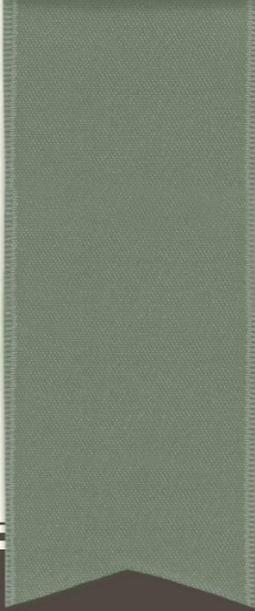


車線変更





ミラー距離感

車線変更におけるミラーの役割

Basic
knowledge

【ルームミラー】
広範囲を見通せます

全体の流れを掴み計画を立てるために使いましょう

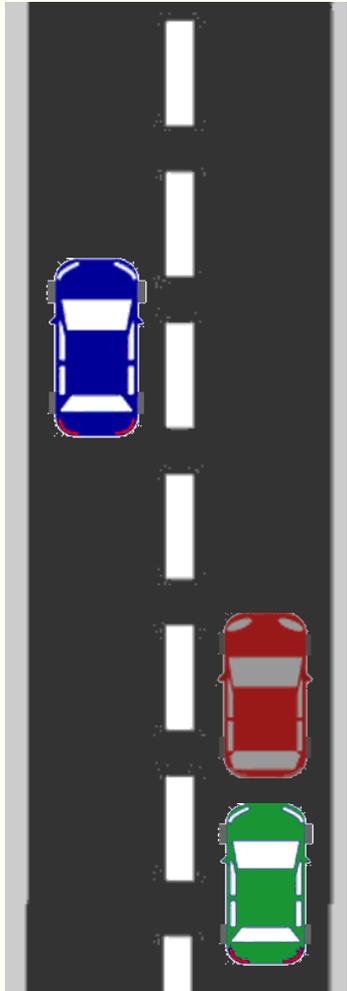
【サイドミラー】
車との距離が解りやすい

距離感を掴むために使いましょう



ミラー距離感の特性

Basic
knowledge



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。

車線変更を「苦手」「こわい」と感じてしまう根本の要因は
「ミラー距離感の不足」にあります。

← 近くに見えてしまう

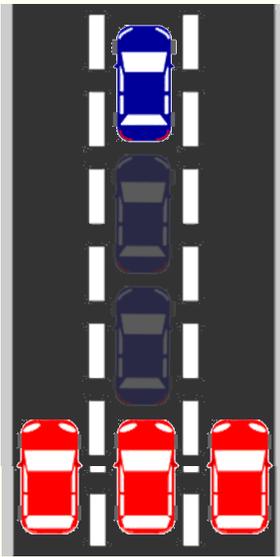
← 本当はここにいる

2台分のミラー距離感

Basic knowledge



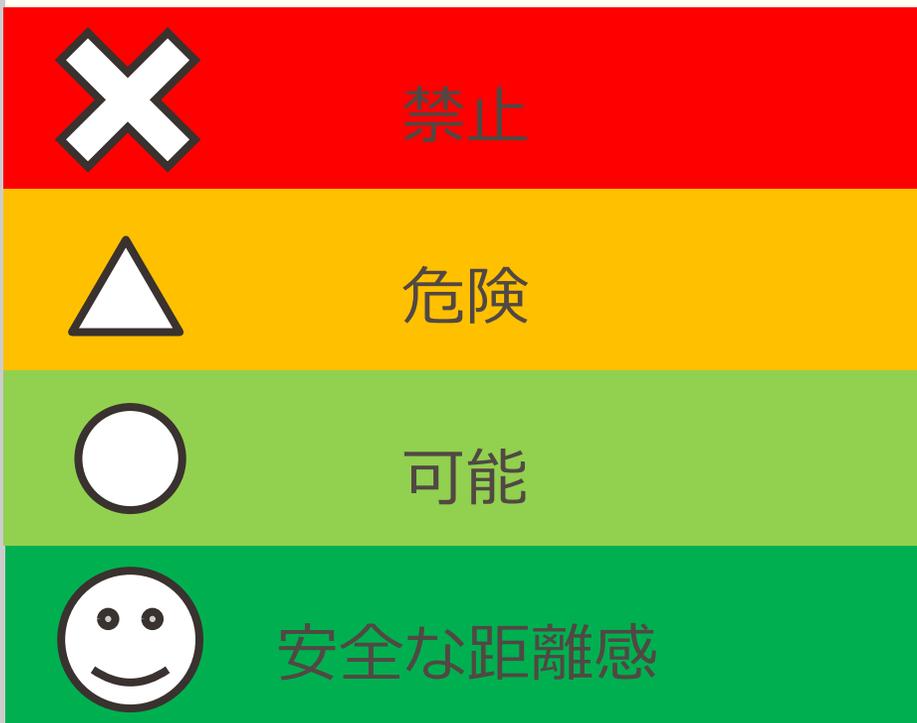
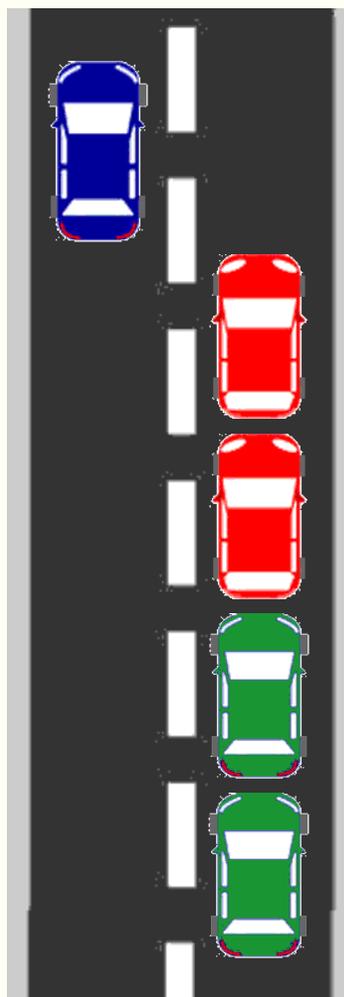
ルームミラーで距離感を掴むのは難しい? (◎_◎;)



全て2台分の見え方

車線変更時の適切な距離感

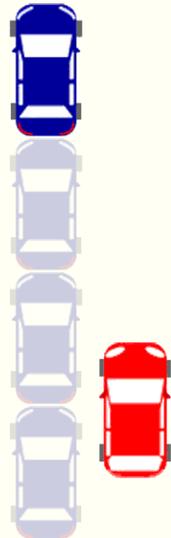
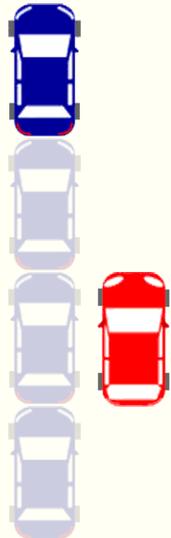
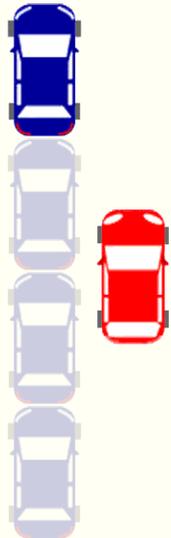
Basic
knowledge



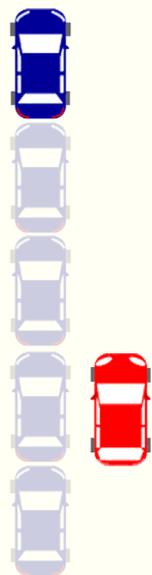
2台分の距離感を
維持できれば安全です

ミラー距離感 (デンジャーゾーン)

Basic knowledge



ミラー距離感 (セーフティゾーン)



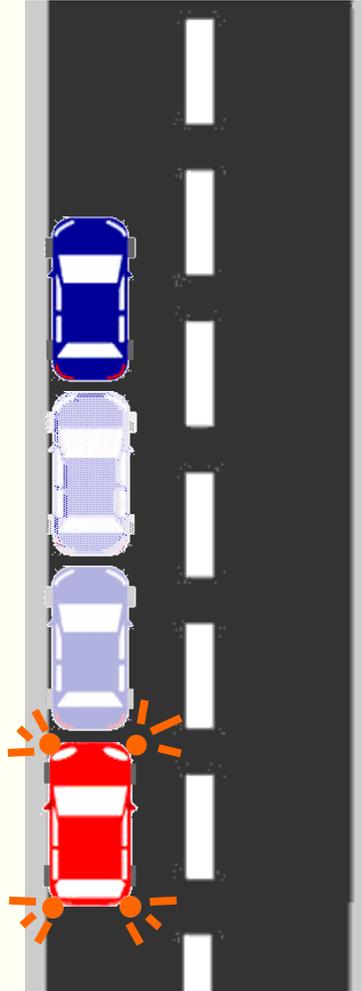
車の大きさを
覚えよう



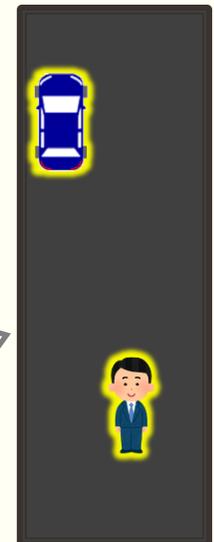
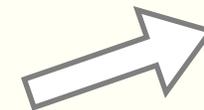
実際のミラー距離感の確認

Basic
knowledge

【距離感の確認】
停車している車両（赤車）を利用して実際の距離感を確認してみましょう

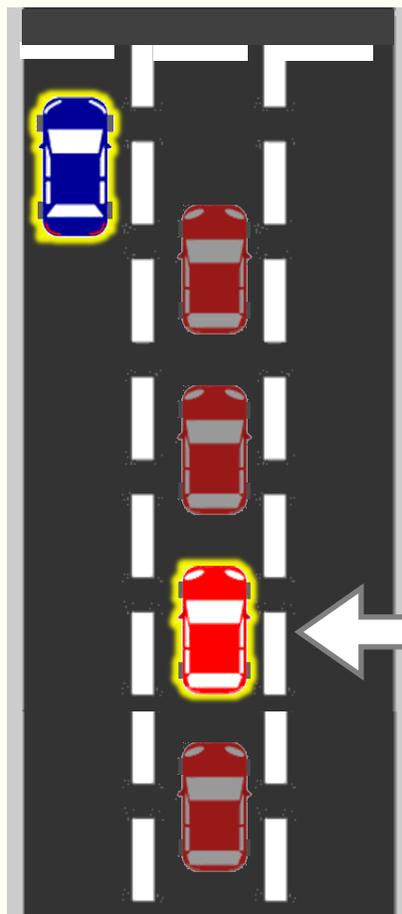


人で代用することも出来ます



ミラー距離感の再確認

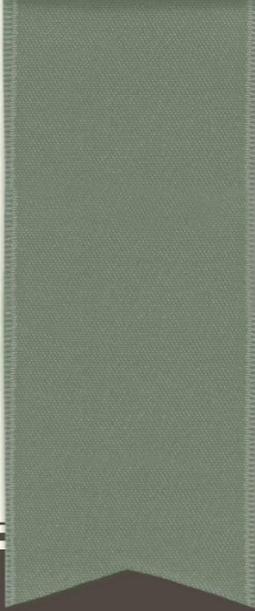
「信号の待ち時間」を利用して距離感のトレーニングをしましょう



トレーニング

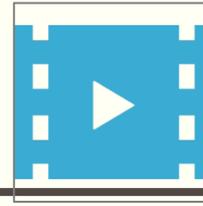
【目的】
ミラー距離感を養う

【方法】
①ミラーを見て距離感を予測する
②目視で答え合わせ

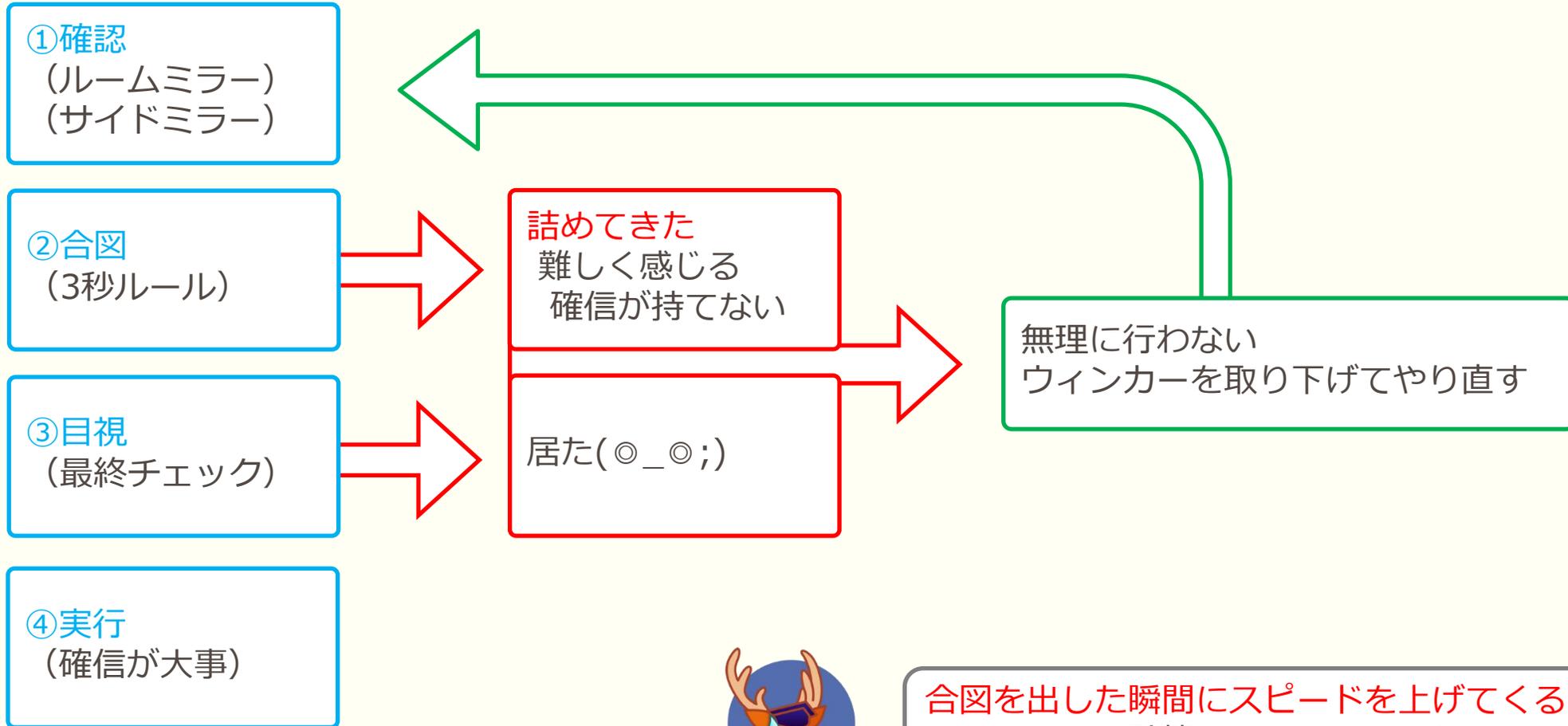


基礎理解と確認トレーニング

車線変更の手順



Basic
knowledge



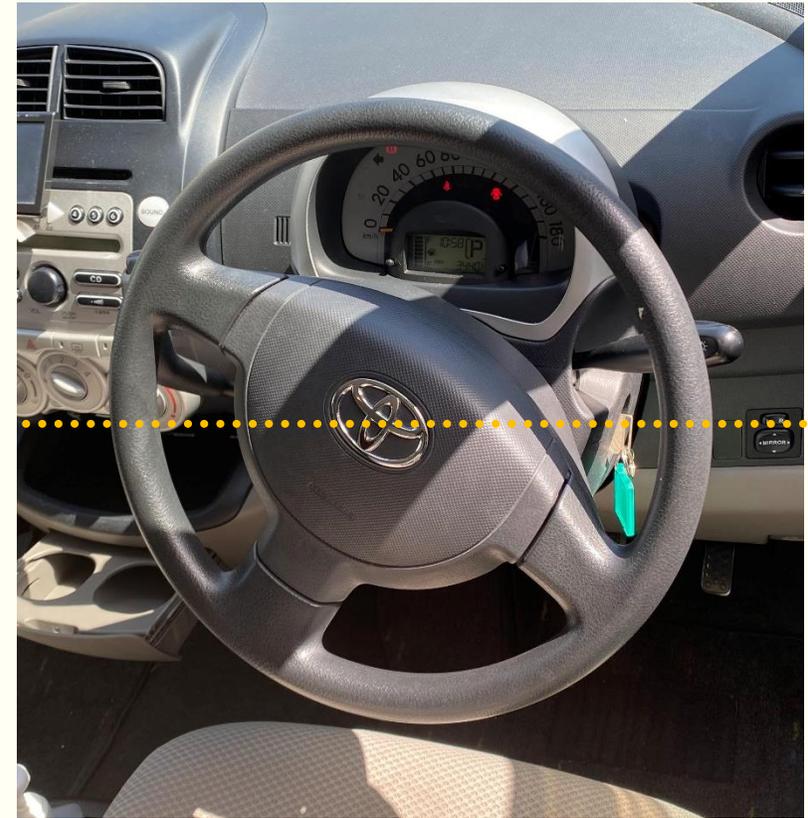
合図を出した瞬間にスピードを上げてくる車もいるので、計算に入れておきましょう

車線変更時のハンドル量

Basic
knowledge

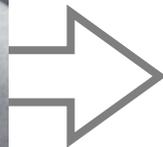


車線変更時のハンドルイメージ
「微量を固定」して少しずつ寄せる



高速域で「グイッ」とやると
横転になるレベル

ウィンカーの秒数を確保しよう



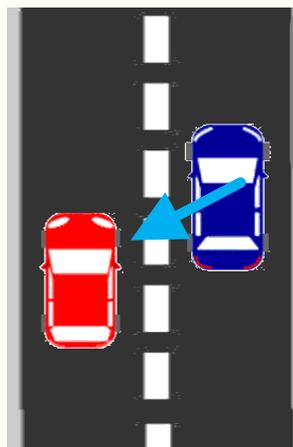
ウィンカー（合図）⇒「即ハンドル」はとても危険

「3秒ルール」を
意識してトライ！

【POINT】

「ウィンカー（合図） = お知らせ」と覚えよう
「お知らせ」してから車線変更です！

死角の目視（左）



この位置関係での
見え方になります

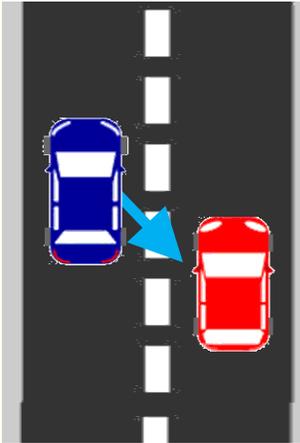
全長が長い「セダン」でもほぼ隠れてしまう
「軽自動車」は完全に隠れる
左後方（図の位置関係）の目視が重要



【POINT】
左は死角が大きい

死角の目視（右）

Basic knowledge



この位置関係での見え方になります

「目視」は柱で見えない
「サイドミラー」は隣車線をほぼ死角なく確認できる
「真横の目視」と合わせれば右側の死角は潰せる



【POINT】
右は死角が少ない

確認行動のイメージトレーニング

Basic training

トレーニング

【目的】

確認の「秒数」を理解する
確認の「基本行動」ができる

【方法】

- ・見る (ルームミラー／0.2秒)
- ・戻る (前方)
- ・見る (サイドミラー／0.2秒)
- ・戻る (前方)

危険行動のフロー

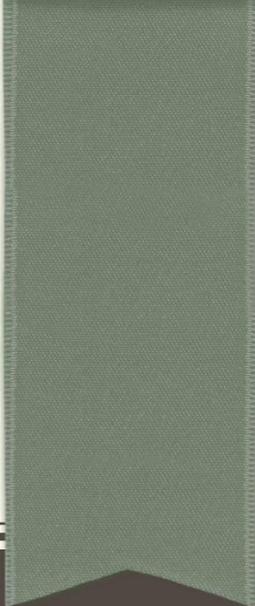
①見る
(ルームミラー)
(サイドミラー)

②状況理解が
即座にできない

③見続ける
(前方を見ていない)

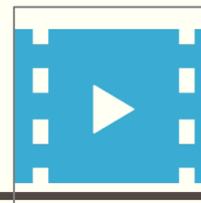
人は「自分が理解できる」までミラーを見てしまいがちです
即座に理解できなくても一旦前を向きましょう
何回もチラチラ見ることによって状況把握を行いましょ



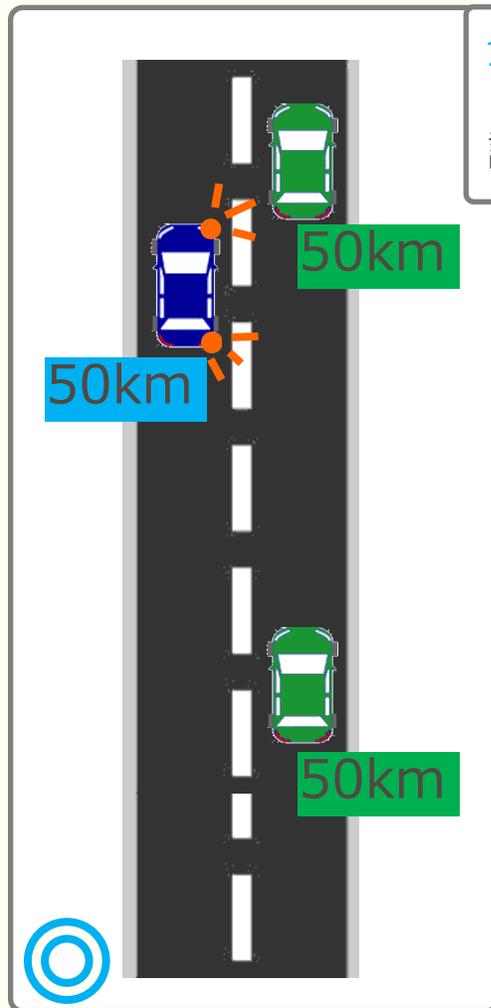


車線変更の考え方とコツ

同速調整

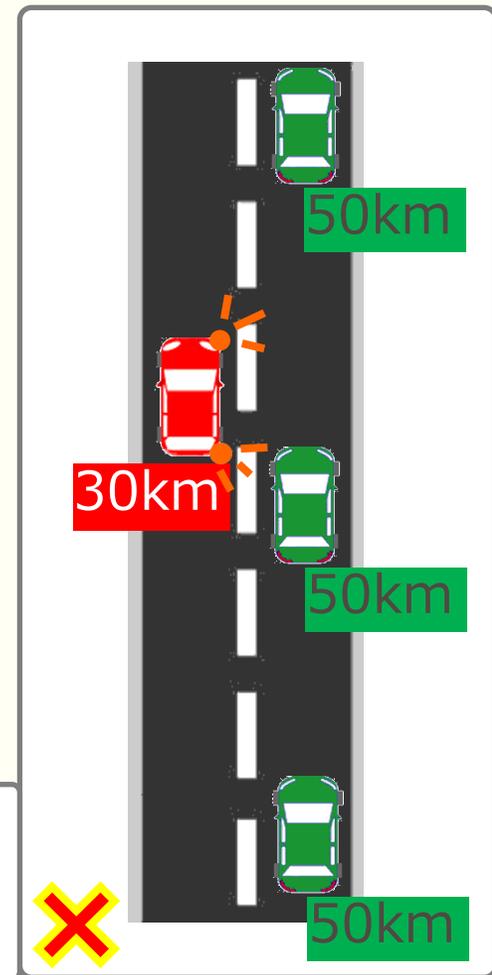


Basic knowledge

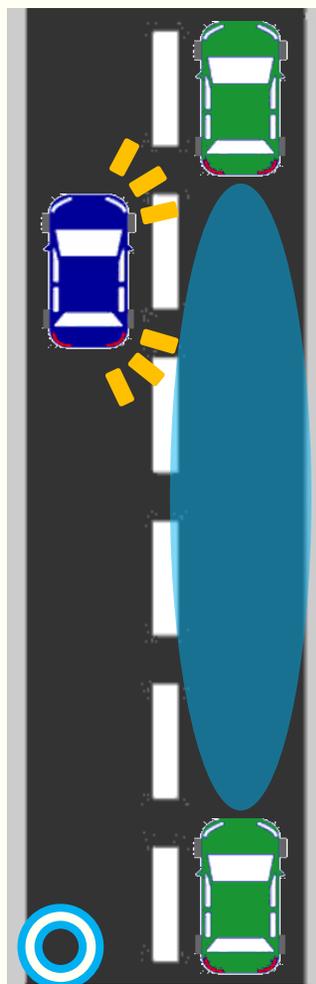


全員同じ速度なので位置関係は変化しない
↓
調整次第でいつでも狙えるポジション

自分だけ遅いと右車線が常に流れる
↓
入り所が無くなる

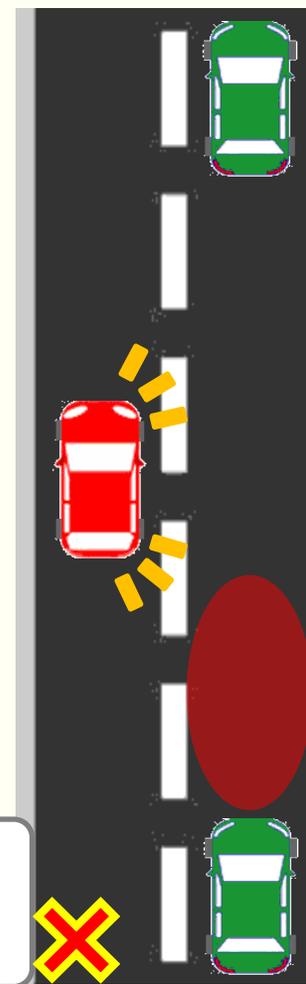


ウィンカーポジション



ウィンカーを出すベストポジションは
「抜かされた」瞬間の位置関係です

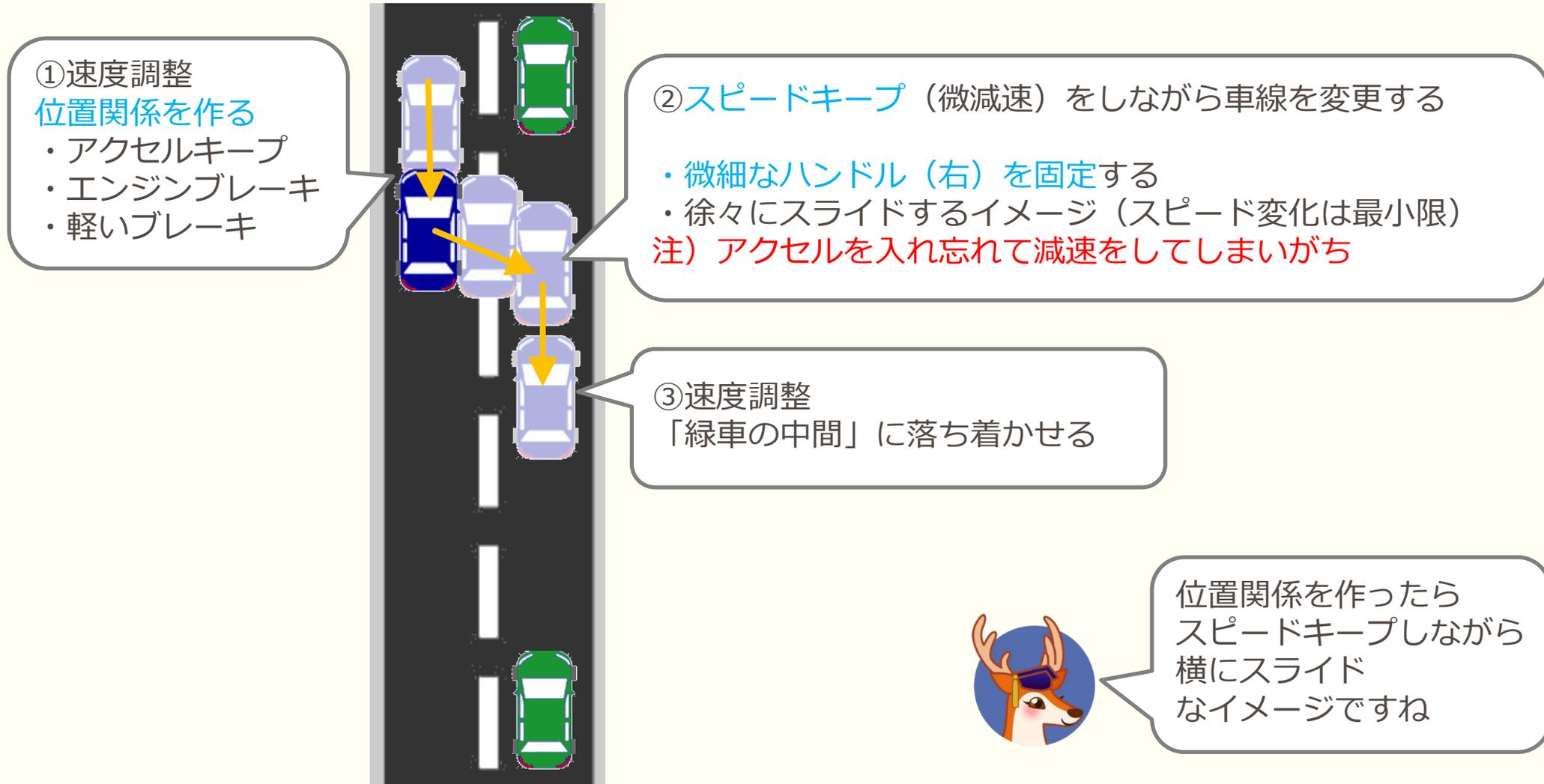
スペースが多く安定する



スペースが少なく難しい
ウィンカーを出された側も困ってしまう

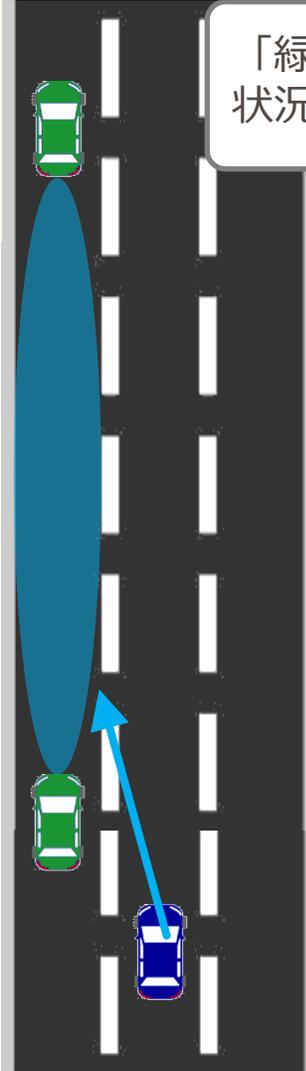
実行時の考え方

Basic
knowledge

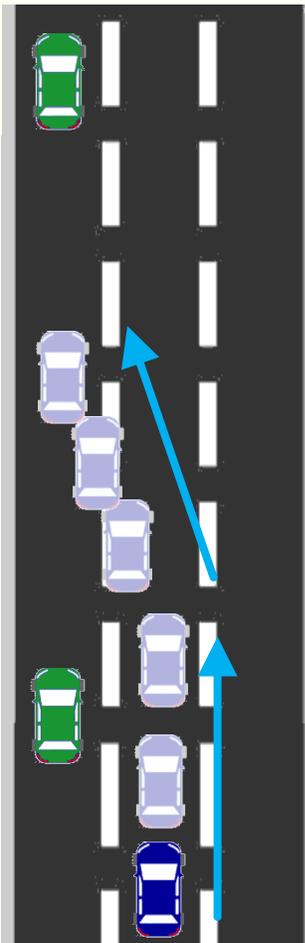
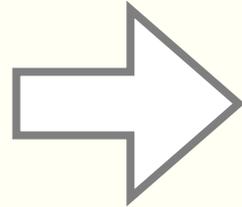


抜かし際を利用する（左車線へ）

Basic knowledge

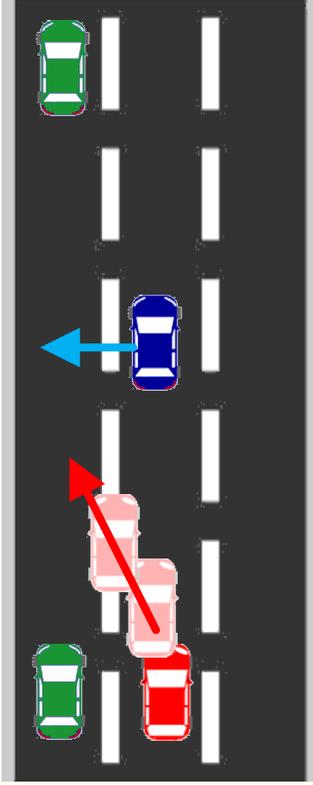


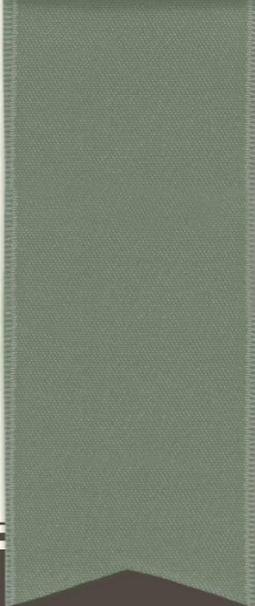
「緑車の間のスペース」は状況把握が容易です



何も無いことが確定しているため、抜かしながら左スライドすれば、安全に車線変更が出来ます

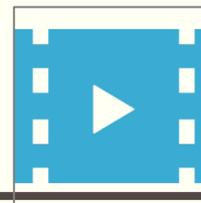
【POINT】
完全に抜かしてしまったら通常の車線変更と同じ確認が必要になります





実践トレーニング

車線変更の手順



Basic
knowledge

計
画

- ①のんびり構えておく（ゆとりをもって視野広く、状況把握に努めておく）
- ②計画を立てる（あそこいけそう？無理そう？）

判
断

- ③狙いを定める（行けるかな？ よし、ウィンカーを出してみよう）
- ④ウィンカーを出す（目安3秒／状況優先）
- ⑤相手の様子を伺う（条件反射で詰めてくる車両がないか？）

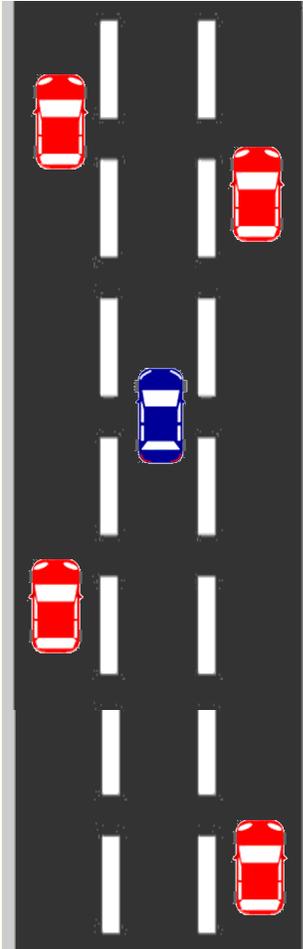
実
行

⑥車間を維持してくれた
→「実行」する

- ⑥車間を詰めてきた
 - A) 詰めてきた車両の後ろに狙いを変更
 - B) 取り下げて最初から

【POINT】 「計画フェーズの習熟度」が成否を左右する最大のポイントです

「ゆとり」がある時に行うのが車線変更



ゆとりがある場面で行うのが車線変更です
ゆとりが無い場面では、通常の走行に集中しましょう

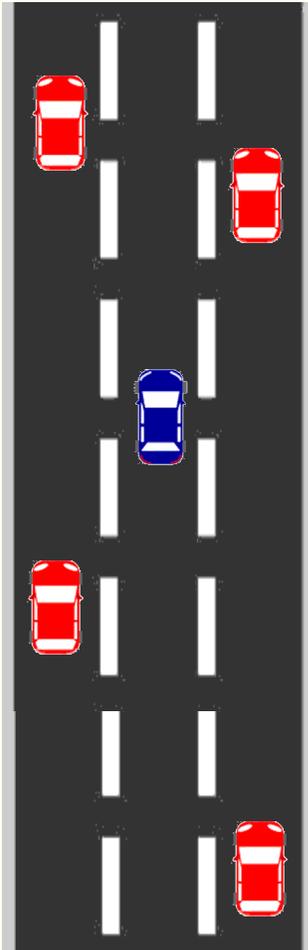
たまに「ベテランならいつでもできる」と思っている方がおられますが、そんな事はありません。

運転手が誰であれ、出来ない場面では出来ません。

ベテランが安定して出来る理由は「状況把握の精度」が高く「チャンスを逃してない」からなんです。

何も考えずに走行していれば、車線変更のチャンスは必ずやってくるものです。

車線変更の本質とは

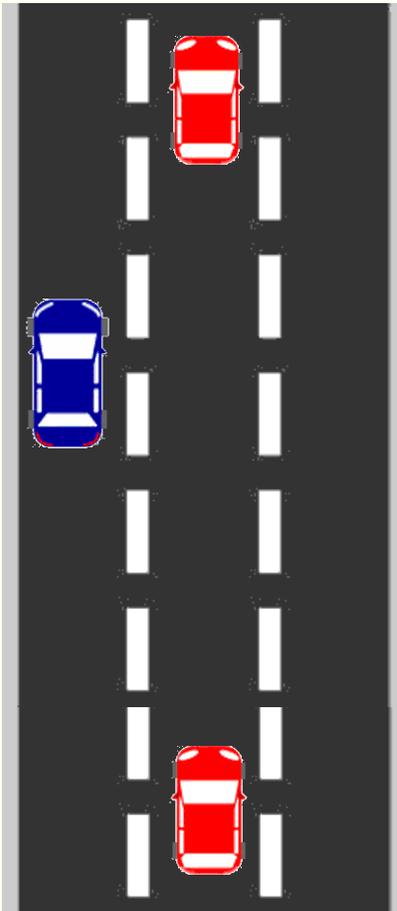


車線変更の本質は「状況把握」です

「より早く」「より正確に」状況把握ができてしまえば、あとは単なる「作業」です
「安全を担保」する能力の本質は「状況把握」能力に他なりません

そのためのトレーニングは「左折」や「市街地走行」等で事前に積み重ねてきました
その成果を「ミラー確認トレーニング」や「目視確認トレーニング」で体現していきましょう

1st STEP ミラー確認トレーニング



トレーニング

【目的】

- 「ルームミラー」で後方の状況を大まかに把握する
- 「サイドミラー」で後続車との距離感を判断できる

【方法】

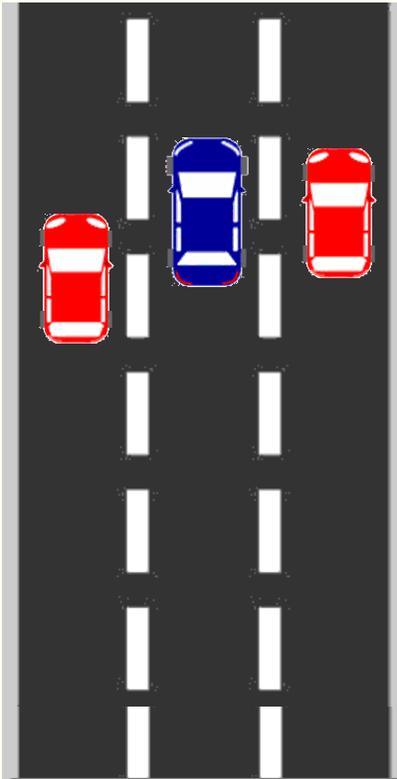
- 通常走行しながらミラーを見てインストラクターの問題に答えましょう
(この段階では車線変更は行いません)

【合格の基準】

- プレッシャーの少ない環境で正しい判断ができる
- ミラー確認と「スピードキープ」「センターキープ」を両立できる

2nd STEP 目視確認トレーニング

Basic
training



この位置関係の車両を「目視」で把握できるようになる

トレーニング

【目的】

走行しながら目視して状況把握ができる

【方法】

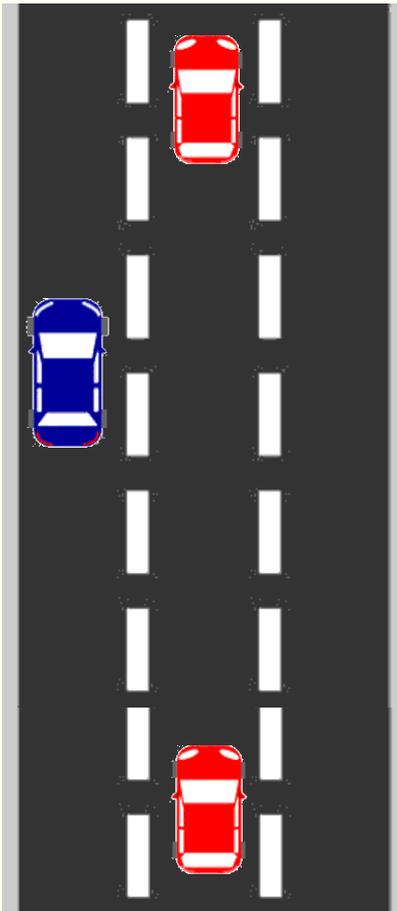
通常走行しながら「目視で後方確認」を行いましょう
肩を入れずに「首振りだけ」で確認しまししょう

【合格の基準】

目視確認と「スピードキープ」「センターキープ」を両立できる

3rd STEP アクショントレーニング

Basic
training



トレーニング

【目的】

実行時のアクションを安定させる

【方法】

「出来る」と思ったらインストラクターに確認する
インストラクターの同意が取れたら実践する

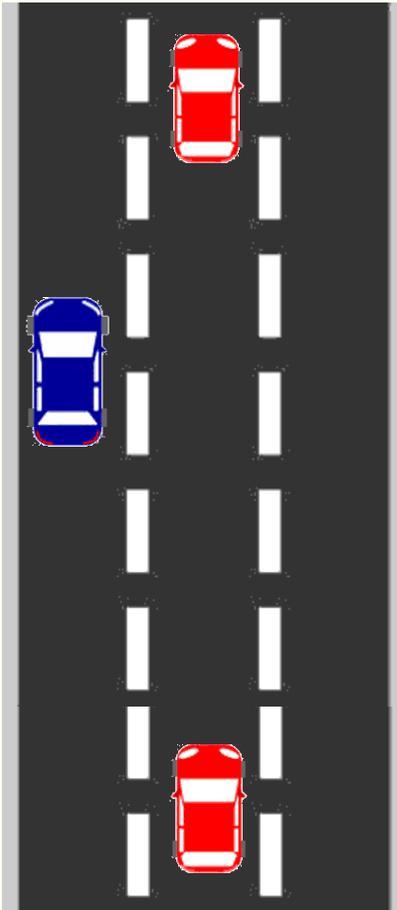
【合格の基準】

- ・「状況把握」が適切に行えている
- ・「判断力」に誤りがない
- ・「実行力」がある（ウィンカーの秒数／ハンドル量／タイミング 等）
- ・「ふらつき」がない
- ・「スピードキープ」が出来ている

4st STEP 一人で実践トレーニング

Basic
training

トレーニング



【目的】

「自分の力だけ」で出来るようになる

【方法】

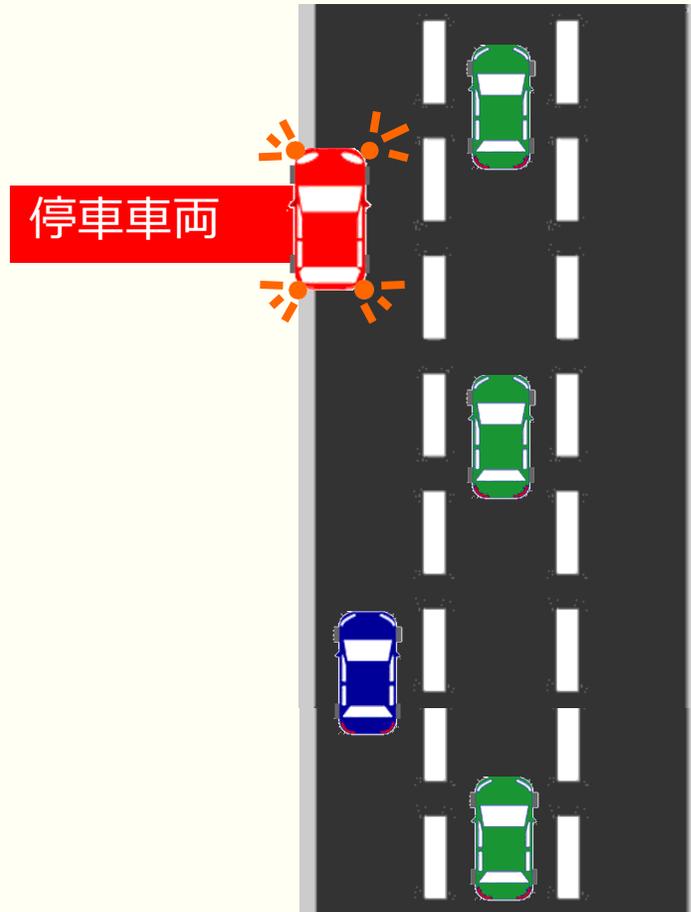
一連の流れの全てをドライバーの判断で行う
インストラクターは出題する

- ・ 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
- ・ ○キ口先を右折します。それまでに右車線に移動して下さい
- ・ ○キ口先を左折します。それまでに2往復して下さい 等

【合格の基準】

- ・ 「状況把握」が適切に行えている
- ・ 「判断力」に誤りがない
- ・ 「実行力」がある（ウィンカーの秒数／ハンドル量／タイミング 等）
- ・ 「ふらつき」がない
- ・ 「スピードキープ」が出来ている

停車車両は「止まる」を視野に



2車線、3車線の道路で走行していると「停車車両」が障害物になっているケースがあります

このようなケースでは

「避けれたら避ける」

「避けなければ止まる」のいずれかを選択しましょう

このようなケースでは、とても難しい対処が必要です

「止まるという選択肢を保有する」ことから始めましょう