

くるまの  
ざっがく  
CAR TRIVIA

このコーナーではクルマに関する  
為になる雑学をご紹介します。  
意外と知らないことがあるかも!?



この春、運転免許を取得しドライバーとしてデビューする初心者の方も多いのではないのでしょうか。今回はそんな方のために、初心に戻り基本的な運転方法や注意点などをご紹介します。長年運転しているドライバーの方々も自信過剰な運転は思わぬ事故につながります。適切な運転姿勢で、車の操作方法の確認をすることが重要です。急な操作を避け、時間に余裕を持った運転を心がけましょう。

## 1



## 運転前の準備

運転に慣れていない方は、事前に下記の準備をすると安心です。

## 乗車姿勢の確認

武道やスポーツと同じように、運転においても適切な「構え」が大切です。背中をシートバックにしっかりとつけ、肩甲骨が支点となるように座りましょう。



## 車の操作方法の確認

アクセル、ブレーキ、パーキングブレーキ、シフトレバー、エンジン(イグニッション)スイッチなどの基本的な操作方法を確認しましょう。方向指示器、ライト、エアコン、カーナビの操作方法も事前に把握しておくことをおすすめします。メーター類の表示も確認しておく、運転中に慌てずに済みます。

## 交通ルールの復習

特に道路標識の意味は、忘れてしまうと事故につながる可能性があるため、運転前に代表的なものを復習しましょう。

## ルートの確認

初めての場所へ行く際は、事前に目的地までのルートを地図アプリなどで確認し、おおよその道順を頭に入れておくとういでしょう。

## 2



## 運転中の注意点



下記の点に注意し、安全運転をしましょう。

## 「急」な操作を避ける

急発進、急ハンドル、急ブレーキは危険です。一つ一つの動作を落ち着いて行いましょう。

## 周囲への注意

走行中は、車や歩行者など周囲の動きに常に注意を払いましょう。

## 時間に余裕を持つ

時間に余裕がないと、運転が荒くなったり、焦りから事故につながったりする可能性があります。早めに出発するよう心がけましょう。



## 3



## 運転の練習方法



運転の不安を軽減し、上達するための練習方法です。

## コメンタリー運転

行き先の状況や危険に対して声を出しながら確認する練習方法です。「信号注意」「左右よし」など短い言葉で行うと良いでしょう。

## 安全な場所での練習

交通量の少ない場所で練習を始めると、恐怖心が軽減されます。家族や友人に交通量の少ない場所まで車を運転してもらい、そこで運転を交代するのも一つの方法です。

## 同乗者との練習

運転に慣れていない人に助手席に同乗してもらおうと、危険予測や運転のアドバイスが得られます。助手席に乗って、発進手順などをゆっくり説明してもらいながら、運転の感覚を磨くことも有効です。

## 狭い道の攻略

狭い道での運転は、進入前の準備とライン取りが重要です。

## 高速道路の合流

合流車線を上手に使う、本線を走行する車と同じくらいの速度に合わせると合流しやすくなります。

