

# ペーパードライバー教習要綱

## ～車線変更～



合同会社サワムラガク  
2015年04月改版  
ver.2.0

# 車線変更 ～基本手順～

## ① 確認

ルームミラー、サイドミラーで確認を行う。

- ◇車間キープ
- ◇スピードキープ
- ◇センターキープ
- ◇前方予測

上記4点を安定させた上で、確認出来るかが最大のポイント。

安定した通常走行（+予測）を行いながら、ほぼ360度の状況を把握する事。

これこそが車線変更の本質となります。

- ◇ミラーを見過ぎない事
- ◇ゆとりのある時に行う事がポイントです。

## ② 合図

変更したい車線に向かいウィンカーを出します。

## ③ 目視

死角の確認。  
目視中にフラつく場合は、フラつかない様に練習をしましょう。

## ④ 実行

車線を変更しましょう。

### 【良い例】

前方と後方を交互に何回も確認しながら行う。  
スピードキープしながら徐々に寄せていくイメージ。

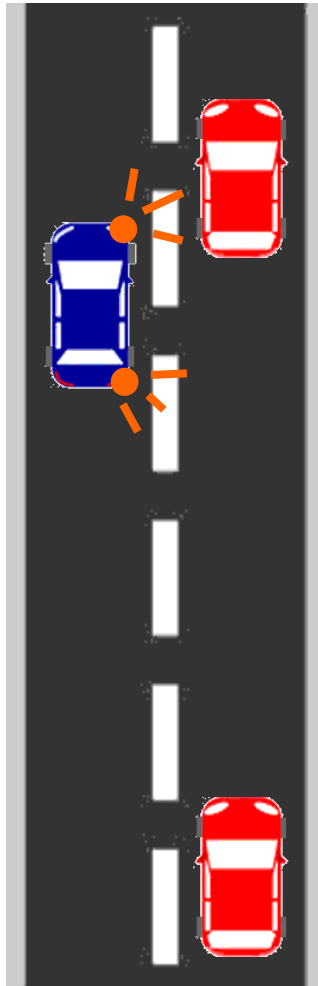
### 【悪い例】

急ハンドルを切ってしまう  
「怖い＝早く済ませたい」は事故の元です。

## ⑤ 戻す

ウィンカーを戻し忘れてしまう行為は、よく発生します。  
事故に繋がる大きなポイントですので、練習前にしっかりとイメージトレーニングを行っておきましょう。

# 駐車 ～ポジション取りのコツ～



## ミラーの使い分け

- ルームミラー → 後方の全体感を掴む (=予定を立てる)
- サイドミラー → 正確な距離感を図る

## 速度調整 (同速)

右車線と左車線を走行している車両の速度感覚を調整します。

同速であれば、左図の関係性は維持されます。

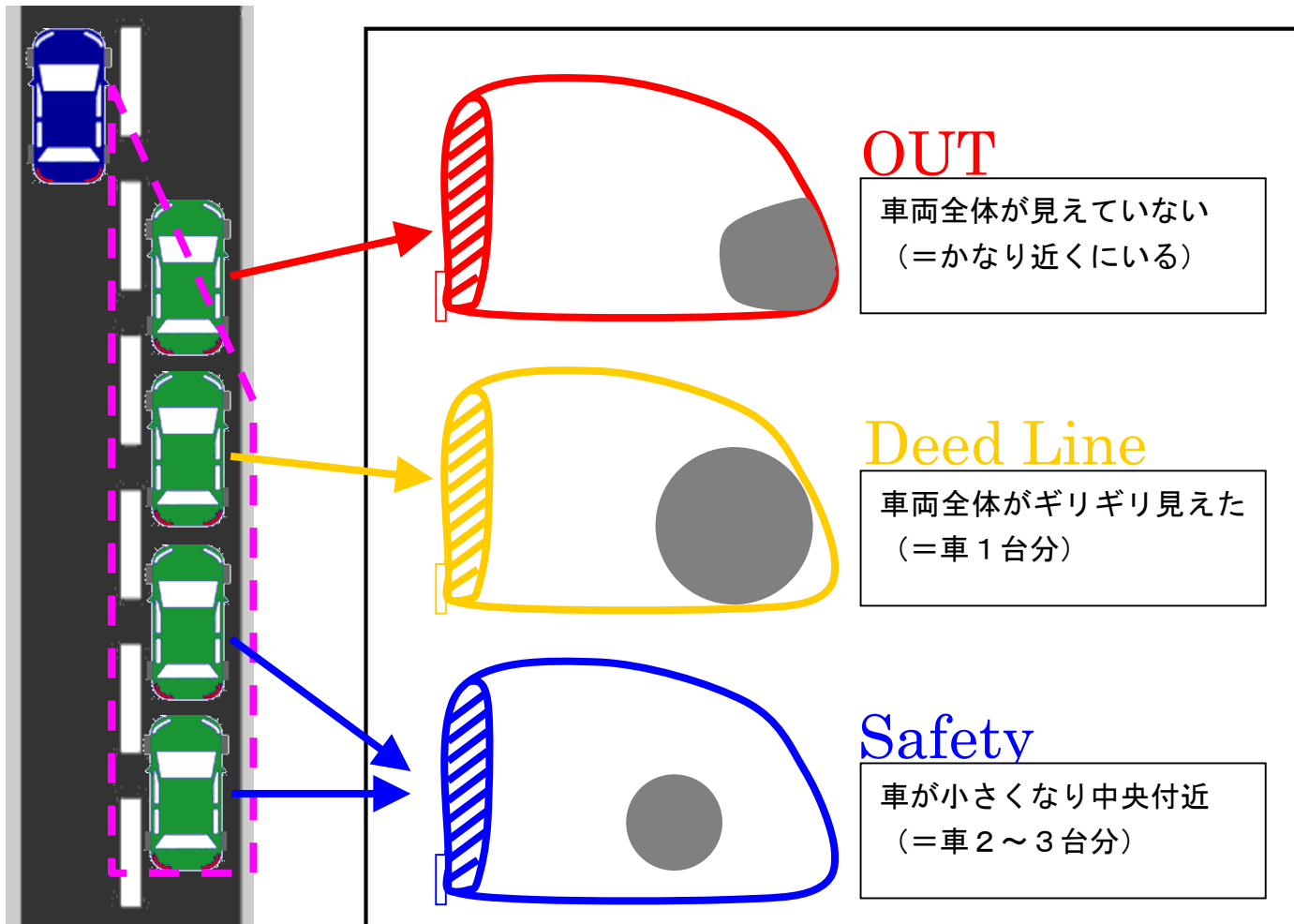
速度が異なる程、入るタイミングは失われます。

## タイミング

【左車線→右車線】 抜かされ際

【左車線←右車線】 抜かし際 or 抜かされ際

# 駐車 ～入庫のポイント～



## 調整誤差

左図は、車両の変化・座席の調整・ミラーの調整誤差で、簡単に狂ってきます。  
大まかな目安として捉えて下さい。

## 練習方法

下記を比較する  
◇サイドミラーで見た距離感  
◇目視の距離感

「信号停止時」や「駐車場」等で安全に行いましょう。