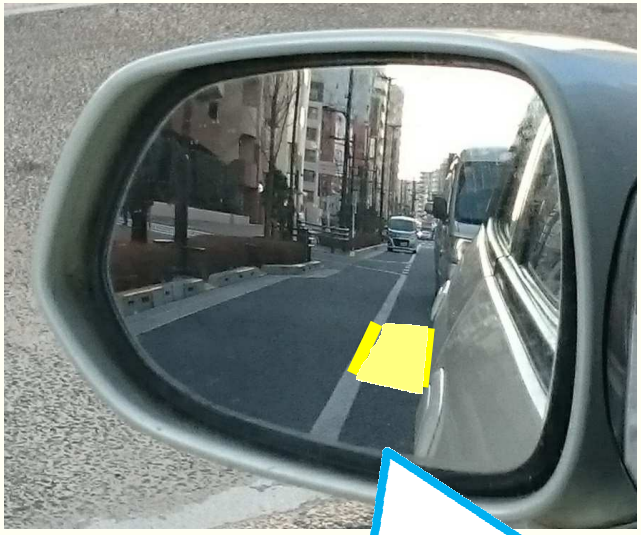
③ブレーキランプ
④ウィンカーランプ

セルフチェック

セルフチェック

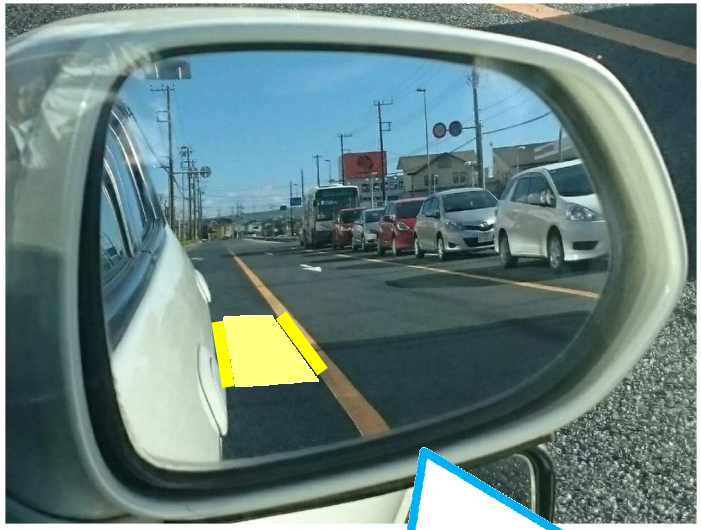
実践させる

センターキープの精度を信号の停止時に確認してみましょう。
「自分で自分をチェックする習慣」を身に付けると、より一層の上達と安定が見込めます。



「白線」と「車体」

比較する

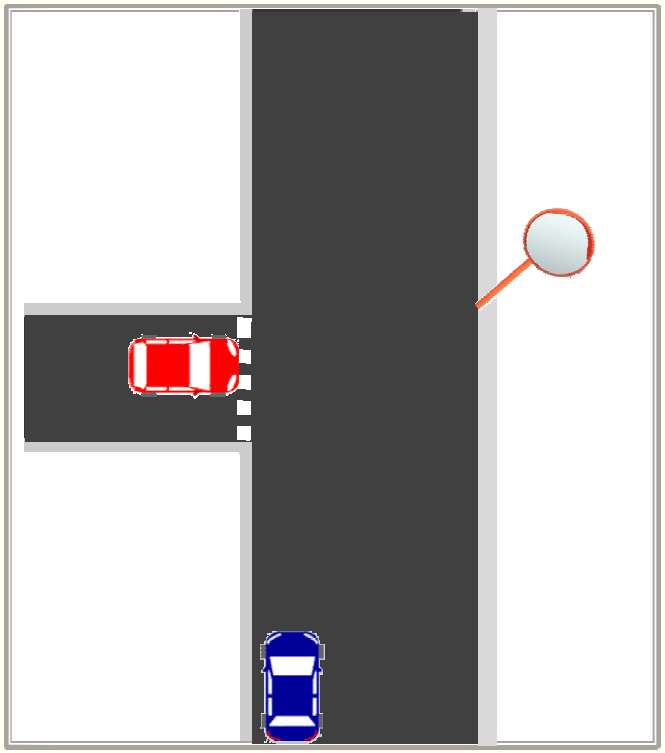


「オレンジ線」と「車体」

左車両の対処

左から来る車両の対処

実践させる



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。

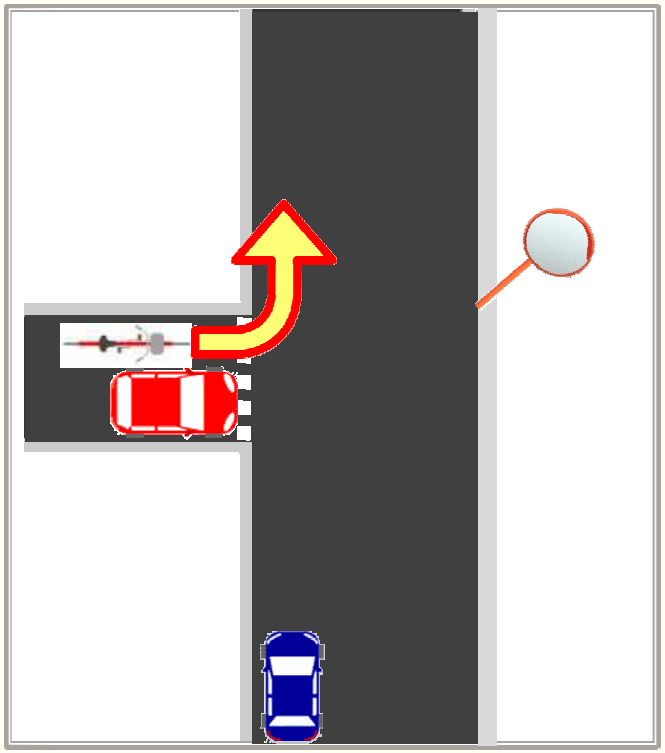
赤い車の「運転手の顔」を確認すると、自分（青い車）への意識の度合いが解ります。
意識が向いていれば「飛び出しの可能性は激減」します。

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

見せる
説明する

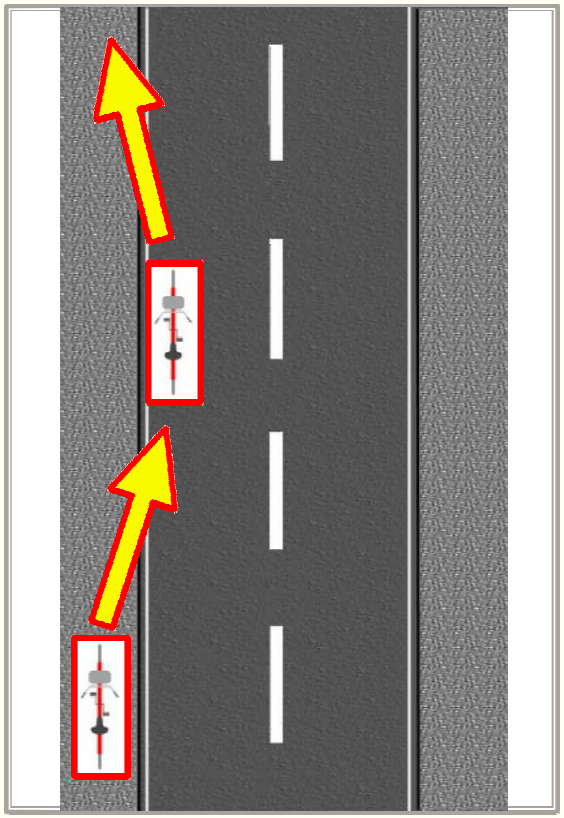


待機車両の「車の影」から飛び出してくる自転車等の存在にも、意識を向けましょう。

最近の“流行”になりつつあります。

よくある自転車の行動

見せる
説明する

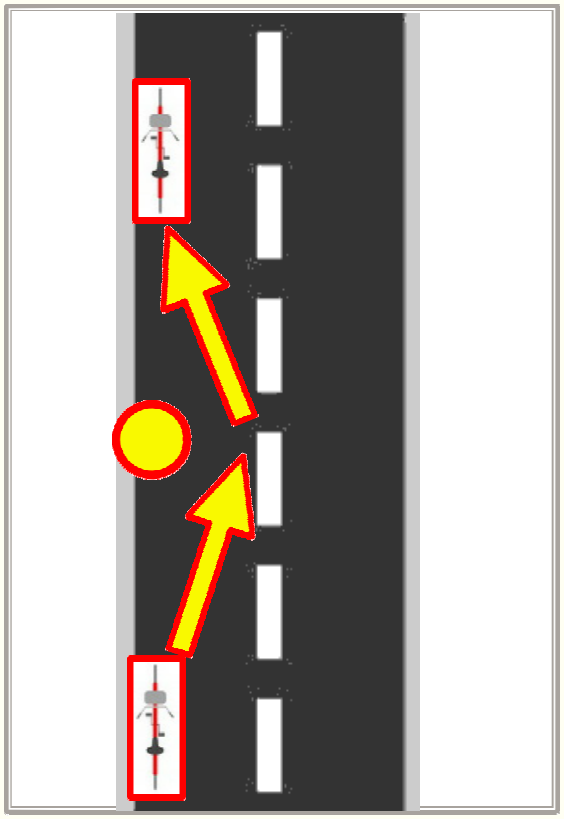


「歩道」と「車道」を「自分都合」で使い分けます。

「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

見せる
説明する



「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。

停車時のルール

停車出来る場所の基本ルール

見せる
説明する

「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

実行・評価・改善

● 「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

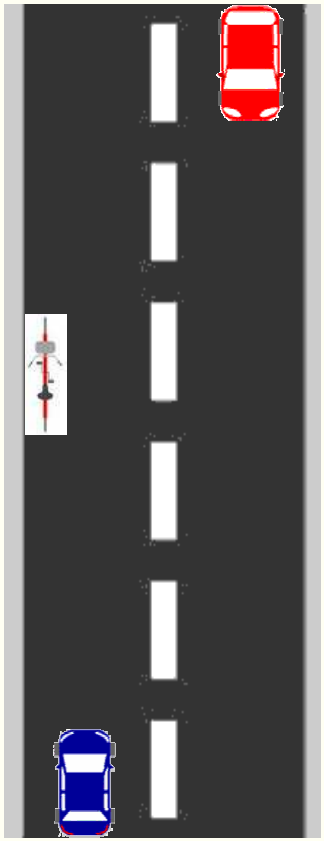
● より停車が上達する方法

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

障害物のチェックと対処

障害物の基本的な対処方法（停車車両・歩行者・自転車）

実行・評価・改善



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

見せる
説明する

「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

適宜使用

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

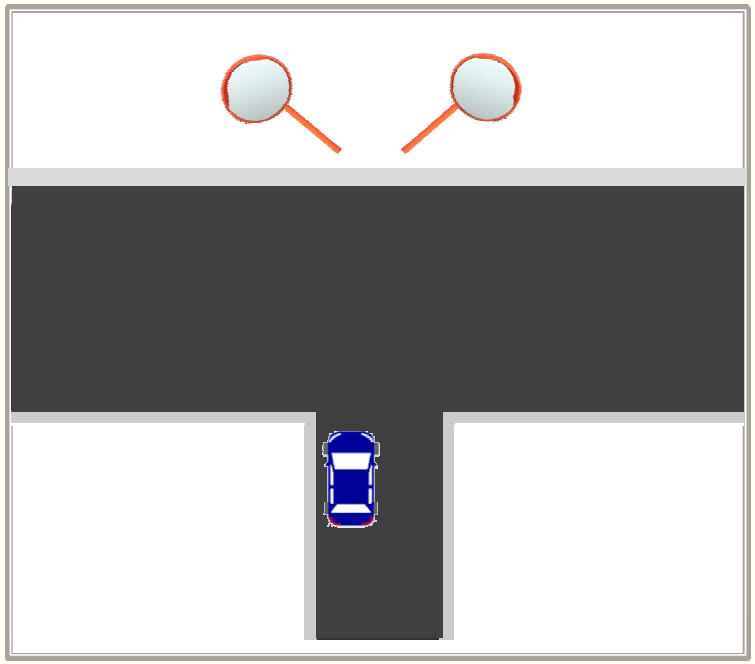
②車間を広めに空けておく
車間を詰めると対向車が見えなくなり、より難しい状況になります

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

カーブミラー

カーブミラーの役割@基本確認

適宜使用

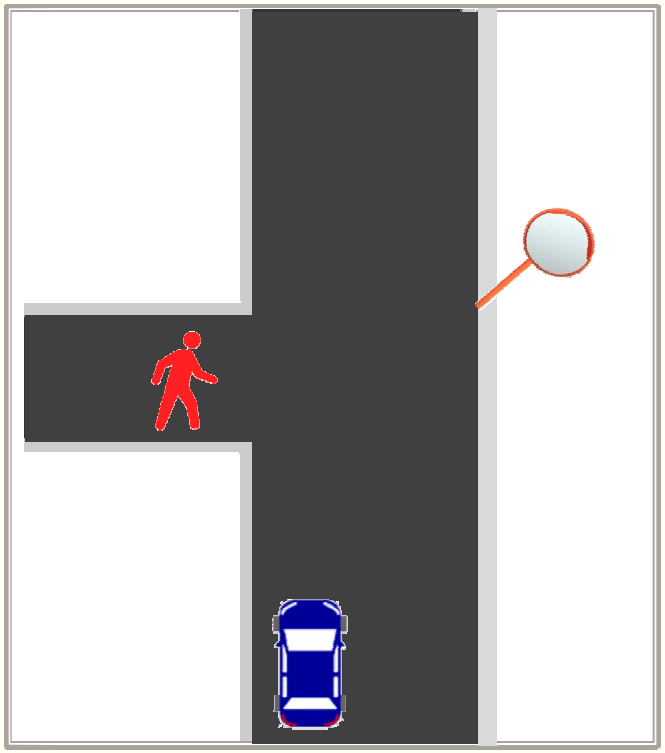


信号のない交差点でよくみかける左右確認用のカーブミラーです。

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

ヒヤリングチェック



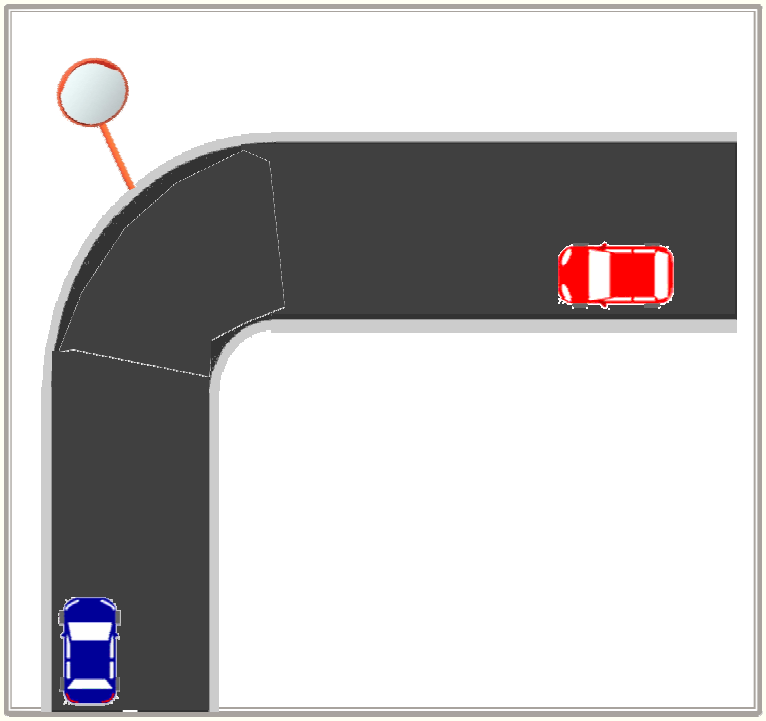
飛び出し対策として設置されています。
「常にチェック」出来るか否かで、
「事故率は大きく変動」します。

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

実践時に声掛け



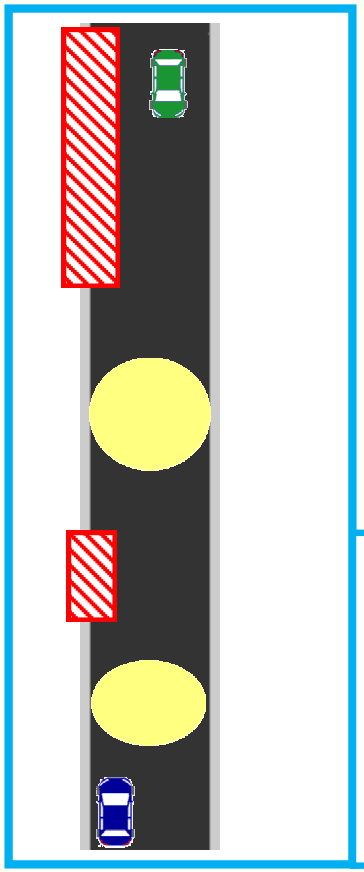
カーブ先の状況を確認するために設置されています。

「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。

すれ違い

広い場所ですれ違う

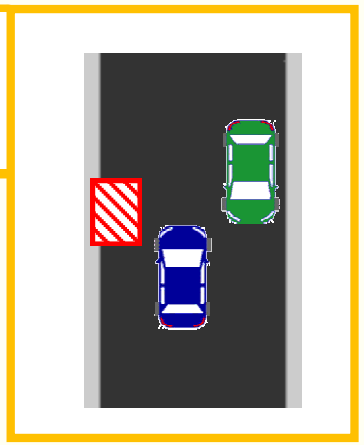
見せる
説明する



まずは「広いスペース」
を探しましょう。

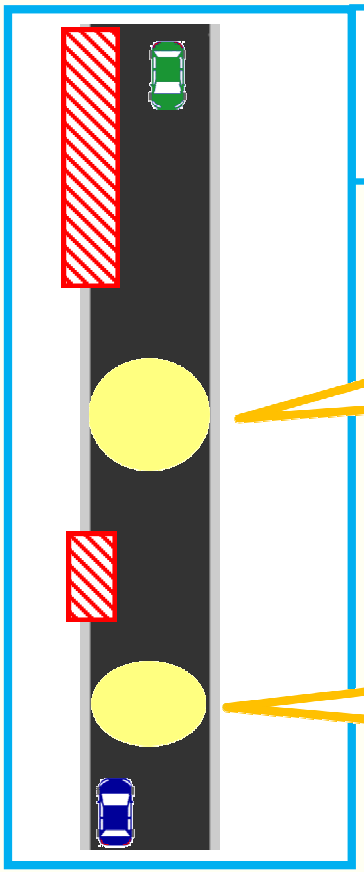
図のケースでは、候補は
２箇所です。

難しい状況を作らない
ことが大切です



決断力を養いましょう

見せる
説明する



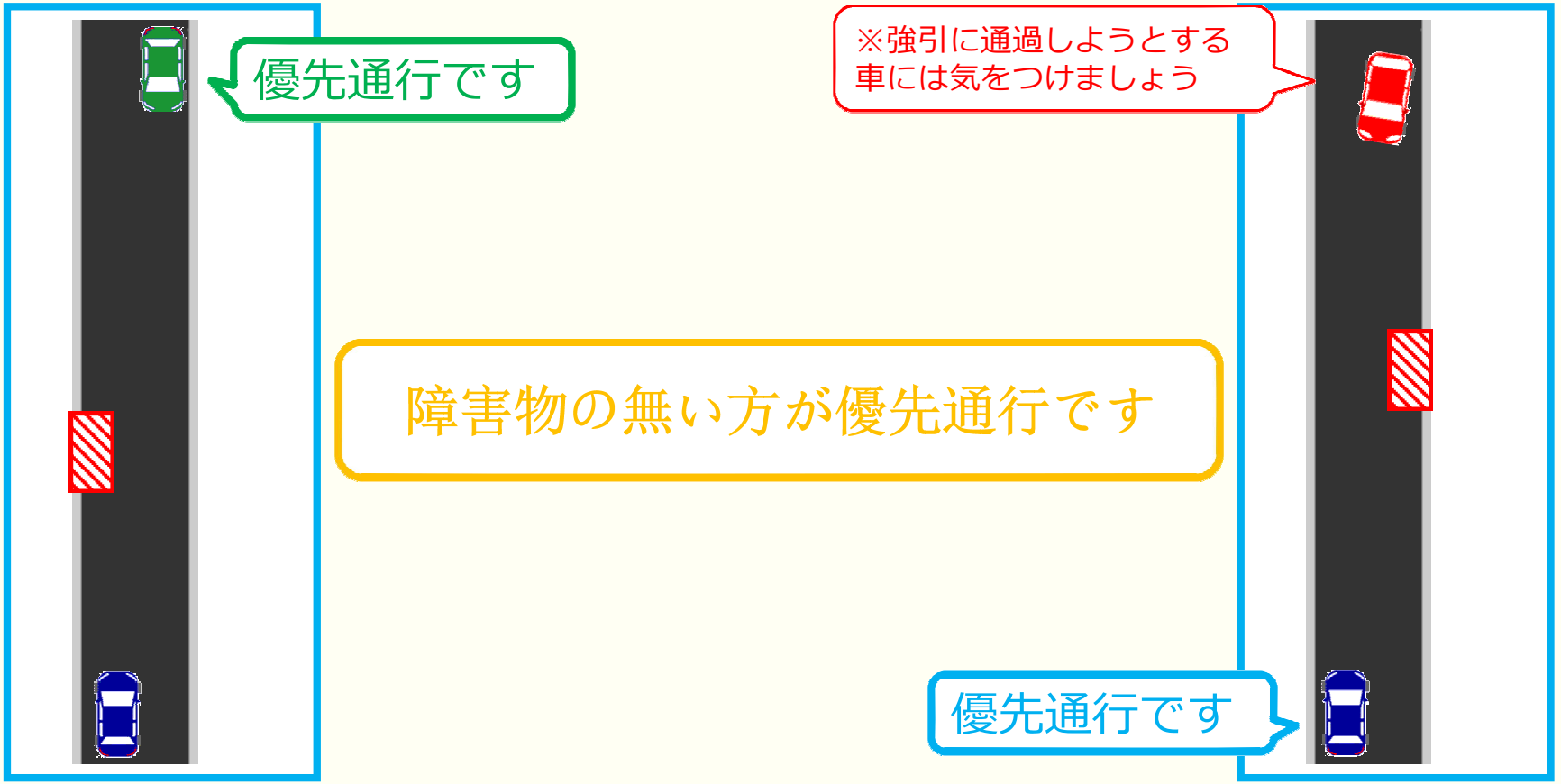
「手前のスペース」か「奥のスペース」が候補です。
すみやかに**決断**しましょう

理想のすれ違いポイント

自信がなければここでも良い

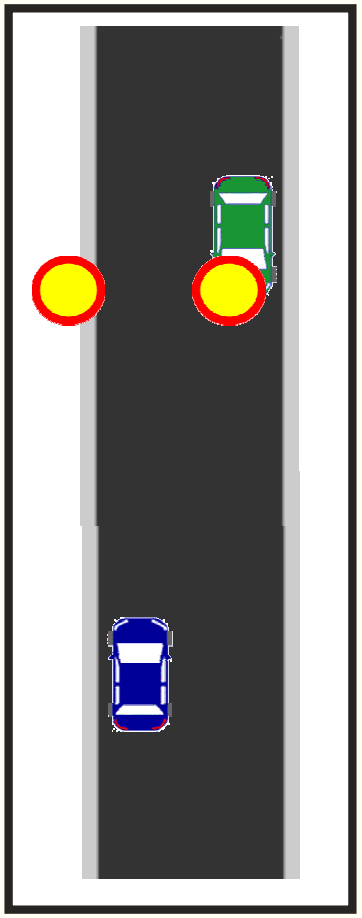
すれ違いの大原則

見せる
説明する



両サイドへの意識を養いましょう

根幹ワード
常に声掛け



両方当ててはいけません
両サイドへの意識が大切です。

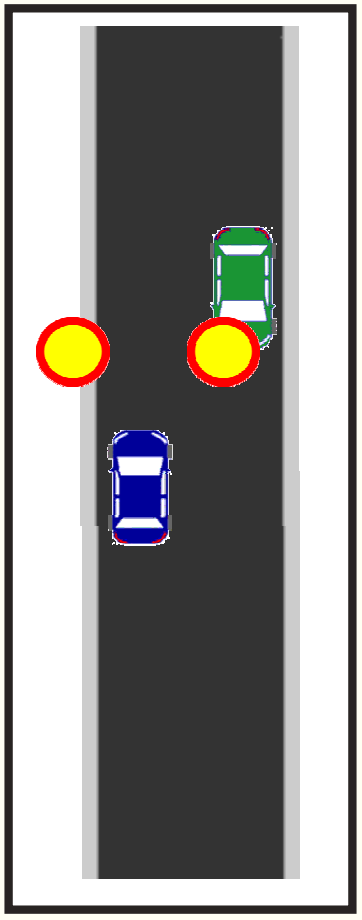
「右も」「左も」意識しましょう

「意識飛び」に注意しましょう

（※左サイドへの意識が希薄になりがちです）

すれ違いのポイント　～遅くても良い。正

根幹ワード
常に声掛け

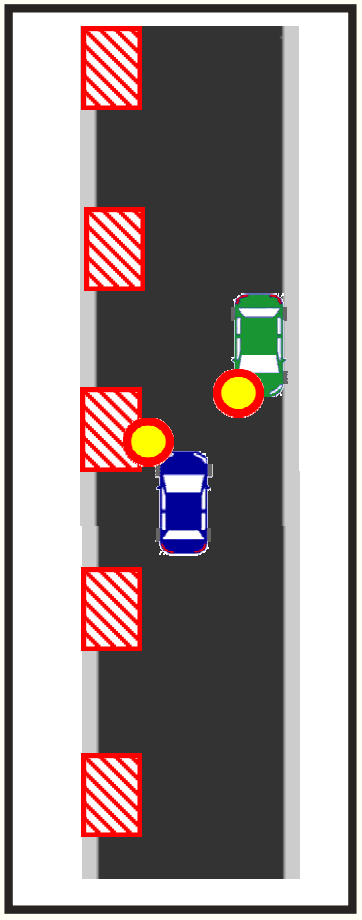


緊張の瞬間は
「ゆっくり」「正確に」です。

最初は遅くても、「出来た」を繰り返すと人は自然と早くなっていきます

すれ違いのポイント　～重なる場面も同じ

適宜使用



やむを得ず重なる場面も出てきます。
その際の解釈も同じです。

「遅くても良い」「正確に」

「右も大事」「左も大事」

まとめ

適宜使用

すれ違いの本質は５つに集約されます。

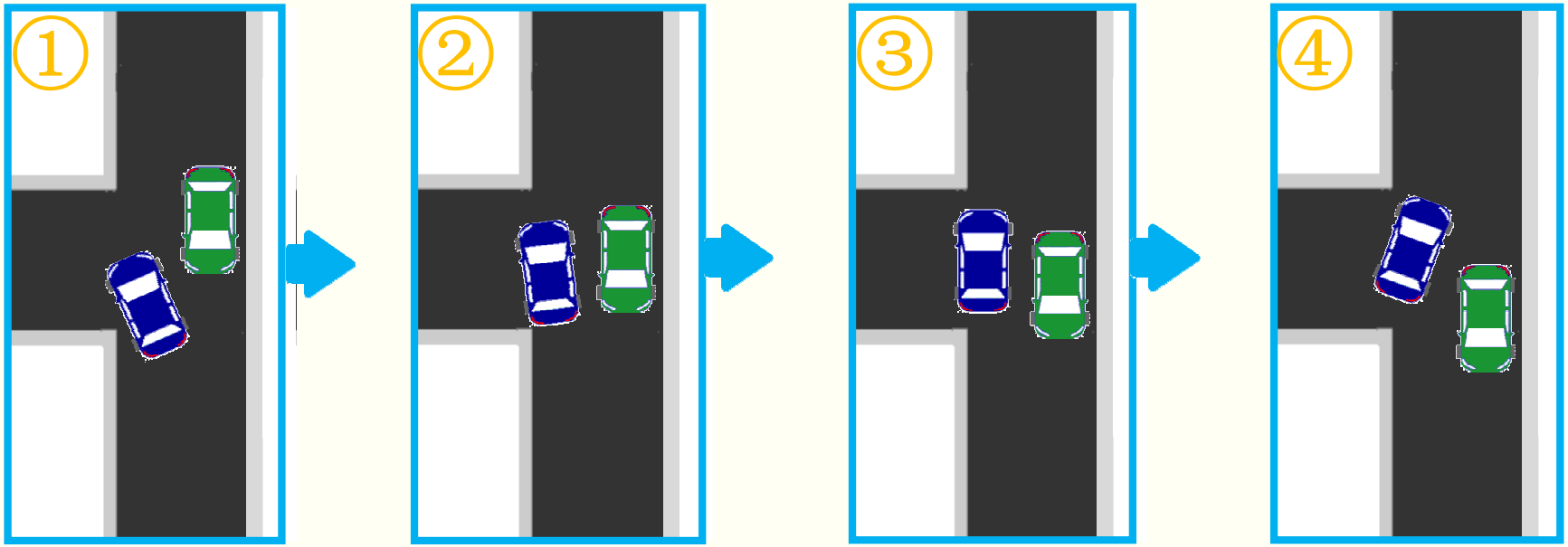
①スペース発見する能力
②決断する能力
③左寄せの技術
④スピードコントロール
⑤両サイドへの意識

＝

情報収集力
空間把握力
スピード検知力
車体感覚
車両コントロール

すれ違いテクニック　～交差点を利用しよう

見せる
説明する



標識

標識

見せる
説明する

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

見せる
説明する

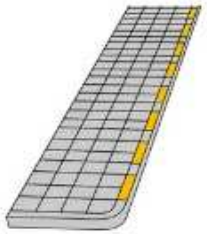
頻繁に出現する規制標識です

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

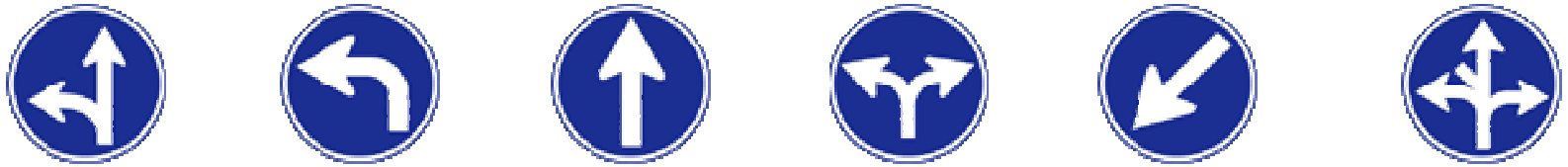
見せる
説明する

駐車禁止		
		

駐停車禁止		

よくある規制標識

見せる
説明する

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

見せる
説明する

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

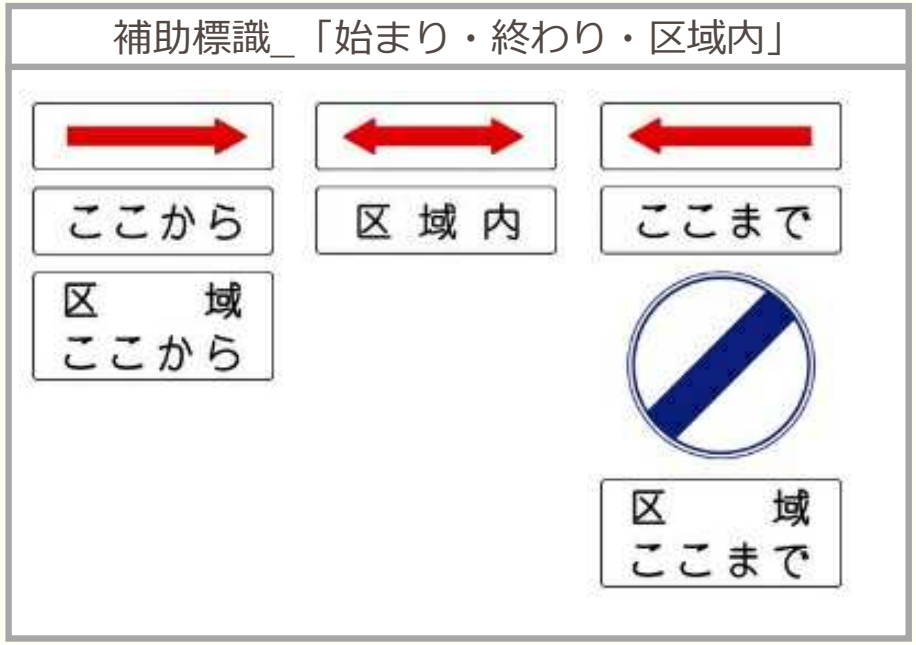
通行止め	徐行	最大幅	高さ制限

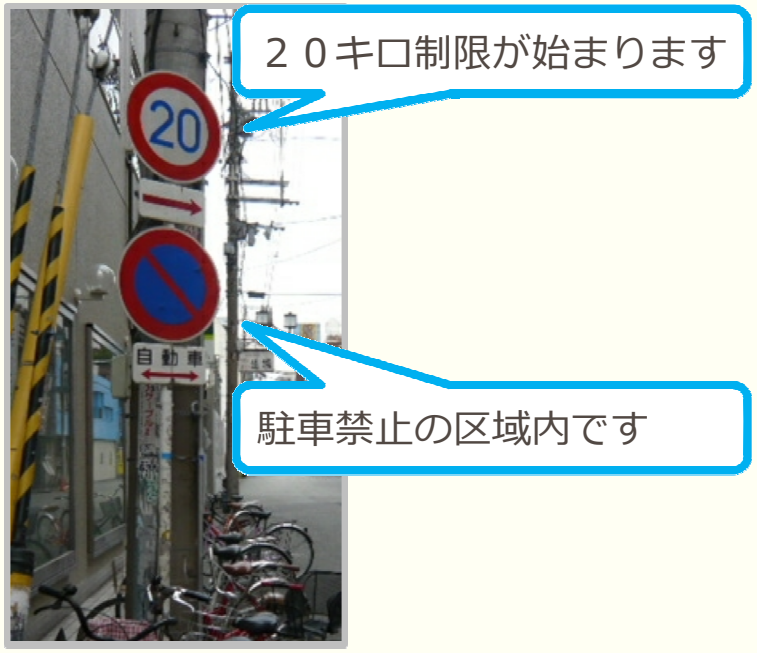
転回禁止	車両横断禁止	追い越し禁止	危険物積載車両通行止め

覚えておきたい補助標識①

見せる
説明する

補助標識_「始まり・終わり・区域内」





補助標識を理解しよう

見せる
説明する

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

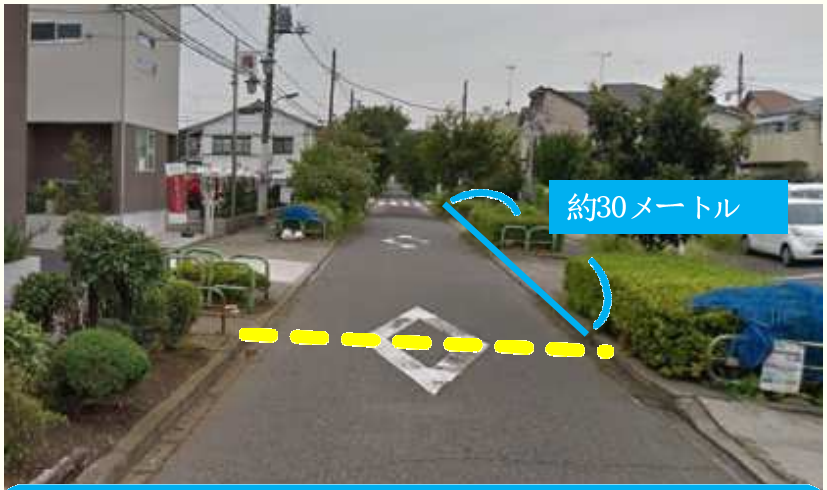
信号停止のタイミング

信号合図のタイミング

見せる
説明する

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

信号発進時の確認を習慣化させよう

声掛け
反復

【信号発進時の確認】
信号が青に変わったら、左右を確認してから出発しましょう。

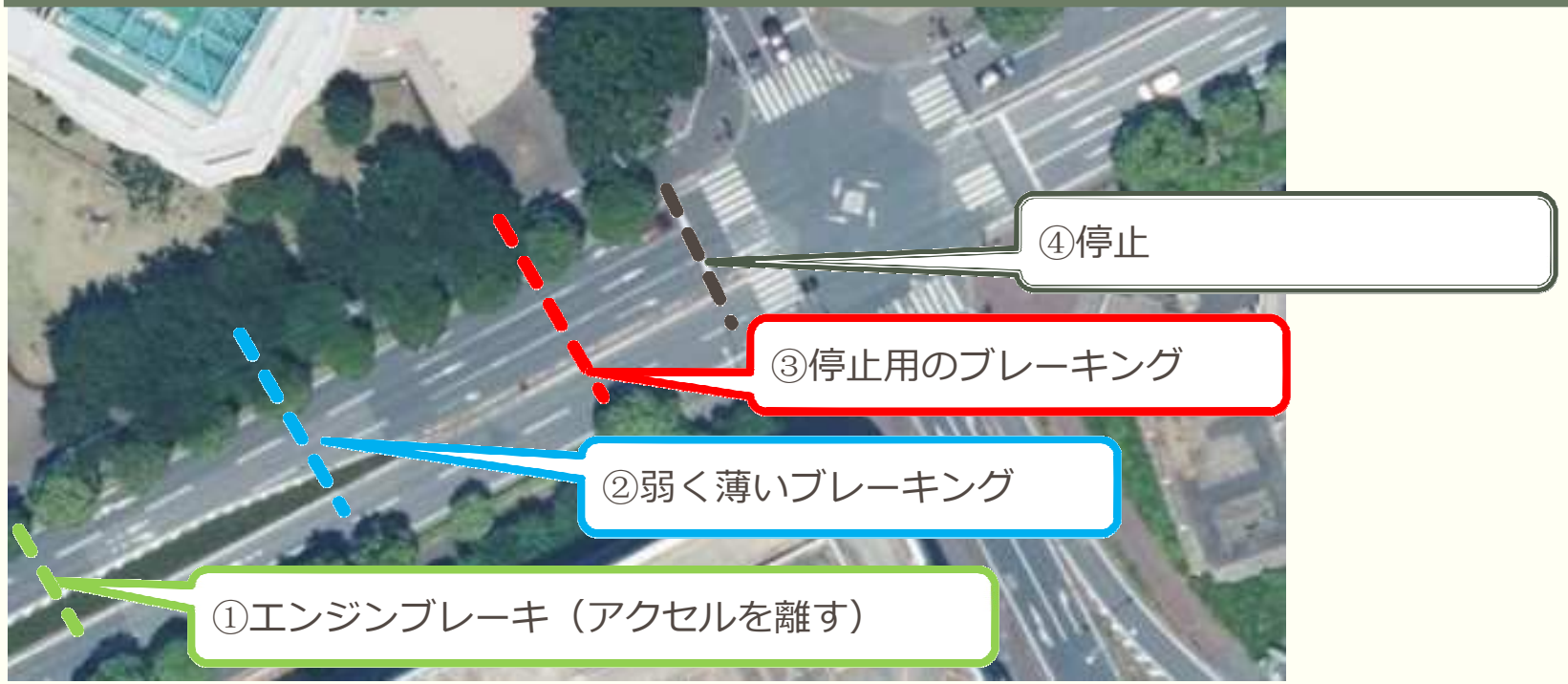
ギリギリで通過（赤信号で通過）してくる車は少なくありません。

出発前に「左・右」

信号停止のタイミング

適宜使用

◆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



横断歩道

横断歩道はグレー解釈

適宜使用

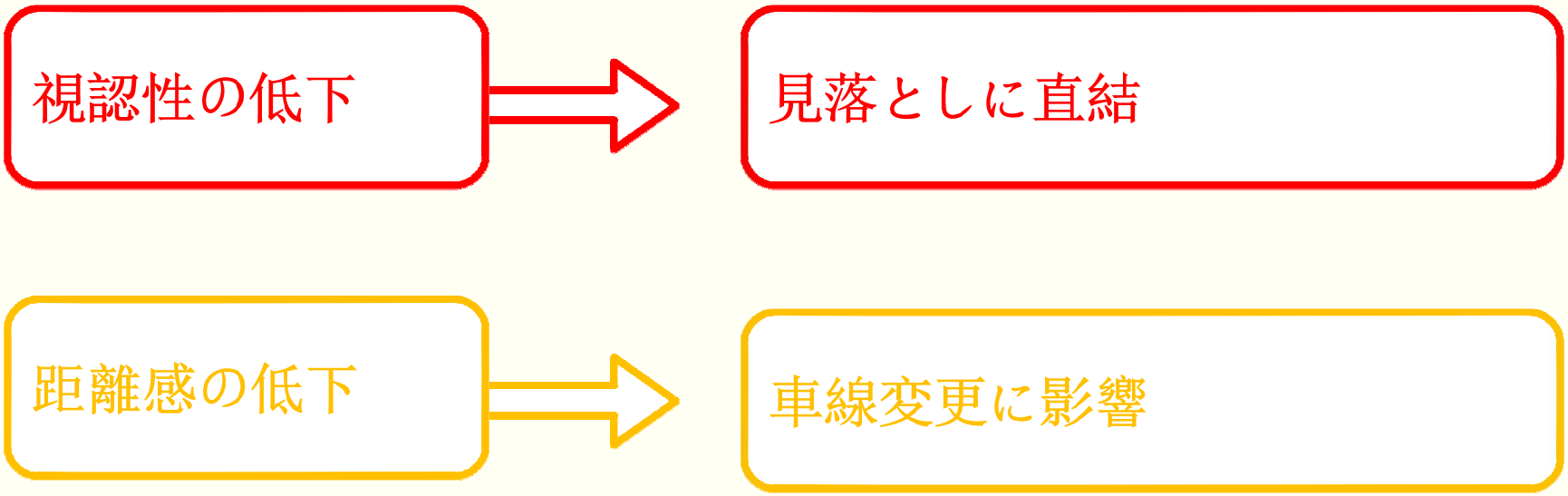
あまり深く考えずに何となくの感覚値で成り立っているのが横断歩道です。
法解釈上は明確で、歩行者優先（＝車は止まれ）となります。
しかし、実際の道路では事情が少々異なり「お互いの感覚値」で何となく成立してしまっている世界です。
今まで積み重ねてきた「自転車・歩行者」としての引き出しをフルに活用して下さい。

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。



夜間走行におけるそれぞれの対策

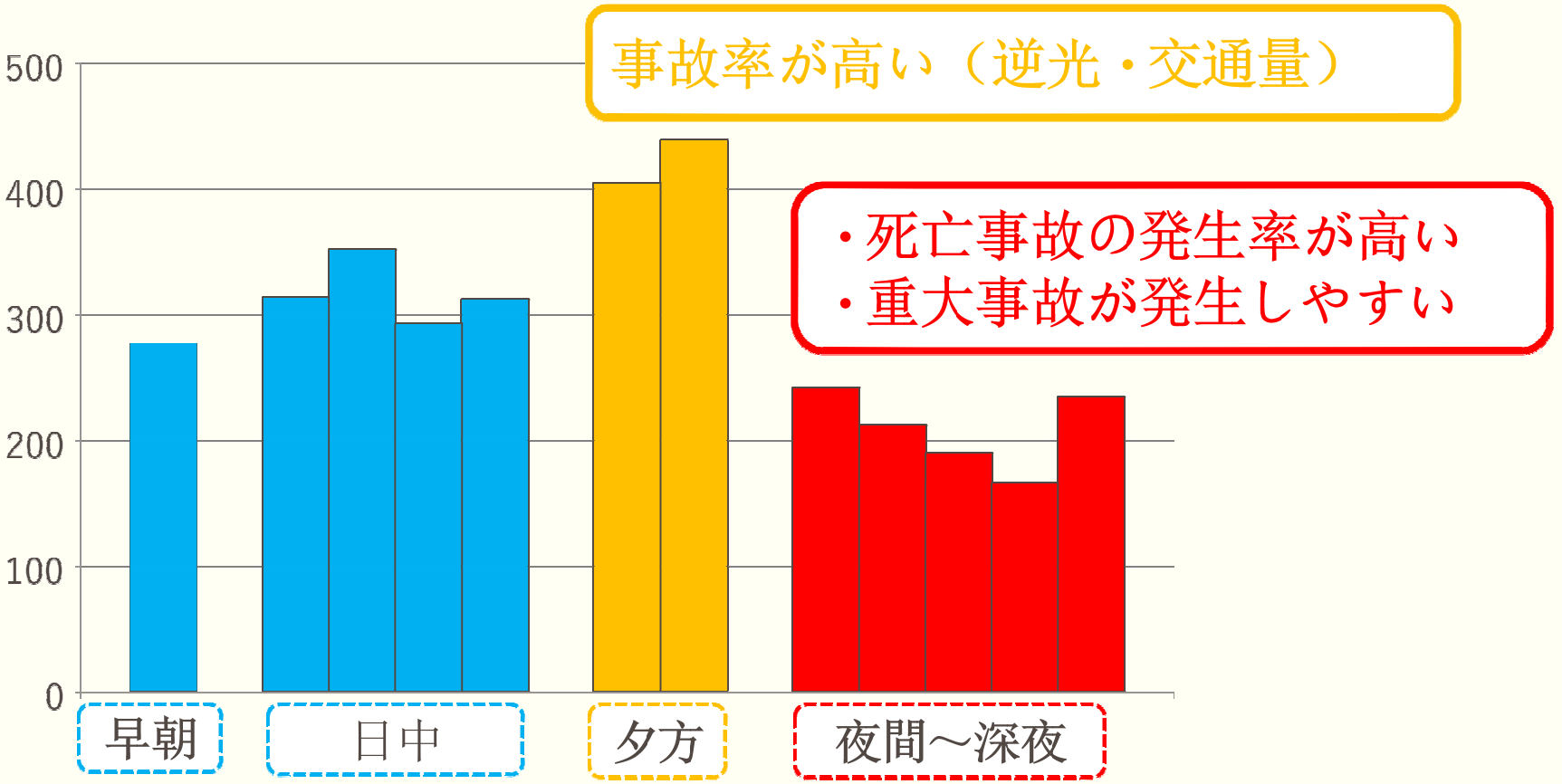
適宜使用

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