

# 市街地走行





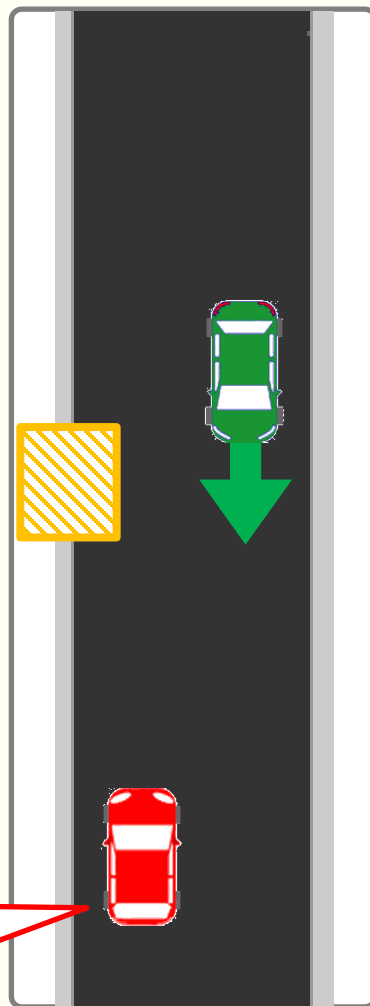
---

# すれ違いの基礎

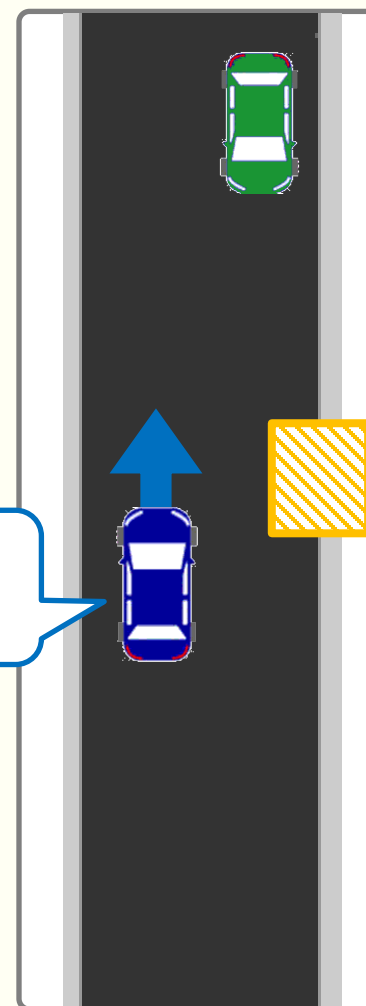
---

# すれ違い時のルール

Basic  
knowledge



障害物があるので  
止まります



障害物がないので  
行きます

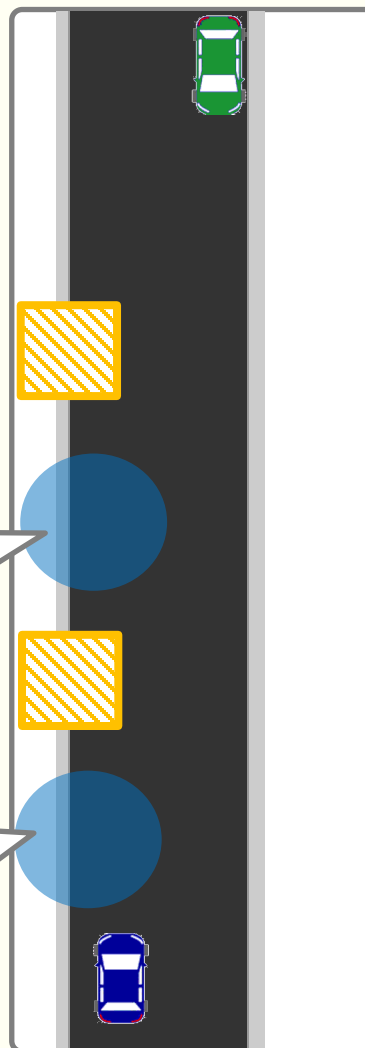
# すれ違いの考え方

【考え方】

- ① 広いスペースを探す
- ② すみやかに決断する

狙える時は  
迷わず狙う

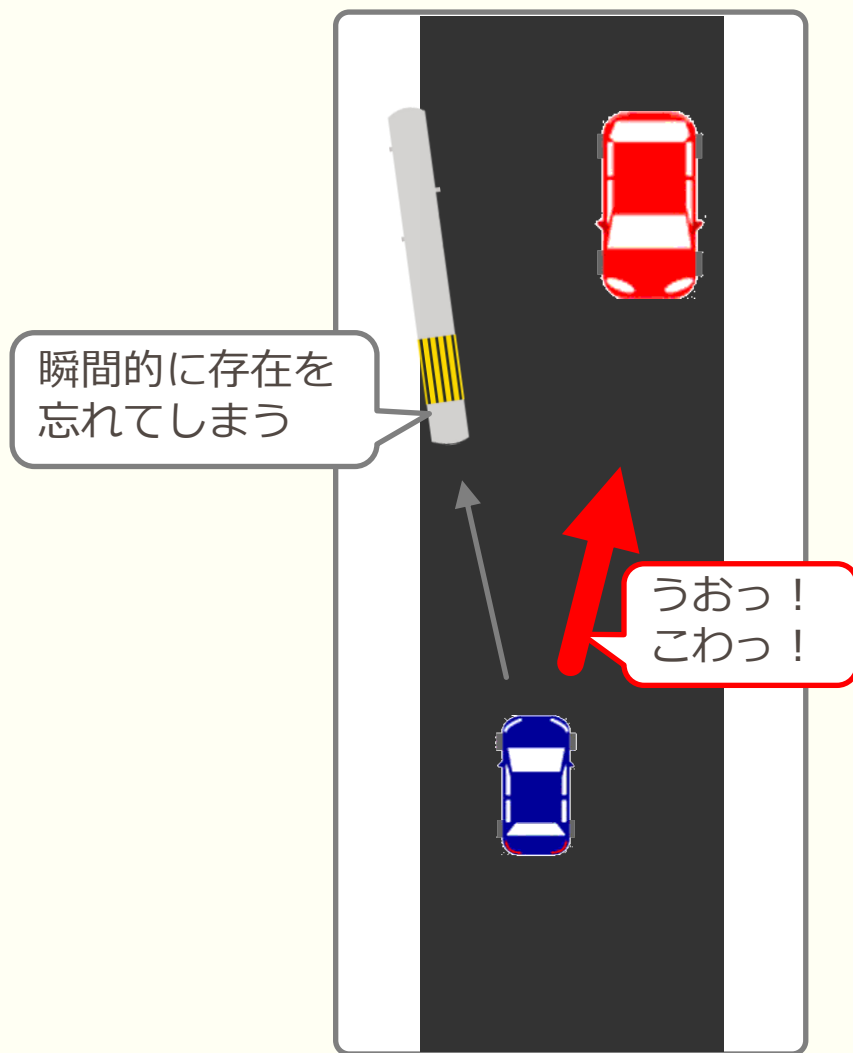
自信がなければ  
ここでもOK



【POINT】  
行くなら行く  
止まるなら止まる  
即断即決が重要です

# すれ違いの瞬間

Basic  
knowledge



人間は「動くもの・大きいもの・こわいもの」に意識を取られてしまいます。

対向車への意識（恐怖）が強過ぎると「突発的にハンドル左に切ってしまう」といった行動に繋がってしまいます

## 【対策】

- ①対象物を「事前に認識」しておくこと
- ②「両サイド意識」を高めること

## 【念仏ワード】

- ・「右」も当てない「左」も当てない
- ・両方大事

## 【POINT】

「意識を保つこと」が極めて重要です

## 白線に意識をシフトする

白線がある道路でも「意識集中」による「無意識の回避行動」はやってしまいがちです。  
バスやトラック等がきても、慌てずに「白線に意識をシフト」しましょう  
「お互いに白線を守れば」衝突することはありません

左横・左後方を確認してない  
左ハンドル（クイツ）が  
最もこわい動作です





---

# 駐車場所と停車トレーニング

---

# 3 原則と停車トレーニング

Basic  
training

## 【駐車場所の考え方 3 原則】

- ① 導線の確保
- ② ルールを守る
- ③ マナーに気を付ける

## トレーニング

### 【目的】

自力で停車ができる

### 【前提】

- ・ 停車が技術的に出来るようになっている
- ・ ルール・マナーを理解している

### 【方法】

ミッション形式で「実行」「評価」を繰り返す  
(どこでも良いので停車して下さい)  
(住宅街のエリア内で停車して下さい)  
(この直線のどこかで停車して下さい) 等



# ①導線の確保

Basic  
knowledge



「通過可能」  
「導線の確保」はできています



「狭い」  
「導線の確保」ができていたとは言えません

# ①導線の確保

「電信柱」等の横はやめましょう  
導線が確保できているとは言えません



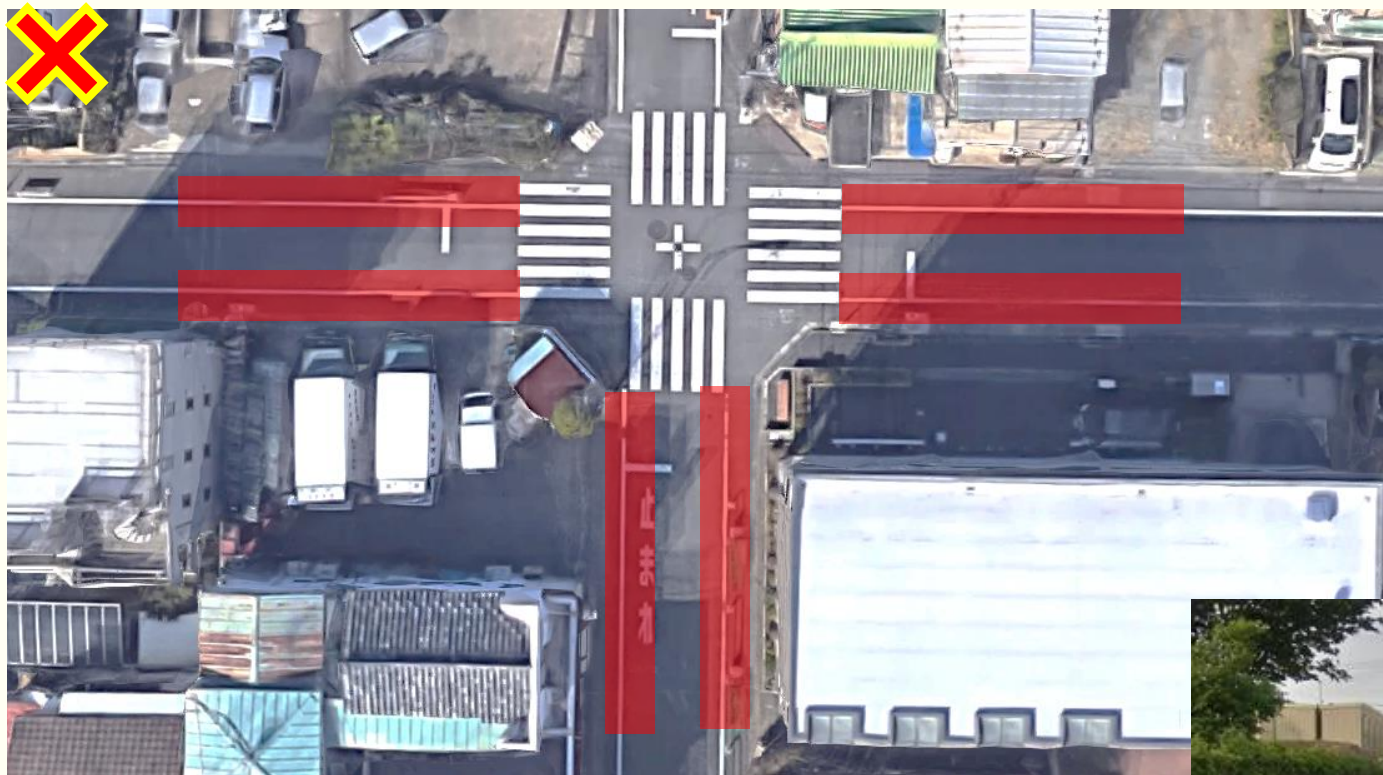
皆が「避ける」手間が発生します  
「違反」ではないが「思いやり」の心は持ちたい



## 【POINT】

「皆が迷惑だと感じる行為」はやらない  
「交通量が多い道路」も出来るだけ避ける

## ②駐停車禁止（横断歩道・交差点）



【駐停車・禁止】

交差点の近く（5m以内）

横断歩道の近く（5m以内）



## ②駐停車禁止（カーブ）

Basic  
knowledge



【駐停車・禁止】  
カーブの近く（5m以内）

## ②駐停車禁止（坂道・バス停）



【駐停車・禁止】  
坂道の**頂上**付近（5m以内）



【駐停車・禁止】  
**バス停**の近く（10m以内）

### ③ マナー的に良くない場所



【マナー】  
これらの場所も控えましょう

出入口

玄関前

車庫



---

---

# 横断歩道と自転車対処

---

---

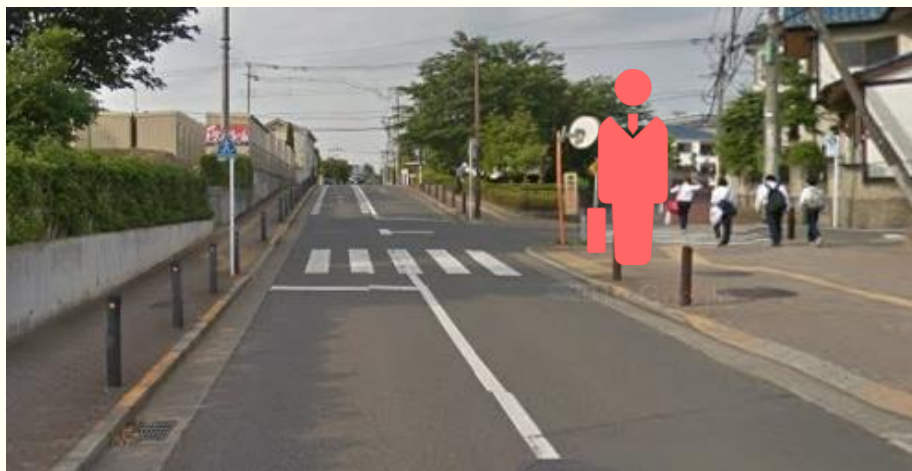
# ダイヤモンドと横断歩道

Basic  
knowledge





## 横断歩道の対処



対処1 待っている人がいたら**必ず止まる**



対処2 歩いている人が周辺にいたら  
**経過観察**に努める

### 【POINT】

気付くのが遅れ「**安全な停止**」ができなかった場合は、歩行者を意識しつつ**減速して通過**しましょう

## 自転車専用の通行帯がある横断歩道



自転車の「専用通行帯」がある場合は「**自転車が優先**」となります

# 「普通の横断歩道」での自転車対処

## 普通の横断歩道



【結論】  
対処方針は譲った方が無難となります

【理由】  
自転車が走行している場合、法律上は譲らなくても良いとなっています

しかし自転車から降りた瞬間に歩行者扱いとなり保護義務が発生してしまいます

自転車から降りるのが「一瞬」であることを考えれば「譲る」意識は高い方が無難です

### 【POINT】

※横断歩道から少し離れた場所で走行している（渡ろうとしている）自転車も対象です

# 自転車と横断歩道（普通の横断歩道）

普通の横断歩道



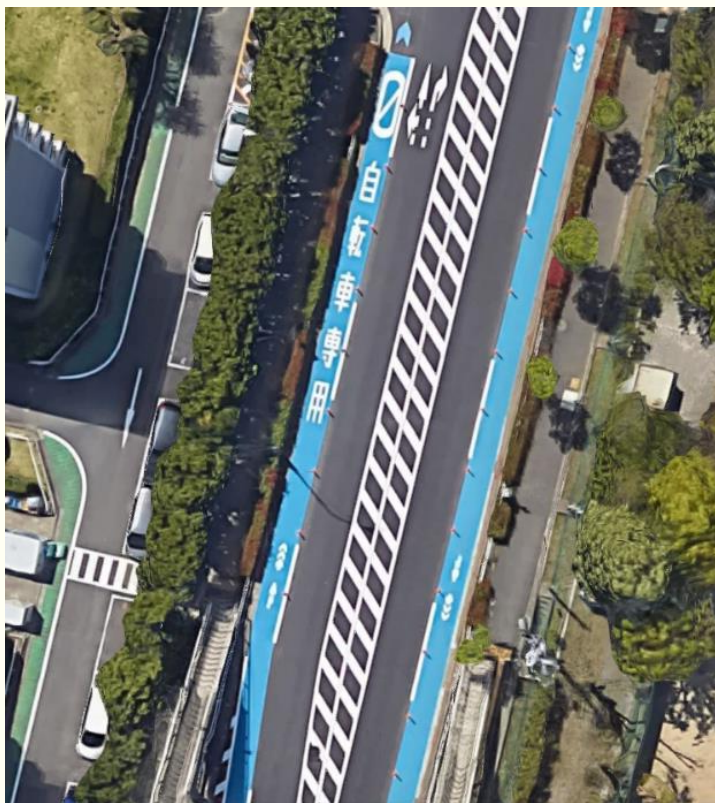
車が通過するまで  
待機しておこう

「**跨ったまま**」止まって様子を見ている自転車がいた場合は  
「**譲った方が無難**」です  
「渡る気配が無い場合」は「相手の行動を観察」しつつ通過しましょう

上記のケースでは、**法的な見解は存在しません**。  
「歩行者」とも取れるし「自転車」とも取れるよね。  
うーん、困った。が現時点の警察の見解です。

# 自転車「専用通行帯」

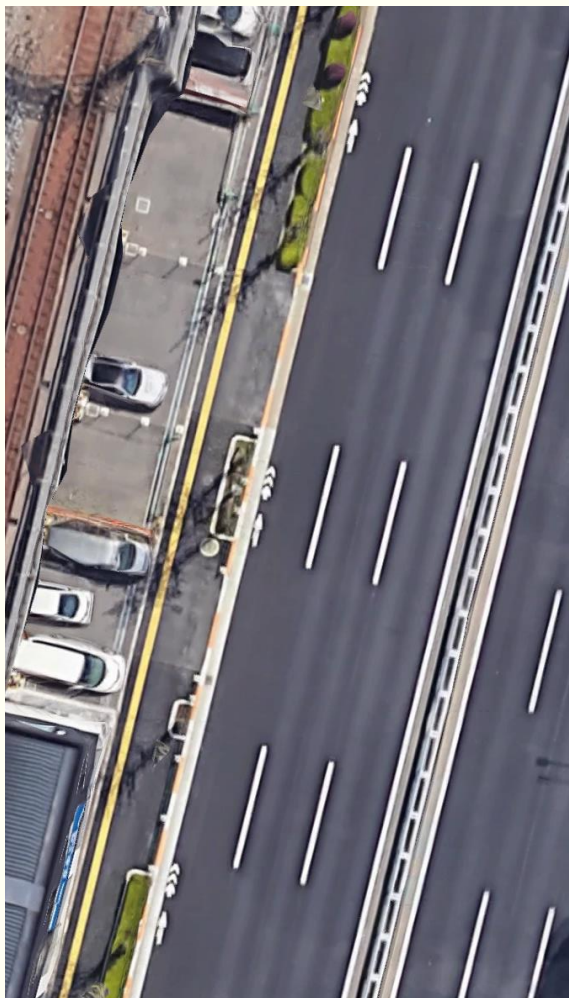
Basic  
knowledge



【自転車・専用通行帯】  
明確に「自転車の専用道路」です  
他の車両は入ってはいけません



# 自転車「ナビマーク」



【自転車・ナビマーク】  
自転車はここ走ろうね。と  
ナビゲートしているだけの存在です

何の法的効力もありません  
踏んでも大丈夫です



## 自転車「走行指導帯」



【自転車・走行指導帯】  
自転車はここ走って下さいね。  
他の車両も通行して良いですよ。  
という意味合いですが、他のマークと混同してしまいますね。

画像の様に「線の内側に自転車マーク」があったら、わざわざ入る必要はありません。  
入らない方が無難だよね。程度の認識で良いでしょう。



---

# セルフチェック・左車両

---



# セルフチェック

## 【目的】

自分で自分をチェックする習慣を身に付ける  
卒業後の「1人走行」時に「自分のズレ」に気付けるようになる

## 【方法】

- ①信号で止まる前に「線と線の真ん中」を意識して止まる
- ②自分のイメージと「ズレ」が無いか確認する

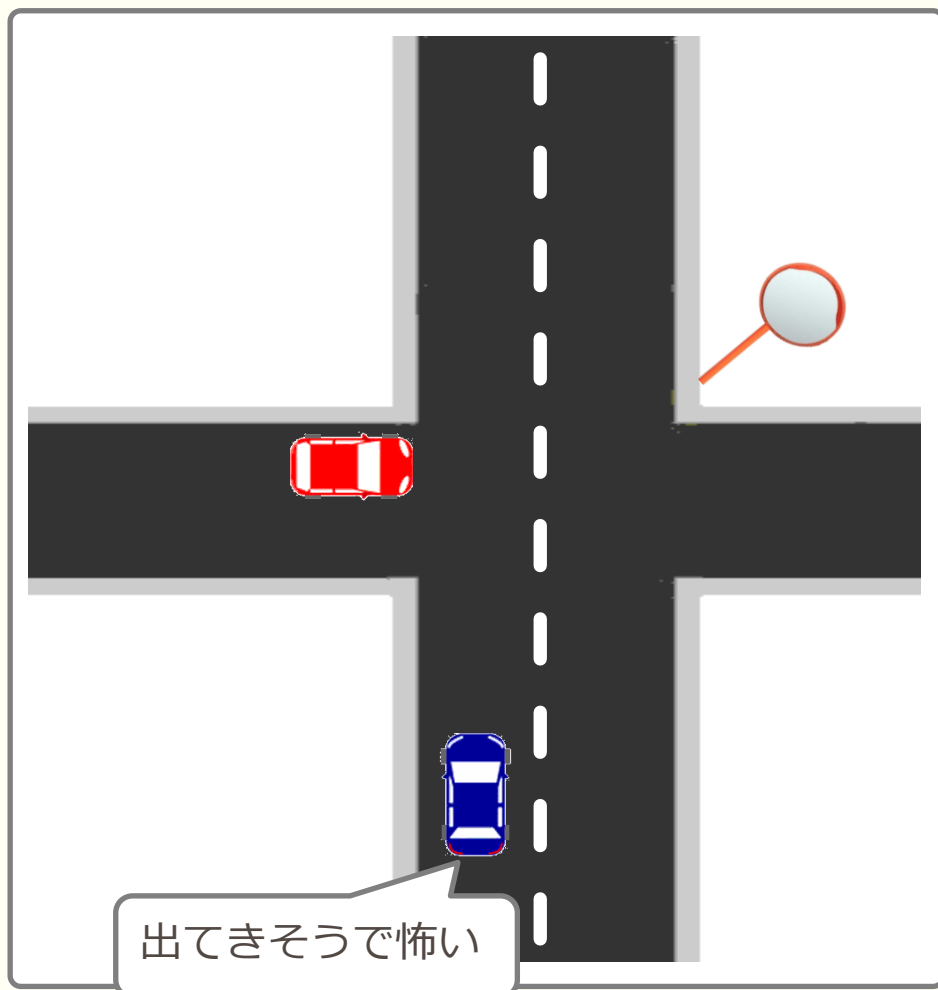


比較する



# 左から来る車両の対処

Basic  
knowledge



こんな時は運転手の顔を確認しましょう



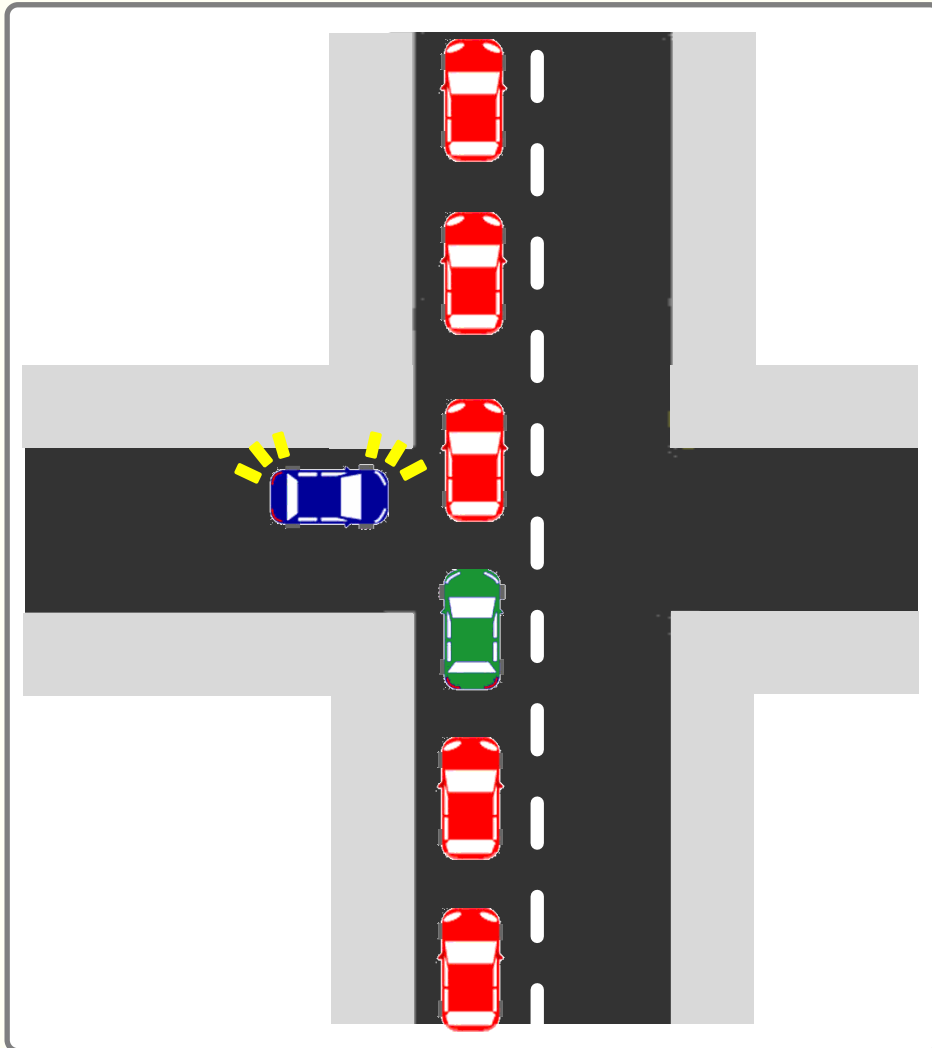
こっち見てたら気付いているよ



## 【POINT】

見ていない場合は飛び出しに備えつつ  
経過観察に努める  
(気持ち右寄り・気持ち減速)

## 困ってしまう？ 譲る文化



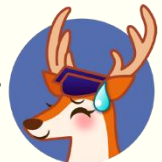
このような状況では「譲る」文化が発動しがちです  
(緑の車が譲ってくれたりします)

このような状況では「譲られやすい」と認識し  
「譲られる準備」をしておきましょう

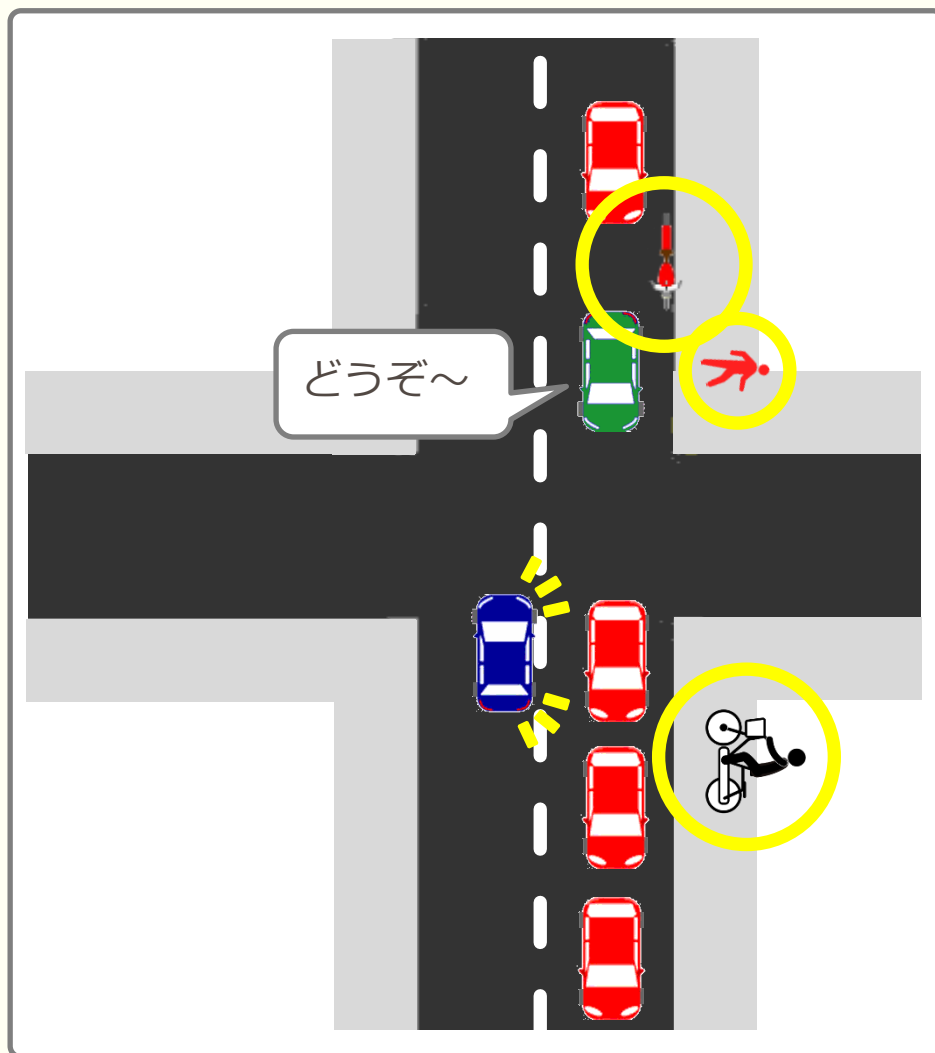
「事前に」周辺チェック！  
「緑車の」動向チェック！



中には「譲られて当たり前」という意識の方もいます



# 困ってしまう？ 譲る文化



このような状況でも「譲る」文化が発動しがちです  
このような状況では「譲られやすい」と認識し  
「譲られる準備」をしておきましょう

すり抜けバイクに注意！



歩道の「歩行者」や「自転車」も焦って  
見落しがちになってしまいます





---

# 障害物・目線・状況把握

---

# 周辺の状況把握

運転は「誰がどこにいるか」（＝状況把握）を正確に把握することが大切です。そのために必要な能力が「ミラー解析」能力です。「より短い時間で状況把握が出来る」様になるためにトレーニングを行い「チェックする習慣」も身に付けましょう。

## トレーニング

### 【目的】

「状況把握」能力を磨き上達させる  
ミラー映像の「解析能力」を高める

### 【方法】

車両コントロールが落ち着いたタイミングで  
走行しながらのミラーチェックを意識を持って適宜行う

### 【合格の基準】

- ・ 定期的なチェックを行っている
- ・ 走行とのバランスが取れている

最初は  
「まっすぐ走っているだけ」  
の時にやると良いよ



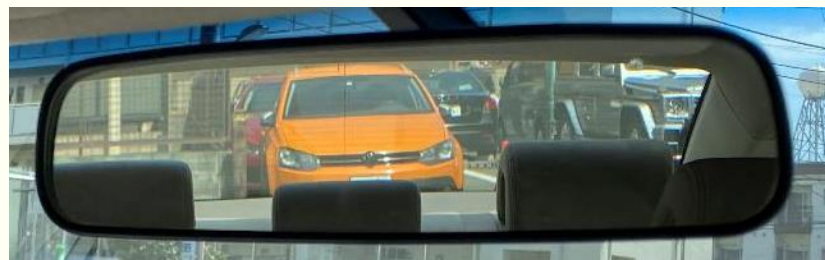
### 【POINT】

「ゆとり」がある時に「情報収集」しましょう  
「ゆとり」がない時は、目の前に集中！

## 2台分の距離感

距離感を掴むことも「ミラー解析」に必要です  
まずは、目安として2台分の「見え方」を覚えてしまいましょう

### 2台空きの見え方



全部2台分の  
見え方だよ



# 距離感の把握

Basic  
training

距離感をトレーニングして精度を高めていきましょう

## トレーニング

### 【目的】

「ミラー距離感」を大まかにつかむ

### 【方法】

- ・ 走行しながら「問題」→「答え合わせ」を繰り返す

### 【運用】

- ・ 教習時間の全体を通じ上達させていく

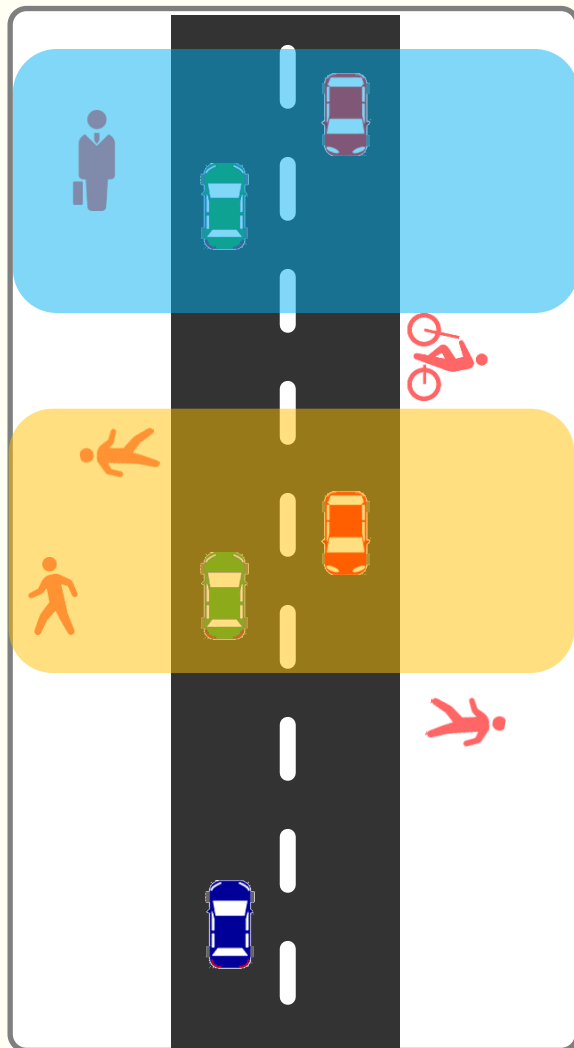


どれくらい後ろにいる  
と思いますか？





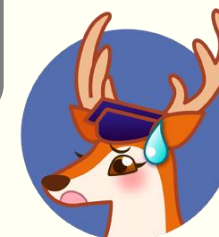
# 遠くを見てもみよう



「ゆとりがある」時は遠くを見ましょう  
2台先、3台先の情報を取得する意識が大切です

「ゆとりがない」時は「直近の視野」にシフトする  
「直近情報」は常に把握しておきましょう

「急ブレーキが多い方」は  
直近しか見えてないかもしれません



# 信号停止のブレーキング

Basic  
knowledge



【POINT】

「カックン」ブレーキの対策は「①と②」の事前準備が極めて重要です

# 信号停止のブレーキング

Basic  
knowledge



40kmで走行中  
直前で黄色に変わったら

微妙なタイミングで信号が変わってしまった時は…

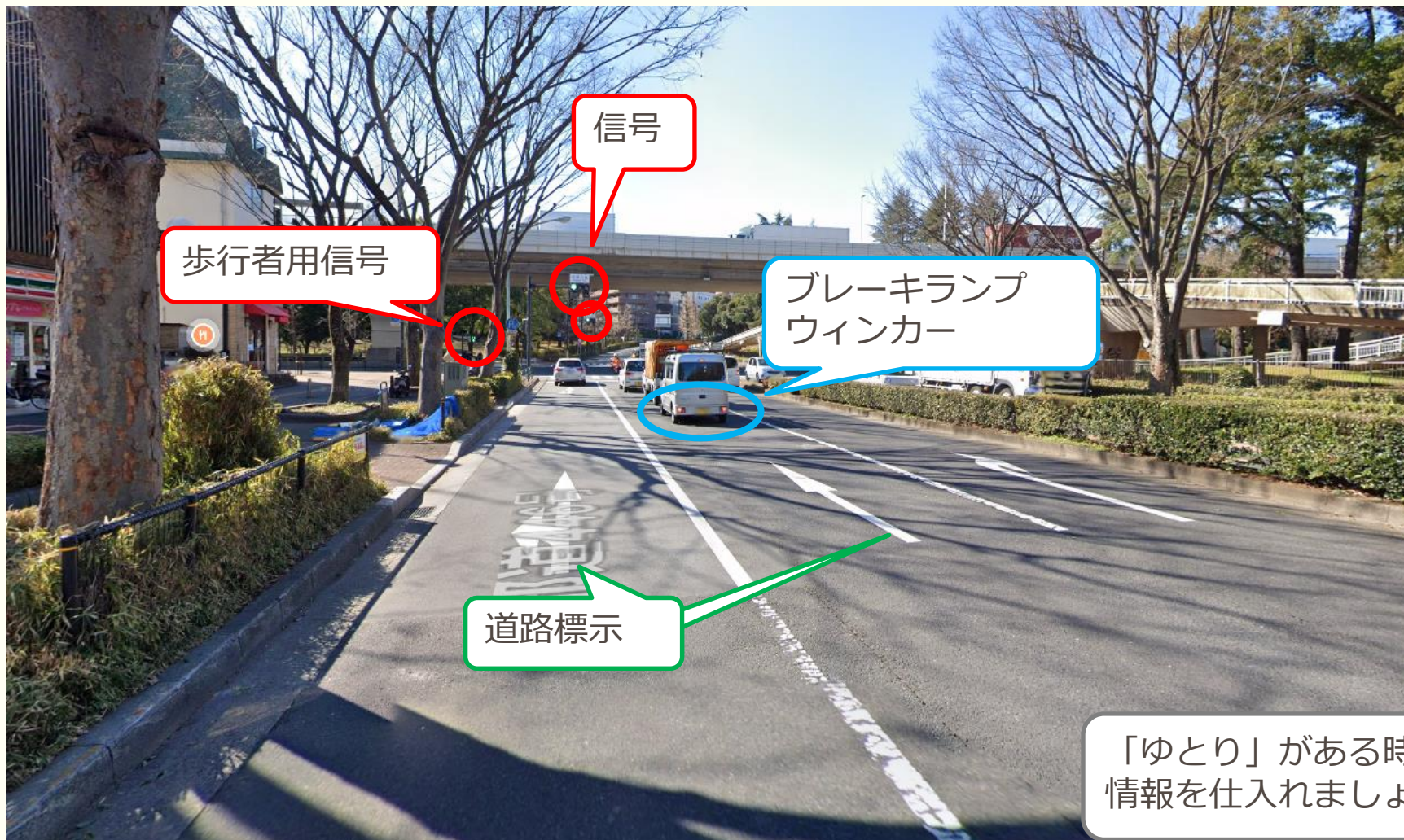
【対処法】

- 急ブレーキしないという前提で
- ・ 停止線で止まれるなら止まる
  - ・ 停止線で止まれない場合はそのまま行く

「迷ったら止まるよ」



## 基本となる4つの視点

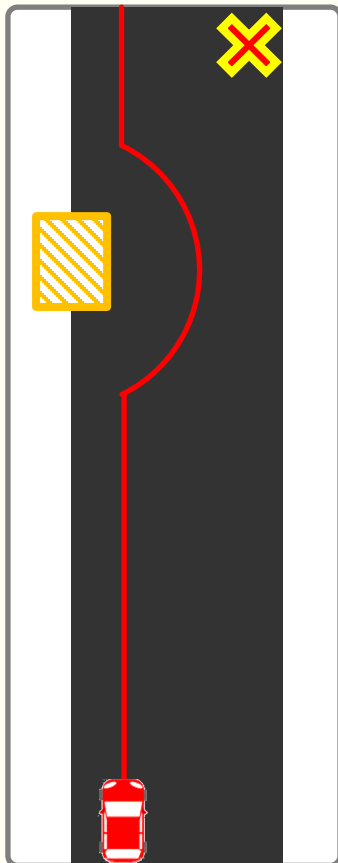


「ゆとり」がある時に  
情報を仕入れましょう

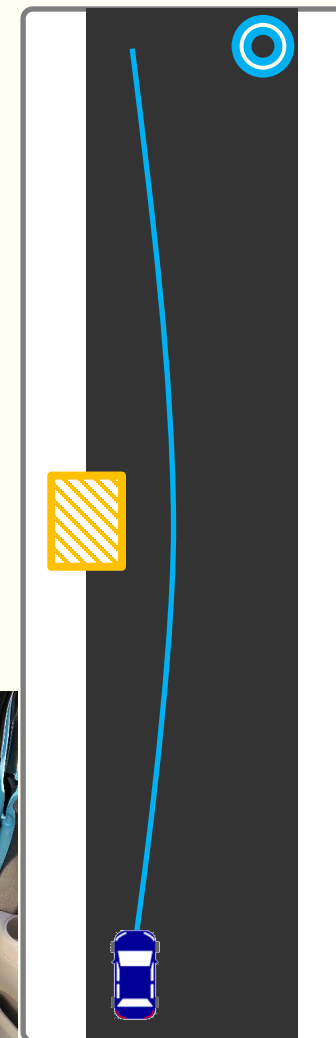


# 障害物対処（走行ライン）

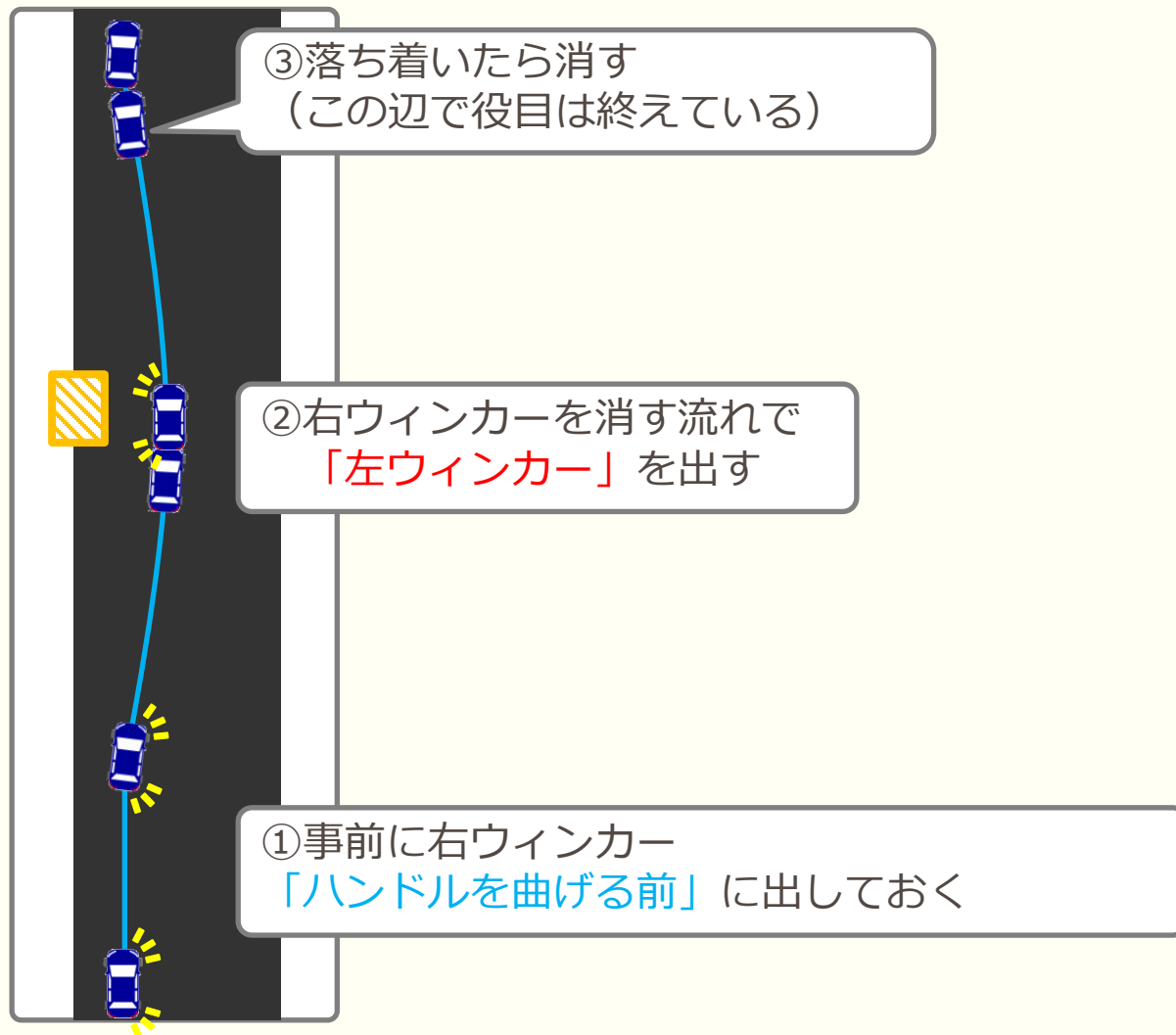
Basic  
knowledge



障害物対処も「走行ライン」を意識して行いましょう  
「事前」に「小さなハンドル」で対処する意識が大切です



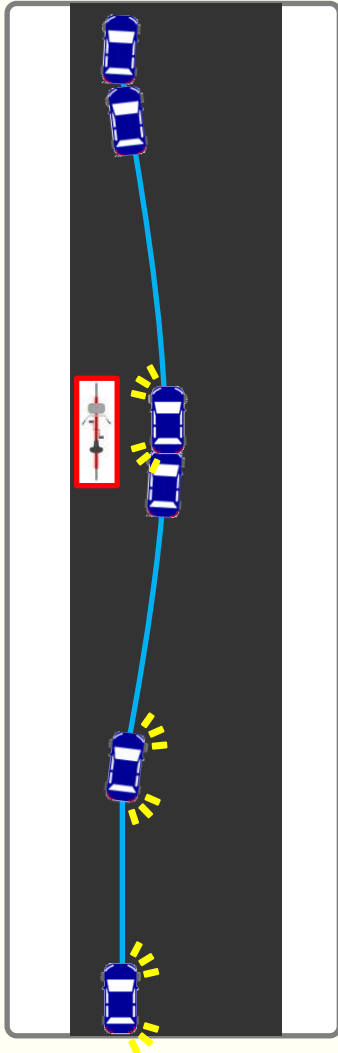
## 障害物対処（ウィンカー）



並んだタイミングでの「左ウィンカー」  
が難しいポイントです



## 障害物対処（自転車・歩行者）



## ①スピードキープ

自転車相手に理由なく「減速」してしまうと「並走」状態が長く続いてしまいます  
これは「危険な状態が継続している」と捉えましょう

## ②大きく避ける

「約1メートル」のスペースを空けて対処するのが基本です  
「不意に膨んでくる」ケースも想定しましょう

## ③決断する

対向車との兼ね合いが全てです

「行く」か「後方待機」か、速やかに決断しましょう



---

---

# 自転車の定番行動

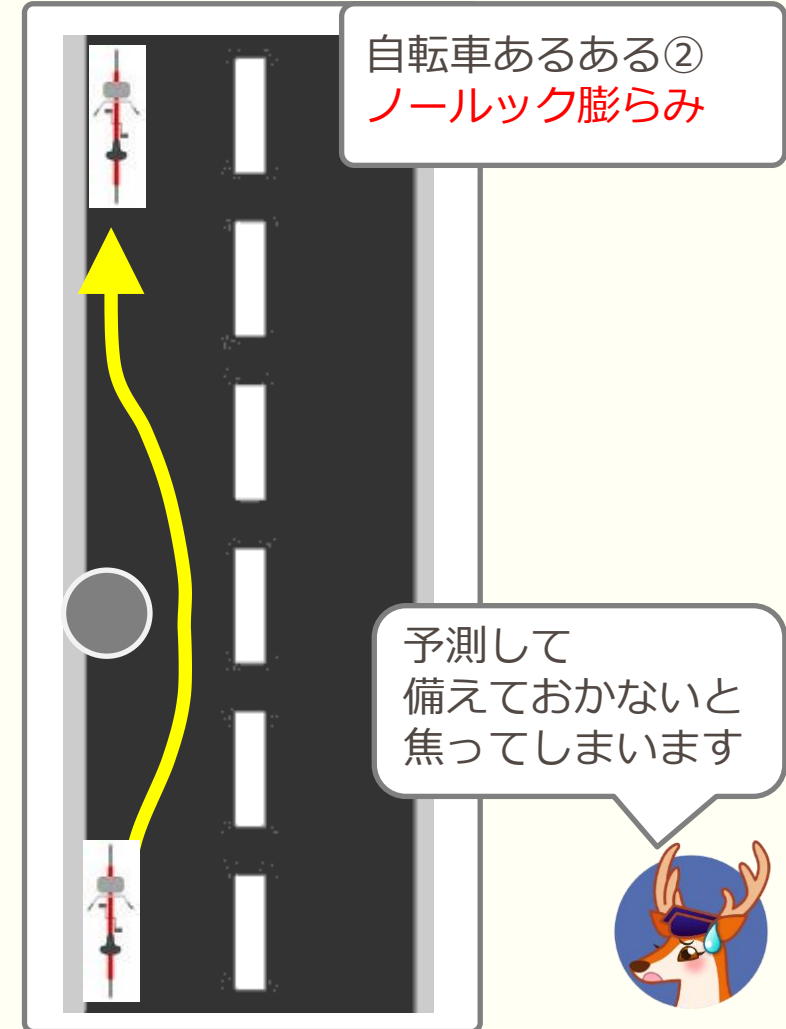
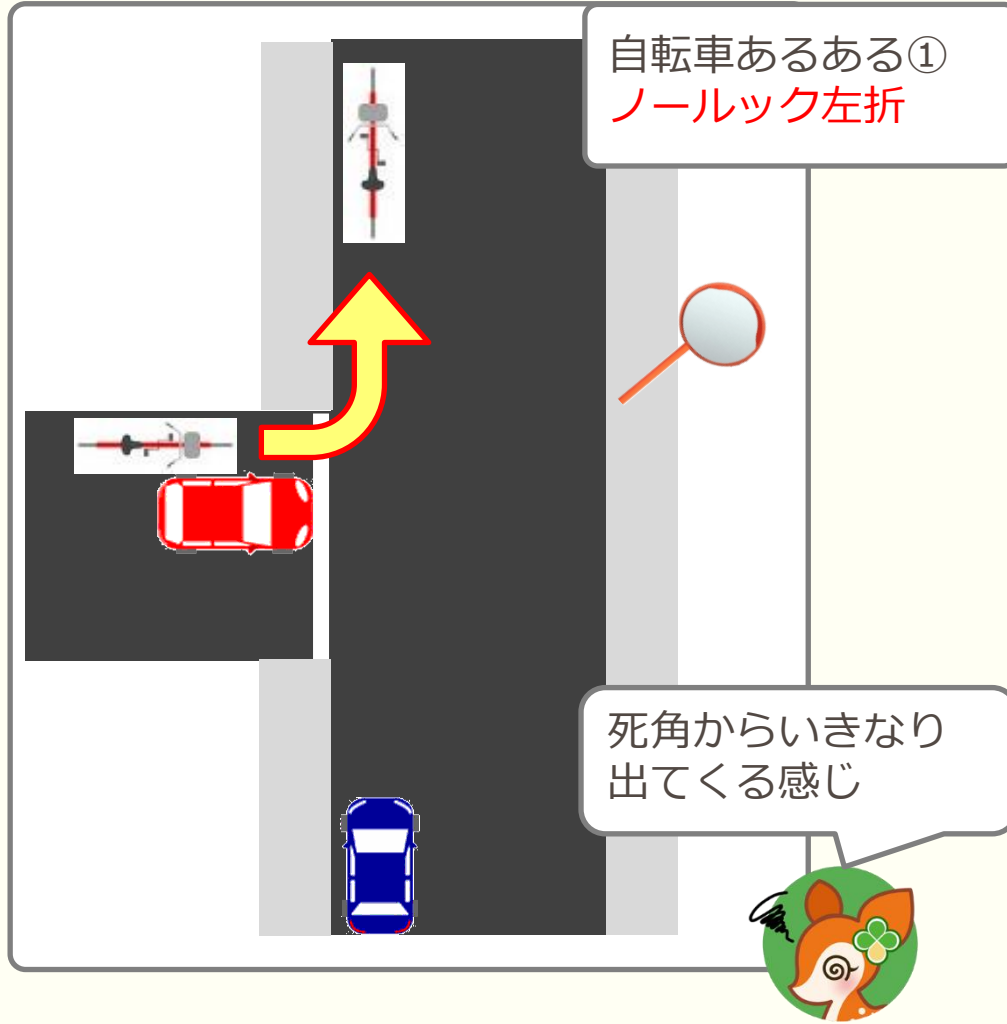
---

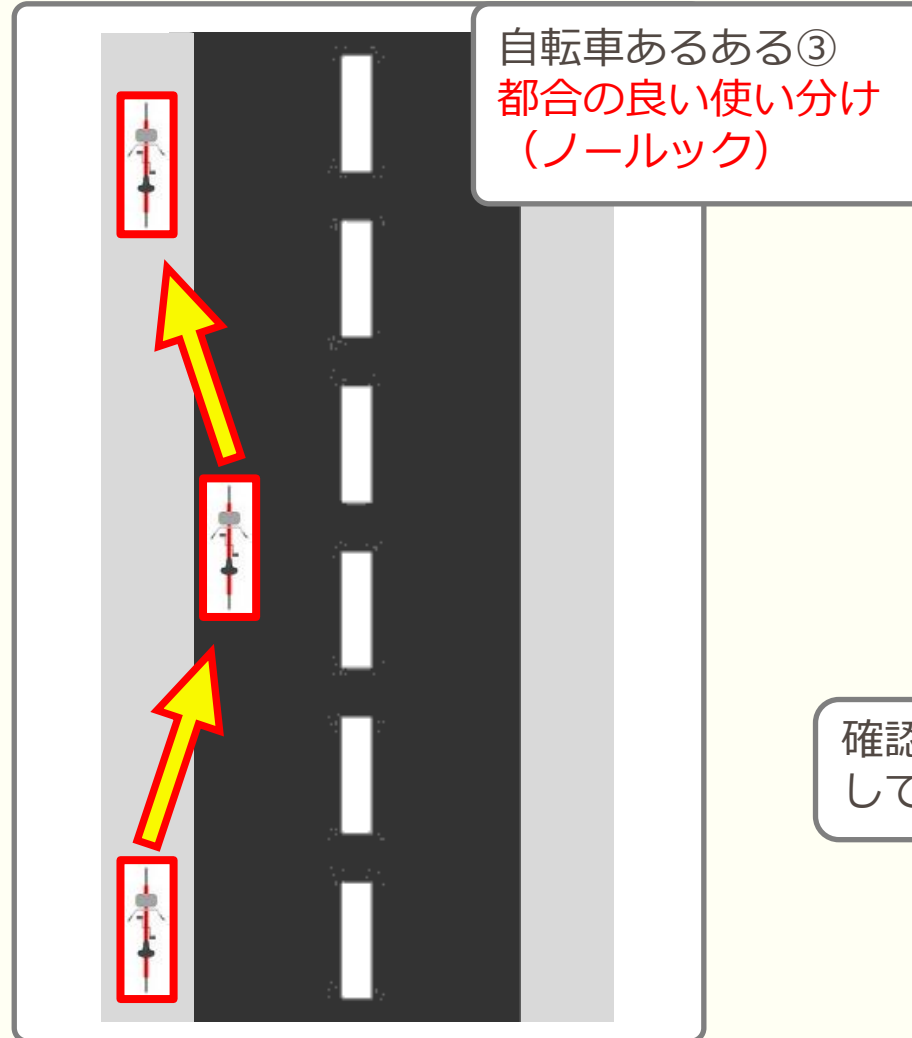
---



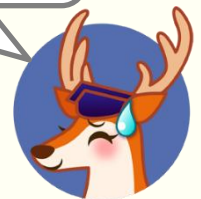
# 自転車あるある

Basic  
knowledge





確認さえしっかり  
してくれば良いのですが





---

# 法定速度と車間距離

---

# 停止時の車間距離

Basic  
knowledge



「停止時」の車間は  
「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

一般道  
制限速度（40kmまで）



最低2台の車間を確保しよう  
2台以上でも問題なし

【POINT】  
バスやトラック等  
大きい車が目の前にいる場合は  
「視界確保」のため更に空けましょう

国道  
制限速度（50km以上）



最低3台の車間を確保しよう  
3台以上でも問題なし

# 法定速度で走行しよう

others



市街地に出たら「法定速度」を守る意識を持って走行しましょう

- ① 30km以下の住宅街は絶対に超過しない  
(※超過による危険度の上昇が極めて高い)  
法定速度より遅い場面があってもOK
- ② 一般道 (主に40km) は「 $\pm 5$ km」を目標にしよう
- ③ 国道 (主に50km) も「 $\pm 5$ km」を目標にしよう

飛び出しが多い環境での  
速度超過はこわいですね💧



## 【POINT】

大切なのは目の前の走行です  
法定速度への意識が「強まり過ぎ」てもいけません  
「適度な間隔で」チェックしながら走行しましょう

# 「流れにのる」の誤った解釈

「流れに乗って下さい」というフレーズは、現在進行形で「誤った解釈」で使われています  
「迷惑をかけたくない」という思いはとてもよく理解できます  
しかし「違反車の快適さ」のために「出したくないスピード」を出すのは明確に間違いです



正しい使い方

例) 制限速度40<sup>km/h</sup>の道路

誤った使い方



自分が怖いから  
25<sup>km/h</sup>で走行してしまう

速度差があり危険です  
「流れに乗って」走行しましょう

60<sup>km/h</sup>走行の車がいた  
自分は40<sup>km/h</sup>で走行していた

違反だが60<sup>km/h</sup>が正しい  
「流れに乗って」60<sup>km/h</sup>出しましょう

## 【POINT】

自分が「怖い」と感じたら、既に「制御できない領域」に足を踏み入れてます。最も危険な状態です。