

安全確認の手順 一解説一

安全確認は、
ミラーだけでなく **目視** による確認も必須です。

この安全確認は、

- ・ **右左折**や**転回**のとき、
- ・ **進路変更**や**車線変更**のときなど、

必ず 行わなければなりません。

安全確認を怠ると。。。
危険なだけでなく、技能試験の際にも 減点対象 となってしまいます。

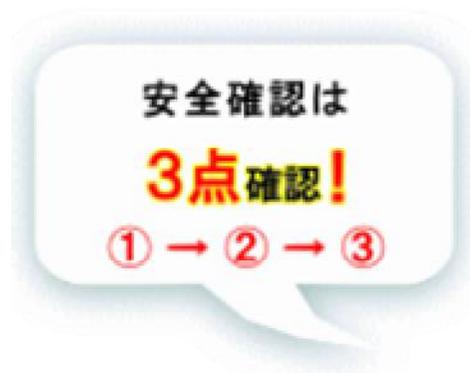
十分に練習を行なって
習慣づけておくことがポイントです。

安全確認の手順 — 解説 —

安全確認のポイント

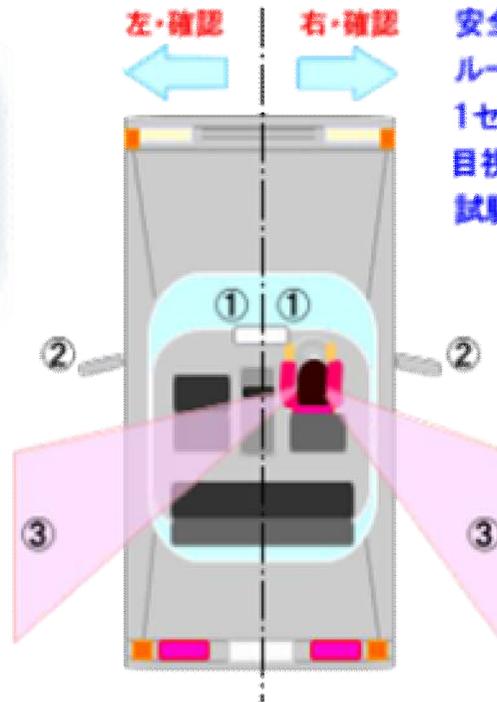
1. ルームミラー目視
2. サイドミラー目視
3. 死角部分を目視

安全確認の具体的な手順！



3点のポイント

- ① ルームミラー目視
- ② サイドミラー目視
- ③ 死角部分を目視



安全確認は、
ルームミラー目視、サイドミラー目視、死角部分を目視、を
1セットとして行ってください。
目視の際は、目線だけを動かすのはNGです。
試験の際は、①→②→③と、頭ごと動かすことがポイントです！

目視の際に、特に③は注意が必要です！
死角部分を目視するために、頭を大きく振ること
になりますが、一緒にハンドルまで引いてしまい
『ふらつき』の原因につながります！

ハンドルに無駄な力が加わらないように、
③の目視を練習しておきましょう。

3点確認はリズム良く、滑らかに、確実にいきましょう！

① ルームミラー目視！ ✓

ルームミラー目視は、
3点確認の最初の安全確認項目です。

**前方の安全を確認しつつ、
ルームミラーの目視をすることが大切です。**

試験の際は、目線だけではなく

- ・ **顔の向きをルームミラーに向けるのがポイント**です。
- ・ 目線だけのルームミラー目視では、
せつかくの安全確認が試験官に伝わりにくくなってしまいます。
- ・ **前方の状況をしっかり確認し、
素早く滑らかに3点確認**ができるようにしましょう。

イメージトレーニングも効果があります。 _

② サイドミラー目視！ ✓

•サイドミラー目視は、
3点確認の2番目の安全確認項目です。

•サイドミラー目視は、
目線を大きく移動させるため、
前方の状況が気になり
特に、左のサイドミラー目視の時に
顔を向けることが不安を感じる人が多いようです。
ここでも、**しっかり顔を向けることが試験対策**になります。
意識的に練習しておくことをおすすめします。

•サイドミラー目視の際の不安を解消するには、
1) **サイドミラーの位置**をしっかり把握する。
2) **サイドミラーの映り方（距離感、奥行き等）**を見極める練習をする。
以上がポイントです。

③ 死角部分を目視！ ✓

•死角部分の目視は、3点確認の最後の安全確認項目です。
死角部分の目視は、**頭（顔）を振る量が多いためハンドル操作に影響が出やすくなります。**

振り向きざまに、ハンドルを押したり引いたりしないように、
肩の力を抜き、ハンドルを柔らかく握り、
ハンドル操作に影響が出ないように行うことがポイントです。
例としては、死角部分の目視中に、無意識にハンドルを右や左に動かしてしまうことが挙げられます。

試験中は、このような**ふらつきがあるかないかを、試験官は必ずチェック**しています。
ここは十分な練習をしておくことが大切です。

•安全確認の①→②→③は、**テンポよくスムーズ**に行いましょう。

また、『**3点をしっかり見てます！**』という**アピール性の高い動作**を心がけましょう。

目で追う程度の安全確認では、

- ・安全確認ができていない
- ・確認動作にメリハリがない

などなど、**不本意な減点**を受けることにつながります。気をつけるべき最大のポイントとも言えます。