

# 11 車間距離のとり方、 進路変更の仕方を観察して、 問題点を話し合ってみましょう



## ★今日の集まり・早わかり★

目的	走行中の車間距離のとり方、進路変更時の方向指示器の出し方をビデオで観察し、運転の良い点、問題点を話し合い、自分の運転を振り返ります。														
効果	<p><b>運転力</b> 🚗 安全な車間距離のとり方、進路変更時の方向指示器の出し方を再確認し、実践できるようになる。</p> <p><b>気づき力</b> 🗣️ 他人の運転の観察を通して自分の運転の問題点に気づく。</p> <p><b>コミュニケーション力</b> 🗣️ 意見を発表しあうことによってコミュニケーション力が高まる。よい仲間づくりができる。</p> <p><b>脳機能</b> 🧠 話し合いを通して脳が活性化する。</p>														
時間割の目安	<p>▼ 約 1 時間40分 (準備、あとかたづけを除く) ※③の問題を 1 つ実施：約 1 時間</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>○準備 .....</td> <td style="text-align: right;">10 分</td> </tr> <tr> <td>①リーダーあいさつ .....</td> <td style="text-align: right;">10 分</td> </tr> <tr> <td>②交通脳トレ .....</td> <td style="text-align: right;">10 分</td> </tr> <tr> <td>③自分の運転を振り返る .....</td> <td style="text-align: right;">1 時間 15 分</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1. 車間距離    2. 進路変更のルール (途中休憩あり)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>④リーダーまとめ .....</td> <td style="text-align: right;">5 分</td> </tr> <tr> <td>○あとかたづけ .....</td> <td style="text-align: right;">10 分</td> </tr> </table>	○準備 .....	10 分	①リーダーあいさつ .....	10 分	②交通脳トレ .....	10 分	③自分の運転を振り返る .....	1 時間 15 分	1. 車間距離    2. 進路変更のルール (途中休憩あり)		④リーダーまとめ .....	5 分	○あとかたづけ .....	10 分
○準備 .....	10 分														
①リーダーあいさつ .....	10 分														
②交通脳トレ .....	10 分														
③自分の運転を振り返る .....	1 時間 15 分														
1. 車間距離    2. 進路変更のルール (途中休憩あり)															
④リーダーまとめ .....	5 分														
○あとかたづけ .....	10 分														



※時間などに制約があり、1 度にできないときは、③の問題を 2 回に分けて実施してください。

### ..... あらかじめ用意しておくこと .....

#### 《リーダー・班長》

- 「ワークシート みなさんへの質問」の答えと説明方法を確認しておきましょう。
- 「ワークシート 運転の自己評価 1、2」の問題に目を通し、内容を把握しておきましょう。
- 「今日、話し合うための台本」、「今日、覚えてほしいこと」をよく読んでおきましょう。
- 映像教材 (ビデオ) を見ておき、観察方法を確認しておきましょう。

#### 《教材など》

- リーダー・班長用：班長用に P136 ~ 155 をすべてコピー (班長の人数分)  
レポート用紙など (まとめるために)
- 受講者用：「ワークシート」(P137 ~ 141)、「今日のガッテン」(P142)、「今日、覚えてほしいこと」(P143) のコピー (人数分) ※いずれも白黒コピー可  
別冊子「交通脳トレ 3 カ月」(2 枚 1 組) のコピー (人数分) ※コピー方法は問題集参照  
ビデオ (または DVD) と TV モニター (できれば班ごとに)  
お茶 (ペットボトル) (人数分) 筆記用具 (持参していただくか人数分用意)

お名前

---

2019年の交通事故の状況は以下の通りです。

■事故発生件数	38万 1,237件
■死者数	3,215人
■負傷者数	46万 1,775人

下の8つの事故の形のうち、高齢ドライバー（65歳以上）にもっとも多いと思う事故と2番目に多い事故はどれでしょう？ 下の中の番号を選び、記入してください。

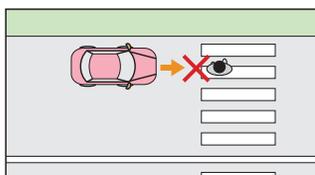
---

もっとも多い事故

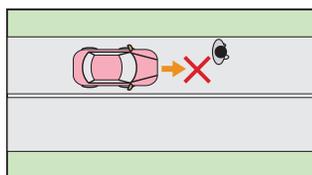
2番目に多い事故

**【人対車両】**

1. 横断中

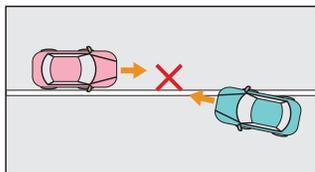


2. 対人その他

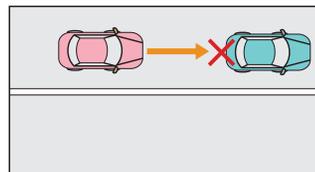


**【車両対車両】**

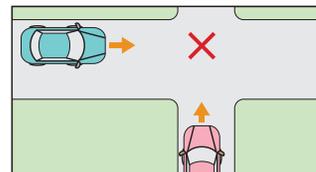
3. 正面衝突



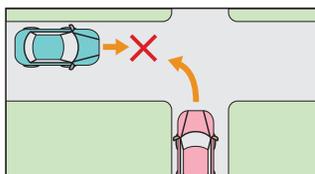
4. 追突



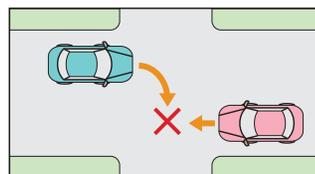
5. 出会い頭



6. 左折時

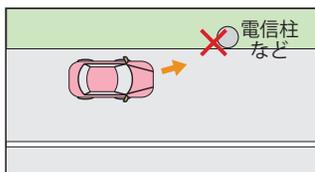


7. 右折時



**【車両単独】**

8. 工作物衝突



お名前 \_\_\_\_\_

問 1

運転の自己評価

あなたはいつも安全な車間距離をとっていますか？  
100点満点で、あてはまる点数に○をつけてください。



私の運転は 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100点

多い  
で  
走る  
ことが  
短い  
車間  
距離

で  
走る  
短い  
車間  
距離  
しばしば

走る  
ことも  
ある  
たまに  
短い  
車間  
距離で

をと  
っている  
十分な  
車間  
距離  
だいたい  
いつも

と  
っている  
車間  
距離を  
いつも  
十分な

問 2

確認しましょう／安全な車間距離

車間距離はどれくらい必要だと思いますか？

・ 50km/h では \_\_\_\_\_ m

・ 60km/h では \_\_\_\_\_ m

安全な車間距離を時間で計ったものを「車間時間」といいます。

車間時間は走行速度には関係ありません。一般に安全な車間時間は最低何秒でしょう？

- (1) 1秒      (2) 2秒      (3) 3秒

問 3

ビデオを見る

ビデオに車間時間を秒数で入れています。2秒以上とっている車は何台でしょう。

-----

問 4

ビデオを見た後の感想

ビデオを見てどんな感想を持たれましたか？

-----

問5

ビデオの解説を見る 自分の運転を振り返り話し合ってみましょう。

ビデオではかなり危険な運転をしていましたね。

(1) なぜ、車間距離をつめて走ってしまうのでしょうか？

-----  
-----

(2) みなさんはどんなときに車間距離をつめてしまいますか？

-----  
-----

(3) 車間距離をつめたために、ヒヤリとしたことはありますか？

-----  
-----

問6

もう1度、運転の自己評価

(1) あなたはいつも安全な車間距離をとっていますか？

100点満点で、あてはまる点数に○をつけてください。

私の運転は	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100点
	多い	短い車間距離で走ることが	で走る	短い車間距離	しばしば	走ることもある	たまに短い車間距離で	を	だいたいいつも	十分な車間距離	いつも十分な車間距離をとっている

(2) 2回目の自己評価の点数が変わった方におたずねします。

あなたはなぜ、自己評価を変えましたか？ その理由を聞かせてください。

-----  
-----  
-----  
-----  
-----



お名前 \_\_\_\_\_

問 1

運転の自己評価

あなたは進路変更するとき、しっかり安全確認し、余裕をもって方向指示器を出していますか？ 100点満点で、あてはまる点数に○をつけてください。



私の運転は	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100点
		いつも危険な進路変更をしている		しばしば危険な進路変更をしている		たまに危険な進路変更をすることがある			だいたい安全に進路変更している		いつも安全に進路変更している

問 2

確認しましょう／安全な進路変更

(1) どのようにすれば安全に進路変更できるでしょうか。

①方向指示器は何秒前から出しますか？

-----

②どのように安全確認をしますか？

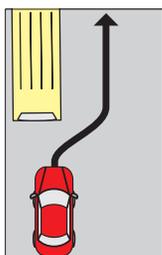
-----

③その他、進路変更するときに注意すべきことは？

-----

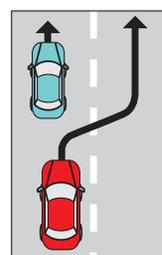
(2) こんな場面でどんなふうに進路変更をしますか？

①停止中のバスを  
追い越すとき



-----  
-----

②走行車線から  
追い越し車線  
に移動するとき



-----  
-----

問3

ビデオを見る 何台が合図を3秒前に出していたでしょう？

-----

-----

問4

ビデオを見た後の感想 ビデオを見てどんな感想を持たれましたか？

-----

-----

問5

ビデオの解説編を見る 自分の運転を振り返り話し合ってみましょう。

ビデオに映った車はかなり危険な運転でしたね。

(1) なぜ、余裕をもって方向指示器を出さないのでしょうか？

-----

(2) あなたは方向指示器を出し忘れる（あるいは出さない）ことはありませんか？  
方向指示器を出さないで進路変更するのはどんなときですか？

-----

(3) みなさんは進路変更でヒヤリとした経験はありますか？

-----

問6

もう1度、運転の自己評価

(1) あなたは進路変更するとき、しっかり安全確認し、余裕をもって方向指示器を出していますか？ 100点満点であてはまる点数に○をつけてください。

私の運転は	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100点
	いつも危険な進路変更をしている		しばしば危険な進路変更をしている			たまに危険な進路変更をすることがある			だいたい安全に進路変更している		いつも安全に進路変更している

(2) 2回目の自己評価の点数が変わった方におたずねします。

あなたはなぜ、自己評価を変えましたか？ その理由を聞かせてください。

-----

-----

## 今日のガッテン

コピー

お名前

---

交通場面のビデオを見たり、班で話し合ってみて、  
考えたこと、運転に生かそうと思ったことを書いてください。

**問 1** 日頃の自分の車間距離を振り返り、自分の課題を書いてみましょう。

---

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

**問 2** 進路変更について今日の集まりで感じたこと、気づいたことを具体的に書いてください。

---

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

お疲れさまでした。健康でいつまでも運転を楽しんでください。

## 高齢ドライバーで2番目に多い「追突」

交通事故にはいろいろな形があります。「追突」は高齢ドライバーの事故の形で、「<sup>であ</sup>「<sup>がしら</sup>出会い頭」に次いで多い事故です。この事故をなくすと、約4分の1の事故を減らすことができます。

## 意識して車間時間2秒をとみましょう

追突事故を防ぐために、意識して車間距離（車間時間）をとみましょう。

安全な車間距離は、走行速度によって変わってきますし、距離を正確に目で測るのも大変です。勘に頼らず安全な車間距離をとる方法が、この講座でご紹介した「車間時間2秒」をとることです。

前の車が目印を通ったら、ご自分の車が同じ場所を通過するまでの時間を「ゼロ1、ゼロ2」とゆっくり数えます。2つ以上数えたときにあなたの車が目印を通ったら、安全な車間距離をとっていることになります。

## 進路変更は方向指示器を出して3秒以上たってから

安全な進路変更も、追突事故防止につながります。進路を変える3秒前に合図することが必要です。（※）

図3は、方向指示器を出してから進路変更までの時間について、100台の車を観察して集計したものです。

100台中きちんと3秒以上の余裕時間をもって合図をしたのは、わずか5台でした。

進路変更のとき、「合図を出さない」「合図と同時に進路変更する」「合図と進路変更まで1秒未満」といった、危険な運転をしている人が多いということです。

進路変更のときは、まず安全確認をし、方向指示器を出してから、「ゼロ1、ゼロ2、ゼロ3」と数え、3秒以上の余裕をもって行動に移りましょう。

※ 進路変更の仕方

同一方向に進行しながら、進路を変えるときは3秒前に合図を行う。

図1 危険距離（車間時間2秒未満）で走っているドライバーが4割

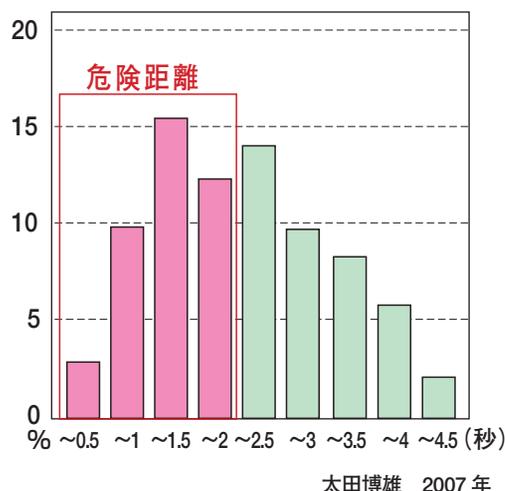
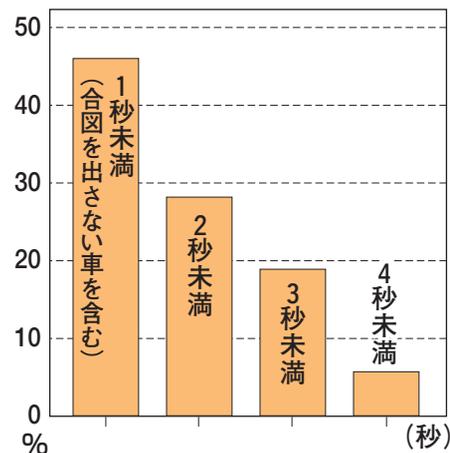


図2 車間時間2秒のとり方



図3 方向指示器を出してから進路変更までの時間



今日、話し合うための台本

進める順序	リーダーと班長にやっていただくこと
<p>○準備 <span style="float: right;">10分</span></p>	<p>※参加者の人数に合わせて、あらかじめリーダーは班長を決めておく。</p> <p>①班を編成（5～8人）する。 ②机やいすを並べかえ、班ごとに着席する。</p>
<p>①リーダーあいさつ <span style="float: right;">10分</span></p> <p style="text-align: center;">▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼</p>	<p>♣ リーダー（班長の代表）</p> 
<p>■班ごとに自己紹介</p>	<p>♠ 班長 ご自分を含め、全員に自己紹介をしてもらう。 （お名前、お住まいの地域、運転歴、最近車で出かけた所など）</p>
<p>②交通脳トレ <span style="float: right;">10分</span></p> <p>■「交通脳トレ」問題 2枚配布</p> <p style="text-align: center;">▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼</p>	<p>♠ 班長</p> <p>①「交通脳トレ」問題2枚を配る。 ②2人1組になり、問題終了までの時間を腕時計（秒針付き）で計って、用紙に記入してもらう。</p> <p>★リーダーが時間を計ってもよい。</p> <p>▼1枚目 「文字ひろい」または「まちがい探し」 ▼2枚目 「計算と音読」</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> 

話し方の例

このまま読みあげるだけで講座を進めることができます

ポイント



リーダー

●今日は、みなさんに他のドライバーの運転の様子を映したビデオを見ていただき、その人の運転で何が問題か、問題をなくすにはどうしたらいいのか、同じ場面でみなさんはいつもどんな運転をしているのかを話し合い、考えていただきます。

- 「人の振り見てわが振り直せ」という言葉があります。他の人の運転を見て問題点について考え、意見をいうことで、自分の運転の問題点にも気づきます。今日のトレーニングはそこをねらっています。
- これから班ごとに、班長さんや私が進行役になって話し合っています。各班で出した内容を後ほど班長さんから発表していただきますので、班長さんにはまとめをお願いします。

★準備の必要上、初めて実施するときは事前に班長を決めておきますが、次回からは自薦、他薦で班長を決めるのもよいでしょう。

★参加者のみなさんに、トレーニングの目的、内容を理解してもらいます。

★お互いのことを知ると話がスムーズに進みます。



班長

●最初のトレーニングは「交通脳トレ」です。この問題は3ヵ月分あるのですが、今日はそのうちの1日分(2枚)をやっていただきます。

1枚目の問題では、安全運転に大切な、運転中にとっさに危険を察知する能力を支える、脳のトレーニングを行います。

2枚目の問題では、簡単な計算問題(※)と小説などの一部を音読していただき、脳を活性化します。2枚1組の問題を少なくとも3ヵ月間続けて行くと、効果が出てきます。

- 2人1組になり、問題にかかった時間を腕時計(秒針付き)で計ります。1枚目の問題から始めます。「スタート」の合図をしたら、時間を計ってください。では、スタートします。(2枚目の問題も同様に行う)

★まず、「交通脳トレ」から始め、脳の働きを高めます。

★開発者は、脳のトレーニングで知られる東北大学の川島隆太教授です。

※やさしい問題をすばやく正確に計算することが、脳を活性化させます。

★時間の計り方を練習してから始めましょう。

\*「交通脳トレ」の詳しい情報は、別冊子「交通脳トレ3ヵ月」をご覧ください。

進める順序

リーダーと班長にやっていただくこと

③自分の運転を振り返る

1時間 15分

■「ワークシート  
みなさんへの質問」  
1枚配布 (5分)



♠ 班長

- ①「ワークシート みなさんへの質問」1枚を配り、記入してもらう。
- ②○をつけたところを1人ずつ発表してもらい、理由も話してもらう。
- ③答えをメモする。
- ④全員が発表し終わったら、解答をまとめ、正解を話す。



○運転の自己評価 1

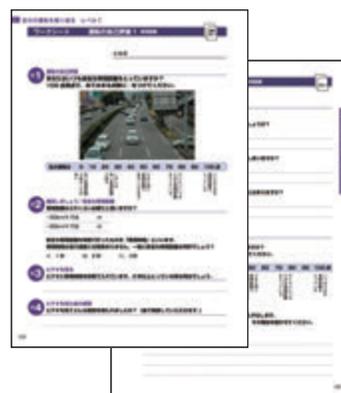
—車間距離  
(合計 30分)

■「ワークシート  
運転の自己評価 1  
車間距離」2枚配布

問1 運転の自己評価  
(100点満点) (2分)

♠ 班長

- ①「ワークシート 運転の自己評価 1 車間距離」2枚を配る。
- ②問題を読みあげ、該当する点数に○をつけてもらう。
- ③1人ずつ○をつけた点数を聞く。
- ④どの点に誰が○をつけたのか、それぞれの人数をメモする。



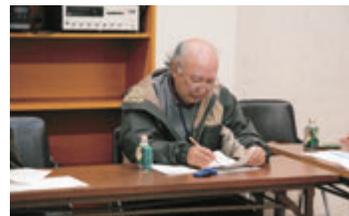
問2 確認しましょう/  
安全な車間距離 (5分)

- ・ 50km/hと60km/hの車間距離
- ・ 車間時間



♠ 班長

- ①車間距離のとり方の問題を読みあげ、参加者に答えを記入してもらう。
- ②参加者1人ひとりに答えを順番に話してもらう。
- ③発言をメモする。
- ④参加者の答えをまとめたあと、正解を発表する。
- ⑤「車間時間2秒」の計り方を説明する。





- 「ワークシート」を配ります。平成19年の交通事故は……(読みあげる)。高齢ドライバーで1番多い事故、2番目に多い事故はどれだと思いますか？ 多いと思うところに○をつけてください。

[書き終わったら]

- みなさん、書き終わりましたか？ では、答えと理由を○○さんから順に1人ずつお願いします。

[全員が話し終わったら]

- ありがとうございました。みなさんの答えで一番多かったのは○、2番目は△……(多いものの代表例をいくつかあげる)。それぞれ理由は……があげられています。
- 正解を発表します。高齢ドライバーで一番多い事故は「<sup>であ</sup>5. 出会い頭」(約30%)です。2番目は「4. 追突」(約25%)です。この2つを防げば高齢ドライバーの交通事故の半分以上を減らすことができます。  
「自分の運転を振り返る」のレベル1では「出会い頭事故」を取り上げましたが、今日は追突事故の防止法を中心に行います。

★ワークシートの問題で交通事故の実際と自分の認識のズレを感じてもらい、参加者の交通事故への関心を高めることがねらいです。

★参加者のみなさんの話を引き出すことに徹しましょう。

★人の意見を聞いたり、自分の考えを発表することで自分と同じ考え方があることや、自分以外のいろいろな考え方があることを知り、見方が広がります。

★話し合いは、脳を刺激します。



- 追突事故を防ぐためには、安全な車間距離をとることが大切です。みなさんは、いつも安全な車間距離をとっていますか？ 普段の運転を振り返って、100点満点であてはまる点数に○をつけてください。

[点数をつけ終わったら]

- ××さんから順に、○をつけた点数を教えてください。

★自己評価はビデオを見る前と後に各1回行います。2回目の点数の変化を見ることがポイントです。

1回目で100点は○人、90点は○人とメモしておく、変化がよくわかります。

(P148 メモ例参照)

★最初に行う自己評価では、高い点数をつける人が多い傾向があります。



- 車間距離のとり方の確認をしましょう。  
一般の道でどれくらい車間距離をとっていますか？  
50km/hと60km/hで走行中の場合の安全な車間距離を書き入れてください。

[記入が終わったら]

- さんから順に答えを読みあげてください。

[全員が話し終わったら]

- みなさんの答えをまとめると、○○mは○人、△△mは△人でした。  
正解は50km/hでは約32m、60km/hでは約44m(※①)です。
- 前の車との距離を測るのは難しいですね。車間距離を時間で考える「車間時間」を使うと便利です。一般道路では、少なくとも2秒の車間時間をとるといいですね(※② 車間時間の計り方を説明する)。

※①晴れていて、道路が乾いているとき

※②車間時間の計り方

(「今日、覚えてほしいこと」を参照)

・前の車が道路わきの何かの目印を通過したら「ゼロ1、ゼロ2」と数えます。ゼロ1といういい方で数えると、約1秒になります。

・数え終わらないうちに自分の車が目印を通過したら、安全な車間距離をとっていないということです。

進める順序

リーダーと班長にやっていただくこと

問3 ビデオを見る (5分)



♣ 班長

- ビデオをセットして、参加者に見てもらう。
- ビデオが1台しかなく、班が複数ある場合は：
  - ・班の数が少なく、テレビが大きい場合は、1度に全員で見る。
  - ・班の数が多く、テレビが大きい場合は、班を分けて順番に見る。

問4 ビデオを見た感想を話してもらおう (5分)



♣ 班長

- ①ビデオを見終わったら参加者に1人ずつ感想を話してもらおう。
- ②発言をメモする。
- ③全員が話し終わったら、簡単に答えをまとめる。



問5 ビデオの解説編を見る  
自分の運転を振り返り  
話し合しましょう (10分)

- (1) なぜ車間距離をつめるのか
- (2) どんなときに車間距離をつめるのか
- (3) 車間距離をつめてヒヤリとした体験

♣ 班長

- ①ビデオの解説編を見て、車間時間が2秒以上の車の数を確認する。
- ②問5(1)～(3)の質問を1つずつ読みあげ、参加者に答えてもらう。
- ③答えをメモする。
- ④1問ごとに全員が話し終わったら、出た答えを簡単にまとめる。



問6 もう1度、運転の  
自己評価 (100点満点)  
(3分)



♣ 班長

- ①問題を読みあげ、該当する点数に○をつけてもらう。
- ②1人ずつに○をつけた点数と、その点数が1回目の評価と変わった人には理由を話してもらおう。
- ③どの点に誰が○をつけたのか、それぞれの人数と理由をメモする。
- ④全員の話が終わったら簡単にまとめる。

《メモ例1》

	1回目	2回目	差	理由
Aさん	80点	70点	-10	○○○
Bさん	90点	60点	-30	×××
Cさん	70点	70点	0	△△△
:	:	:	:	:
:	:	:	:	:

《メモ例2》

	1回目	2回目	差
100点	1人	0人	-1
90点	2人	1人	-1
80点	3人	5人	2
:	:	:	:
:	:	:	:



- これから写真と同じ道路で、ドライバーがどれくらいの車間時間をとっているかをビデオで観察します。
- 全部で16台の車に車間時間を入れてあります。2秒以上の安全な車間時間をとっている車は何台か、よく見てください。



- 車間時間を2秒以上とっていた車はどれくらいありましたか？ ○○さんから順に、ビデオを見た感想を1人ずつお話しください。

[全員が話し終わったら]

- みなさんの答えで多かったのは……です。
- ビデオでは16台のうち、2秒以上の車間時間をとっていた車は3台でした。十分な車間距離をとっている車は少ないということですね。

#### 【参加者から引き出したい答え】

問5の(1)(2) ・時間に間に合うために急いでいる。

- ・他の車に入られたくない。
- ・後ろの車から追い上げられる。

問5の(3) 経験を話してもらいましょう。



[全員が話し終わったら]

- 体験をもとに、みなさんの貴重な意見を聞くことができました。ありがとうございます。

(1)の車間距離をつめてしまう理由としては……(発言で多かったものなど、簡単にコメント)。

\* (2)、(3)も同様に行う。



- もう一度、車間距離のとり方について、自己評価をお願いします。

[点数をつけ終わったら]

- さんから順に、今つけた点数を発表してください。

1回目の点数と変わった方は、理由をお話しください。ビデオを見た後は、運転の自己評価の点数が下がる方が多いのです。(※)

[全員が話し終わったら]

- ありがとうございます。○点は○人、△点は△人……でした。
- 点数が1回目より上がった方は□人、理由は……でした。変わらなかった方は×人。点数の下がった方は○人で、理由は……でした。
  - ・点数が下がった方は→自分の運転を振り返り、客観視できるようになったといえます。
  - ・点数が上がった方、同じ方は→正しい方法で通過しているといえますが、自信過剰にならないように注意して運転しましょう。

★参加者が話し合う中でいろいろなことに気づき、安全な車間距離をとることが重要だということを読み出すように、聞き役に徹してください。

★経験を話してもらいます。ただし、話が長くなったら短く切り上げてもらうようにしましょう。

★人から教わるのではなく、自分たちで答えを見つけ出すことがとても大切です。

★1人ひとりが発言すると、たいてい、「引き出したい答え」が出てくるはず。また、なぜ安全な車間距離が必要か、自然と答えが出てくるはず。

※2度目の自己評価では、1回目より低く点数をつける人が多い傾向にあります。車間距離を十分にとらないドライバーが多いことをビデオを見て、自分もっていないかもしれないと思うためです。

進める順序	リーダーと班長にやっていただくこと
<p> 休憩 (5分)</p>	
<p>○<b>運転の自己評価 2</b> —進路変更のルール (合計 30分)</p> <p>■「ワークシート 運転の自己評価 2 進路変更のルール」2枚配布</p> <p>問1 運転の自己評価 (100点満点) (2分)</p>	<p> <b>班長</b> 「運転の自己評価 1 車間距離」と同じ手順で行います。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①「ワークシート 運転の自己評価 2 進路変更のルール」2枚を配る。</li> <li>②問題を読みあげ、該当する点数に○をつけてもらう。</li> <li>③1人ずつ○をつけた点数を聞く。</li> <li>④どの点に誰が○をつけたのか、それぞれの人数をメモする。</li> </ol> 
<p>問2 確認しましょう/ 安全な進路変更 (5分)</p> <p><b>(1) 安全な進路変更</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①方向指示器は何秒前から出すか</li> <li>②安全確認の仕方</li> <li>③その他注意すべきこと</li> </ol> <p><b>(2) こんな場面でどんな進路変更をしますか？</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 停止中のバスを追い越す</li> <li>② 走行車線から追い越し車線に移動</li> </ol> <p style="text-align: center;">▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼</p>	<p> <b>班長</b> 「運転の自己評価 1」と同じ手順で行います。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①進路変更のルールの問題を読みあげ、参加者に答えを記入してもらう。</li> <li>②参加者1人ひとりに答えを順番に話してもらう。</li> <li>③発言をメモする。</li> <li>④参加者の答えをまとめた後、正解を発表する。</li> </ol>  



● 次のテーマは「進路変更」です。急に進路変更されて前に割り込まれて困った、ということはありませんか？ 安全な進路変更も、追突事故を防ぐために大切です。みなさんは、しっかり安全確認をして、余裕をもって進路変更をしていますか？ ご自分の運転が100点満点で何点になるか○をつけてください。

[点数をつけ終わったら]

●○○さんから順に、○をつけた点数を教えてください。



● 安全な進路変更をするために、みなさんは普段どのようにしていますか？

● 問2の(1)の問題ですが、進路変更をするとき方向指示器は何秒前から出す必要がありますか？ ○○さんから順にお願いします。

※ (2)も同様に行う。

### [参加者から引き出したい答え]

#### 問2の(1) ①方向指示器を出すタイミング

- ・方向指示器は、進路を変えようとするときの3秒前を出す。

#### 問2の(1) ②安全確認の仕方(右に進路を変えるとき)

- ・方向指示器を出す前に、バックミラーで右や右斜め後方の安全を確認する。
- ・方向指示器を出す。
- ・進路を変える前に、バックミラーと目視(死角に車がないか確認するため)で再度確認する。

#### 問2の(1) ③その他、注意すべきこと

- ・進路変更すると、変わった車線の後ろから来る車が急ブレーキや急ハンドルで回避しないといけないときは避ける。
- ・進路変更してよい場所か確認する。(※)

#### 問2の(2) こんな場面ではどんな進路変更をしますか？

##### ① 停止中のバスを追い越すとき

上にあげた問2の(1)の答えの他に

- ・駐車車両の前から人が出てくるかもしれない。
- ・急いでバスに乗ろうとする人が右からくるかもしれない。

##### ② 走行車線から追い越し車線に移動するとき

上にあげた問2の(1)の答えの他に

- ・スピードを出しすぎていないか。
- ・自分の後ろの車も進路変更をしようとしていないか。

★リーダーや班長の方々は、参加者が話し合っている中でのいろいろなことに気づき、進路変更のルールが重要だということを導き出せるように、聞き役に徹してください。

★経験を話してもらいます。ただし、話が長くなったら早く切り上げてもらうようにしましょう。

★人から教わるのではなく、自分たちで答えを見つけ出すことがとても大切です。

※車両通行帯が黄線で区画されている場合は、この黄線を越えて進路変更はできません。

進める順序

リーダーと班長にやっていただくこと

問3 ビデオを見る (5分)



- ♣ 班長
- ビデオをセットして、参加者に見てもらう。



問4 ビデオを見た感想を話してもらおう (5分)



- ♣ 班長
- ①ビデオを見終わったら、参加者に1人ずつ感想を話してもらおう。
  - ②発言をメモする。
  - ③全員が話し終わったら簡単に答えをまとめる。



問5 ビデオの解説編を見る  
自分の運転を振り返って話合ってみましょう (10分)

- (1) なぜ3秒前に方向指示器を出さないか？
- (2) 方向指示器の出し忘れなどがありますか？
- (3) ヒヤリとした体験はありますか？

- ♣ 班長
- 「運転の自己評価1」と同じ手順で行う。
- ①ビデオの解説編を見て、3秒前に方向指示器を出さない車を確認する。
  - ②問5の(1)～(3)の質問を1つずつ読みあげ、参加者に答えてもらう。
  - ③答えをメモする。
  - ④1問ごとに全員が話し終わったら、出た答えを簡単にまとめる。



問6 もう1度、運転の自己評価 (100点満点) (3分)



- ♣ 班長
- 「運転の自己評価1」と同様の手順で行う。
- ①問題を読みあげ、該当する点数に○をつけてもらう。
  - ②1人ずつに○をつけた点数と、その点数が1回目の評価と変わった人には理由を話してもらおう。
  - ③どの点に誰が○をつけたのか、それぞれの人数と理由をメモする。
  - ④全員の話が終わったら簡単にまとめる。



- これから進路変更の様子をビデオで見させていただきます。  
進路変更しようとする車を、赤い○で示しています。全部で8台あります。進路変更するとき、3秒以上前にきちんと方向指示器を出し、安全に運転しているかどうかよく観察してください。



- ビデオを見た感想を、○○さんから順にお願いします。
- 何台が、安全に進路変更をしていましたか？  
[全員の発言が終わったら]
- みなさんの答えで多かったのは……………です。

- ビデオでは、かなり危険な進路変更をする車がありましたね。  
進路変更した8台のうち、8台とも合図を出さなかったり、短かったり、合図を出すと同時に進路変更したり、危険な行動でした。
- 相手に自分は進路変更するという意思を伝えることが大切です。他の車と会話するように行動することが必要です。

### 【参加者から引き出したい答え】

#### 問5の(1) 方向指示器をなぜ3秒前に出さないか

- ・3秒は長すぎると思う人がいる。方向指示器は、まわりの車に進路を変えるというメッセージ。まわりの車にその情報を伝えるために3秒という時間が必要。
- ・まわりの車が、方向指示器を出さずに進路変更したときのことを思い出して考えることが大切。

#### 問5の(2) 方向指示器出し忘れなど、(3) ヒヤリとした体験

- ・参加者の経験を話してもらいましょう。



- ★1回目の自己評価の点数と2回目の点数を比較し、点数が変わった人に理由を聞くのがポイントです。

進める順序

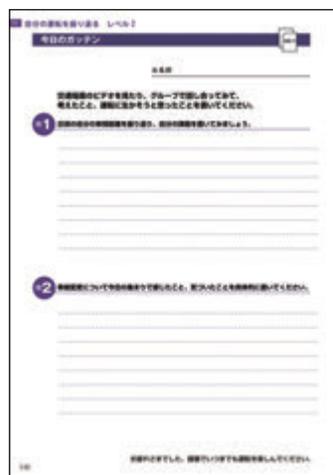
リーダーと班長にやっていただくこと

■「今日のガッテン」  
1枚配布 (5分)



♠ 班長

- ① 「今日のガッテン」1枚を配る。
- ② 記入してもらう。
- ③ 書き終わったら1人ずつ発表してもらう。



④ リーダーまとめ

5分

■「今日、覚えてほしいこと」1枚配布



♣ リーダー (班長の代表)

- ① リーダーとして今日の話し合いの感想を話す。
- ② 「今日、覚えてほしいこと」1枚を配り、説明した後、参加者に読みあげてもらう。
- ③ 今日のまとめをする。



【ご注意】 次回の集まりをご計画の場合は、最後にその案内や班長の人選を忘れないようにしましょう。

○あとかたづけ

10分



●今日は活発なご意見をいただいて、ありがとうございました。

最後に、参加して気づいたこと、考えたことを「今日のガッテン」の紙に、できるだけ具体的に書いてください。(※)

[書き終わったら]

●では△△さんから順に、書いた内容を発表していただけますか。どんなことをみなさんが感じられたか、これからの運転に生かしたいか、といった意見を聞くことは大変参考になると思います。

※「気をつけます」「安全運転をします」といったばく然とした書き方ではなく、「車間時間を2秒とる」など、具体的な内容で書いてもらいましょう。



●お疲れさまでした

今日はビデオで、他のドライバーの車間距離のとり方、進路変更の仕方を見ながら、ご自分の運転を振り返り、安全な車間距離、進路変更について考えていただきました。いかがでしたか？

●ドライバーの多くは、自分は安全な行動をとっていると考えるものです。しかし、考えていることと実際の行動にはズレがあるものです。

車間距離については、ビデオに映っていた車の約8割が、車間距離が短く、危険な運転をしていました。私たちも、無意識に車間距離をつめて走っているかもしれませんね。意識して、「車間時間2秒」をとる癖をつけていただきたいと思います。

そのようにつねに意識することによって、追突事故を確実に減らすことができます。

●「今日、覚えてほしいこと」をお配りします。今日のまとめが書いてありますので、〇〇さん、読んでいただけますか？ つづけて△△さんは2つ目の項目を読んでください。(※)

●いつまでも元気に安全に車を楽しめるように、今日の講座を思い出して、ときどきご自分の運転を振り返ってみてください。

★参加者はトレーニングの後、今日のまとめを期待しています。リーダーの方は「今日、覚えてほしいこと」を配り、ポイントをまとめて伝えましょう。

★感想の中で、具体的な参加者のお名前などをあげながらお話しし、リーダーとしての感想をつけ加えていただくと、より励ましになります。

★「今日、覚えてほしいこと」の読みあげは、参加意識を高めるために、複数の方に読んでもらいましょう。

※時間がなければ「ここでは読みあげませんが、お帰りになってからお読みいただけると幸いです」とつけ加えてください。