

ベーシック教本

Basic manual Ver7

2022.03

Produced by sawamuragaku.LLC.



走行準備編





走行前の準備

座席の調整

Basic
knowledge



手動式



電動式



ルームミラーの調整

Basic
knowledge



- ・窓枠に沿って全体が見える様に調整する
- ・左手で調整する
(運転している姿勢をイメージしましょう！)

サイドミラーの調整

Basic
knowledge

「左右」に動かす



1/4見えるように調整する

「上下」に動かす



道路6 : 空4



【調整方法】

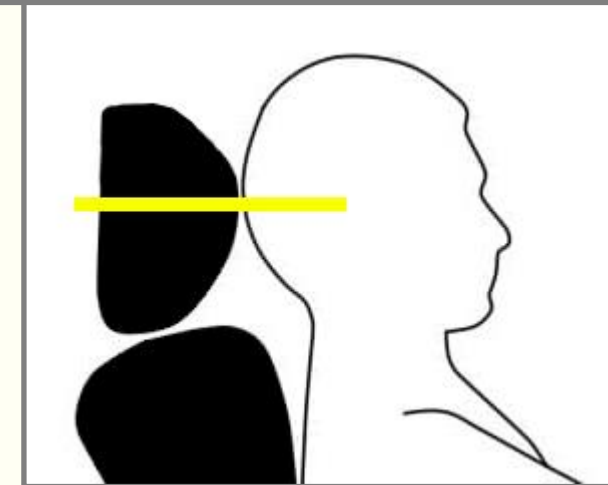
『R』（L）にスライドすると
『右』（左）のミラーを動かせる状態になる
その後『十字キー』で操作する

ヘッドレストとチルトレバーの調整

【チルトレバー】
ハンドルの高さを調整しましょう
主に「ハンドル下」に「調整レバー」があります



【ヘッドレスト】
「耳の中心」と「レストの中心」
を合わせましょう



ハザードランプ

Basic
knowledge



【本来の使い方】
「非常停止」「緊急時」の合図

- 【よく使われる場面】
- ・路肩等への「停車」
 - ・ショッピングセンター等の「駐車」
 - ・高速道路で「渋滞」したとき

【POINT】
お礼の意味で使う場合もあります
(サンキューハザード)

「ローカルルール」のため存在は覚えておき
つつも乱用は避けましょう

操作類の調整

Basic
knowledge

インストラクターと一緒に操作をしてみましょう

- ◆ウィンカー
- ◆窓の開閉
- ◆ウィンドロック
- ◆ドアロック
- ◆エアコン調整



「雨の日」や「くもり」の日は窓ガラスがとても曇りやすくなってしまいます。
「湯気みたいなマークは曇り対策」と覚えておきましょう。

ライトの調整



【スモールライトの目的】

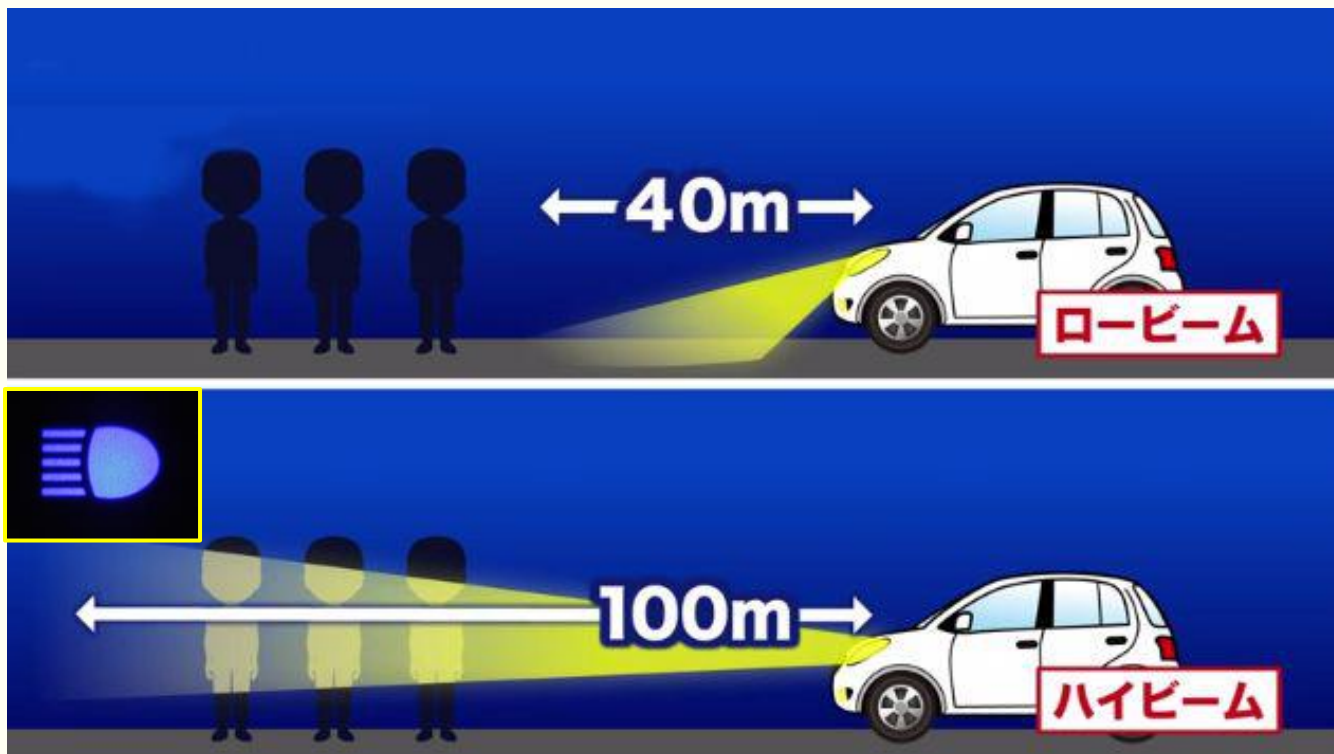
「自分の車」を「相手に知らせる」ために使います

【よく使う場面】

- ・ 「夕暮れ時」
- ・ 「夜間の停車時」

ハイビームの条件

Basic
knowledge



「奥に押し込む」と
ハイビームになります

【POINT】

- ・ 「対向車」 がいるときは使用禁止
- ・ 「自分の前に車が走っているとき」 も使用禁止

パッシングとは？



【パッシングとは？】
ライトを「ピカッピカッ」と点滅させる行為を「パッシング」と呼びます。
状況によって解釈は変わります。

【どんな時に使うの？】
「譲る」：右折時の「先に曲がって良いよ」が定番です
「感謝」：譲ってもらった時のありがとう
「警告」：この先で「警察が取り締まりしているよ」「落下物があるよ」等
「抗議」：遅いよ、早くいけよ（怒）

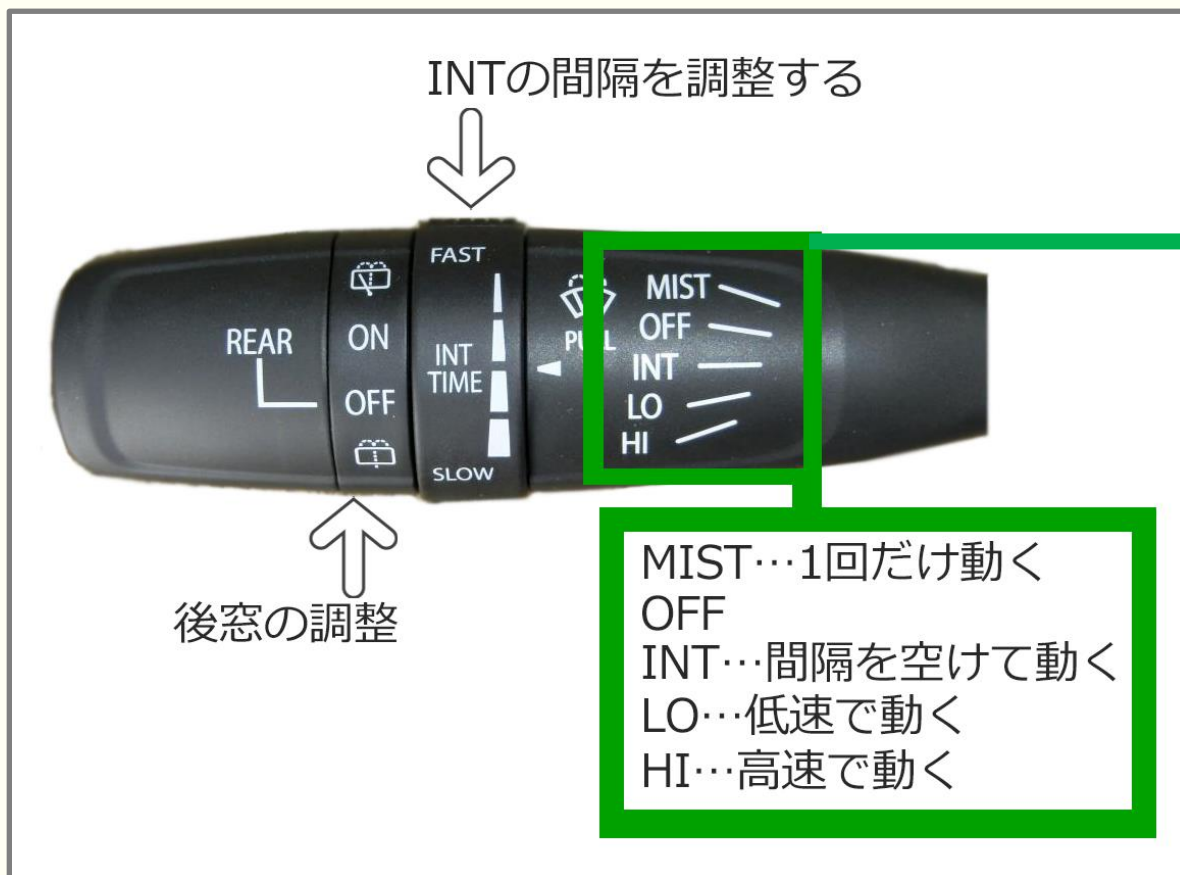


「手前に引く」とパッシングが出来ます
実際に操作して「体験」だけはしておきましょう

【POINT】
パッシングは「ローカルルール」です
自分が使うのは控えておきましょう

ワイパー

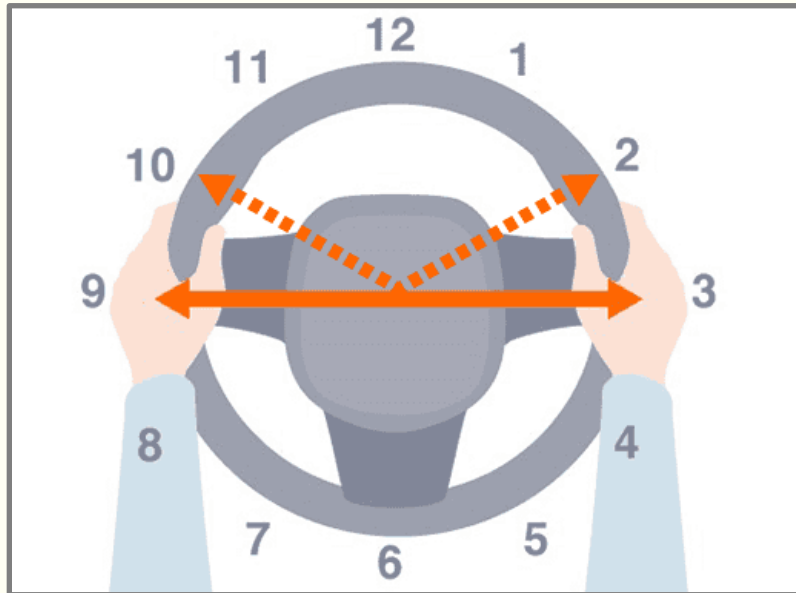
Basic
knowledge



手前に引くと
ウォッシャー液（洗浄液）
が出ます。

【POINT】
操作が手に馴染むまで
「走行中の操作」は控えましょう

ハンドルの持ち方



「9時15分」を基本にしましょう（10時10分でもOKです）

【POINT】

ハンドルを回して「どの程度回るのか」を確認してみましょう。
約「1回転半」の限界値が確認できると思います

ハンドル回しのポイント（クロスハンドル）

トレーニング

止まった状態でハンドルをスムーズに回してみ
ましょう

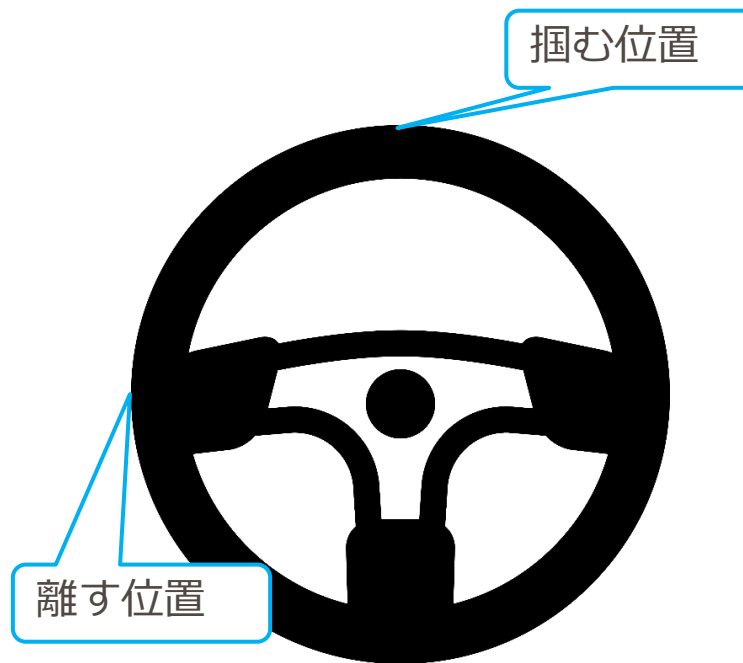
【ポイント】

- ① 上の手が操作の主導権を握ること
- ② 下の手は添えるイメージ
- ③ 「掴む位置」（真上）と
「離す位置」（真横）を固定する

【POINT】

スムーズに出来るまで、止まった状態で練習しよう

例) 左回しの場合



ハンドル回しの悪い例

根が深い悪癖【反射的に回す】



【POINT】

「とにかく回す」「急いで回す」を反射的に行ってしまう方は要注意。この悪癖は確実に「上達の妨げ」になってしまいます。

ハンドルは「調整力」と覚えておきましょう。

「急ハンドル」ではなく「ゆっくり回して調整する」イメージです。

悪い例【内掛けハンドル】



悪い例【左手頑張り過ぎ】



ペダル感覚の調整

Basic
training



トレーニング

アクセルを踏んで「回転数をキープ」してみましょう

- ①約1,500回転でキープ
- ②約1,200回転でキープ

【POINT】

- ・優しく徐々に踏み込んでみる
- ・途中で止める（キープする）意識を持つ
- ・「エンジン音」と関係も理解しておきましょう

アクセル・ブレーキの踏み分け（踏み分け方式）

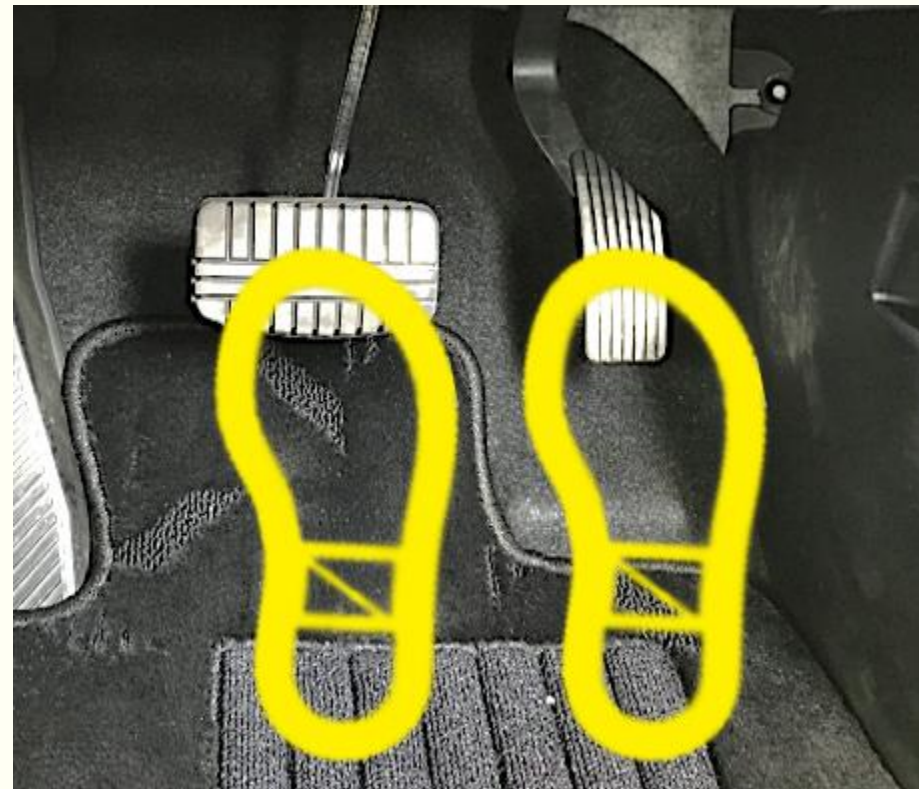
- 踏み分け方式のメリット
 - ・ 移動時に引っ掛からない
- 踏み分け方式のデメリット
 - ・ 僅かに遅い

こんな方に向いています

- ・ 足が小さな方
- ・ 女性

【POINT】

正面を見て（足元を見ないで）試してみましょう



足を上げて交互に踏む方法

アクセル・ブレーキの踏み分け（スライド方式）

- スライド方式のメリット

- ・移動が素早い

- スライド方式のデメリット

- ・引っ掛かりやすい

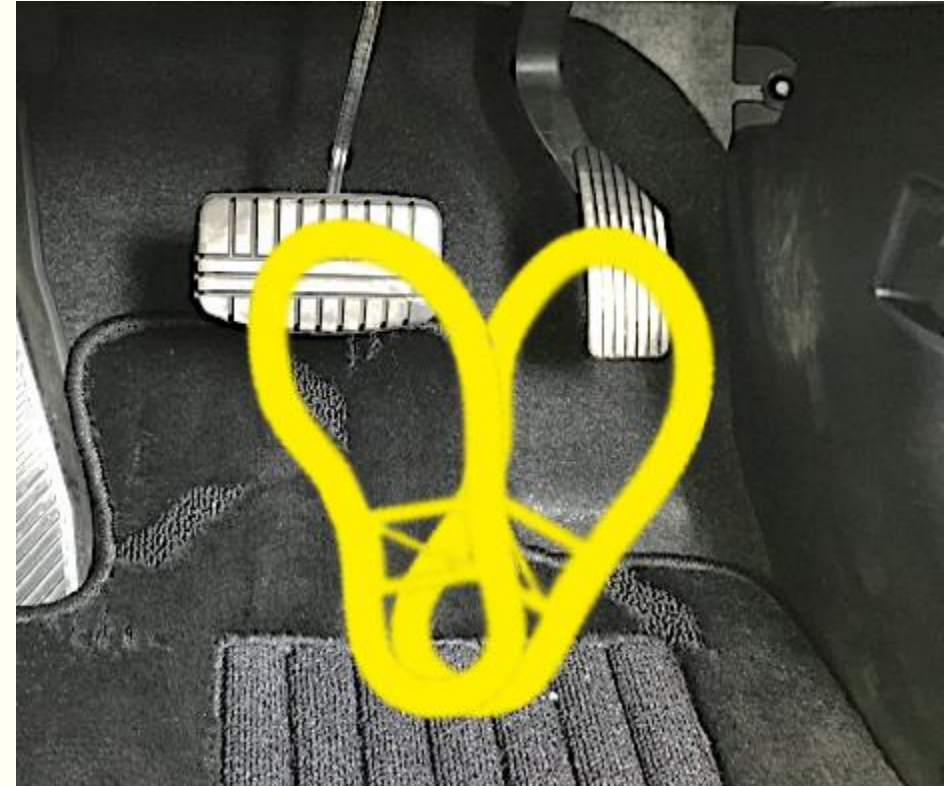
（※アクセルとブレーキには高さの違いがあり、引っ掛かりやすい構造になっています）

こんな方に向いています

- ・足が大きな方
- ・男性

【POINT】

正面を見て（足元を見ないで）試してみましょう



「かかと」を支点に「スライド」させる方法

パーキングブレーキ（サイドブレーキ）のロックと解除



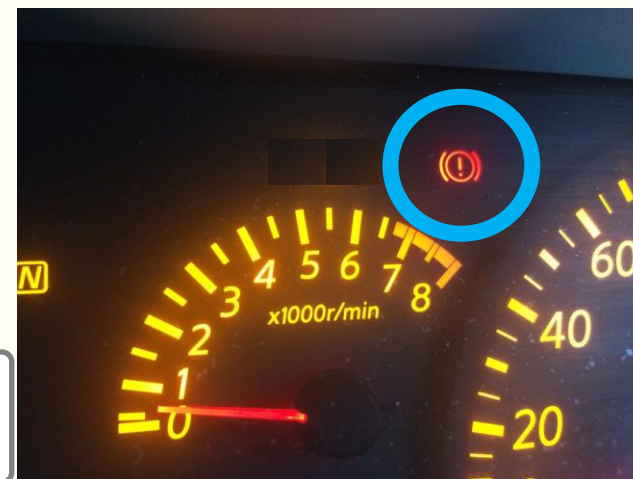
【解除】

- ①持ち上げる
- ②ボタンを押す
- ③レバーを下げる

【ロック】

ボタンを押さずに
音を聞きながら引っ張る

ロックされたらマークが点灯します

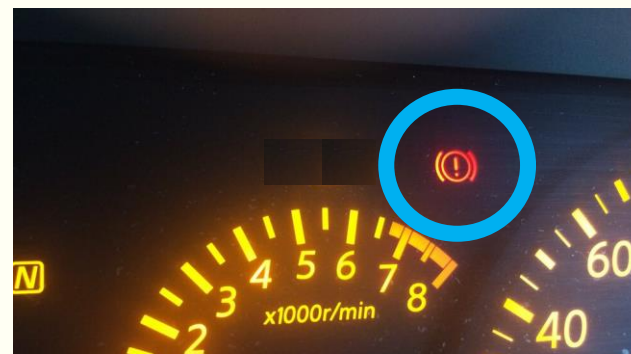


パーキングブレーキ（足踏みタイプ）のロックと解除



- 【解除】
① 踏んで離す
- 【ロック】
② 踏み込む

【POINT】
ブレーキより「高い位置」にあります



ロックされたらマークが点灯します

シフトレバー（トランスミッション）



【P】	パーキング	停止する時に使う
【R】	リバース	後退する（バック）
【N】	ニュートラル	使わない（タイヤが空回りするだけ）
【D】	ドライブ	通常走行
【S】	セカンド	使わない（急激な坂道等）
【L】	ロウ	使わない（急激な坂道等）



メーター表示もされます