Heart Drive

運転改善レッスン報告書

安全運転への一歩を、
確かな成長へ



掲載用サンプル｜企業名・受講内容は架空です

提出先企業	株式会社青葉設備サービス 様
実施日	2026年11月10日
受講者	営業担当　社員A 様
担当指導員	伊藤 孝成

ハートドライブ運転レッスンスクール

1 総合評価

Heart Drive

総合評価

C 5段階評価

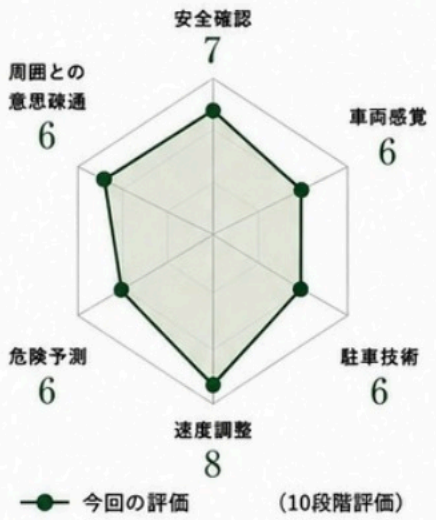
十分運転可能な状況です。
運転を続けていくことで
さらに状況の見方や判断が
良くなっていくことを
期待します。

安全意識が高まり、
落ち着いた運転ができ始めています。

全体を通して、基本的な運転操作が
安定し始めており、周囲の状況を理解しながら
進むための土台が形成され始めました。

今後も経験を重ねることで、
より安心・安全な運転につながります。

評価レーダーチャート（10段階評価）



2 指導内容と改善ポイント

① 初回評価（課題の把握）

- 基本操作は安定しており、大きな問題は見られませんでした。
- 駐車でC判定を受けたことから、駐車を含めた運転全体の改善を目指しました。
- 安全確認、速度調整、周囲との意思疎通についても重点的に確認しました。

② 指導内容（重点項目）

- 早めにアクセルを緩めて周囲を確認し、判断する時間を確保
- 視野を広げるための確認方法と優先順位
- 駐車時の進入位置、ずれた時の修正方法
- 狭路や出入り口での段階的な確認と相手との意思疎通

③ 改善内容（成果）

- 早めの減速と安全確認ができる場面が増加
- カーブや直進時のハンドル操作が安定
- 駐車での修正が自分でできるようになった
- 譲る場面と進む場面の判断が向上
- 相手の動きに配慮した運転ができた

3 今後の課題と継続して意識してほしい点

早めの減速と安全確認
気になる情報を見つけたら早めにアクセルを緩め、一歩先を考えた運転を続けましょう。

段階的な確認と優先順位の意識
歩行者→自転車→車の順で確認し、見落としを防ぎましょう。

意思疎通と判断のバランス
譲るべき場面と進むべき場面を区別し、車の動きで相手に意思を伝えましょう。

駐車の修正力を磨く
ずれた場合は無理に後退を続けず、一度前進して角度と幅を整えることを意識しましょう。

狭路での対応
左に寄せた後は車体を真っすぐにし、対向車が通りやすい形で待ちましょう。

4 指導員コメント



今回のレッスンでは、基本的な運転操作が安定しており、説明した内容をすぐに実践できる点が素晴らしかったです。

駐車では、ずれた際の修正方法を中心に練習しました。一度で完璧に入れることよりも、ずれを認識し、自分で修正できる力が身についたことが大きな成果です。

今後は、業務での運転や日常の運転の中で、今回学んだ内容を繰り返し使用していただくことが大切です。

慎重さは大きな長所ですので、その慎重さを活かしながら「早めに減速・確認し、相手の動きを見て判断する」運転を続けていきましょう。

これからも安全運転を心がけ、経験を積むことで、さらに自信を持って運転できるようになることを期待しています。

今回のレッスンのまとめ

- ☑ 安全意識が高く、落ち着いた運転ができていました。
- ☑ 駐車を含めた運転全体の改善の土台ができました。
- ☑ 経験を重ねることで、判断力や周囲との意思疎通がさらに向上します。
- ☑ 今後の運転がより安全で快適になることを応援しています。

提出先企業	株式会社青葉設備サービス 様
実施日	2026年11月10日
受講者	営業担当　社員A 様
担当指導員	伊藤 孝成

Heart Drive
ハートドライブ運転レッスンスクール
〒780-0963 高知県高知市口細山54-413
090-4976-0499
heartdrive.kochi@icloud.com

安全運転は、思いやりのカタチ。

運転改善レッスン実施記録

Heart Drive

1 受講の背景

青葉設備サービス様からのご依頼で、
営業担当の社員Ａ様に同行しました。

社用車での訪問が増える前に、駐車と
狭い道での行き違いを練習したいとの
ご希望でした。

研修では営業所周辺を走行し、訪問先に
見立てた駐車場で切り返しを練習。
同じ場所を２回走り、ご自身で余裕を
持てた場面を一緒に振り返りました。

2 運転開始時の印象

運転開始時の第一印象としては、日頃から一定の頻度で運転されていることもあり、基本的な車両操作に大きな問題は見られませんでした。

- アクセル操作、ブレーキ操作、ハンドル操作について、著しい操作不良はなく、車を動かすための基本的な技術は身についていました。
- そのため、今回のレッスンでは、操作方法を一から修正するのではなく、以下を中心に運転全体を調整していきました。

- 安全に判断できる時間を増やすこと
- 周囲を見る範囲を広げること
- 自分と相手の動きを組み合わせて事故を防ぐこと
- 駐車時にずれた後の修正方法を身につけること

3 判断に迷った場面

対向車が近づく狭い道では、譲ろうとして
車を左へ寄せ続ける場面がありました。
助手席から振り返ると、ミラーと路肩を
何度も見比べ、視線が忙しくなっていました。

そこで同じ道をもう一度走り、道幅に
余裕がある場所を先に探してみました。
２回目は、ご自身で手前の広い場所を選び、
車を止めて対向車を待てました。

次に確認したいのは、初めての訪問先でも
同じように待つ場所を選べるかどうかです。
次回の同乗では、どこで待つと落ち着いて
行き違えたかを一緒に振り返ります。

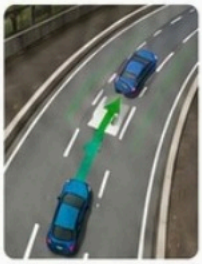
4 アクセル操作と周囲の確認

走行中は、アクセルを一定の位置に固定するのではなく、周囲の状況に合わせて細かく動かす練習を行いました。

- 歩行者、自転車、脇道から出ようとしている車、前方の信号、対向車の動きなど、気になる情報を見つけた段階で、早めにアクセルを緩めます。
- アクセルを緩めることで、急ブレーキを使わずに速度を落とすことができ、周囲を確認するための時間も増やせます。
- 今回の走行では、レッスンが進むにつれて、前方に変化を感じた際に早めにアクセルを緩められる場面が増えました。
- また、速度を落とすだけではなく、アクセルを緩めたタイミングで左右や遠くの状況を見ることで、視野を広げる練習も行っています。
- 最終的には、歩行者や自転車、脇道の車両などに対して、早めに反応できる場面が増え、安全運転につながる良い変化が見られました。



5 直進とハンドル操作



- ハンドルを強く固定せず、道路の傾きやカーブの形に合わせて小さく動かし続ける感覚を確認しました。
- カーブでは、手前から小さくハンドルを動かし、カーブの内側へ引くように操作することで、少ない操作量で安定して曲がれるようになりました。
- 道路の傾きによる車の流れを感じながら、常に小さな調整を行い、直進時・カーブ時ともにふらつきが少なく安定した走行ができていました。

6 駐車練習



- 一度で正確に入れることよりも、ずれた後に修正できる方法を中心に練習しました。
- ミラーで白線や車止めを確認し、車体の角度と左右の幅を整え、右・左・右の小さなハンドル操作で車体を徐々に真っすぐにしました。
- 広い場所では大きめの操作、狭い場所や仕上げでは小さな操作、最終調整ではさらに小さな操作という使い分けを確認しました。
- 仮想の車止めや目標地点を設定し、最初の目標地点まで一度車を下げて角度を整えた後、実際の車止めへ真っすぐ下がる方法も練習しました。

7 駐車開始位置の確認



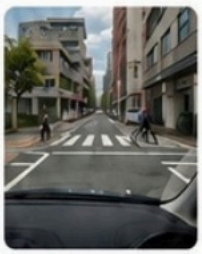
- 駐車枠に対して車体を平行にし、止めたい場所を「0」とした場合に、どの位置まで前進してからバックを始めると入りやすいかを確認しました。
- 今回使用した車両では、止めたい枠から約1.5〜2台分進んだ位置を基準にすると、駐車枠へ入りやすい傾向がありました。
- 数値をそのまま暗記するのではなく、平行にする→目標位置の確認→ずれたら一度前進→小さな操作で修正する流れを基本としてお伝えしました。
- レッスン後半には、最初の進入位置が多少ずれても、一度前進して左右の幅や角度を修正できるようになりました。

8 車線変更と死角への対応



- ハンドルを急に大きく切らず、緩やかに車線を移動できていました。
- ミラーだけでは確認できなかった死角に車両が存在する場面もありましたが、緩やかな動きにより相手が反応する時間を確保できました。
- 安全確認してもすべてを100%正確に捉えることはできないため、「見えなかった車がいるかもしれない」という意識を持ち、相手が反応できる速度で移動することが、事故防止につながることをお伝えしました。

9 店舗や駐車場から道路へ出る際の確認



- 歩行者、自転車、車の確認順序を整理し、車道へ近づくまでは歩行者と自転車を優先して確認しました。
- 右折して道路へ出る場合は、段階的な動きを練習しました。
  1. 歩道の手前で確認
  2. 歩道を越える位置まで前進
  3. 左右の車を確認
  4. 必要に応じて少し車体を見せる
  5. 相手の反応を確認して進む
- 渋滞時は少しずつ車体を前へ出し、存在を知らせて譲ってもらいやすくする方法も練習しました。
- 譲ってもらった時ほど急がず、左右を再確認することをお伝えしました。

10 狭い道路での対応



- 対向車を避けるために左へ寄せるだけでなく、寄せた後に車体を真っすぐにする練習を行いました。
- 左へ寄せたまま斜めに停止すると、後部が道路側へ残り、対向車が通りにくくなる場合があります。

1 左へ寄せる → 2 少し右へハンドルを動かす → 3 車体を真っすぐにする → 4 その状態で待つ

- 実際の狭路でこの動きを経験し、対向車を安全に通過させることができました。

11 車線変更と死角への対応



- ハンドルを急に大きく切らず、緩やかに車線を移動できていました。
- ミラーだけでは確認できなかった死角に車両が存在する場面もありましたが、緩やかな動きにより相手が反応する時間を確保できました。
- 安全確認してもすべてを100%正確に捉えることはできないため、「見えなかった車がいるかもしれない」という意識を持ち。相手が反応できる速度で移動することが、事故防止につながることをお伝えしました。

12 総合評価

- 基本的な運転操作に問題はなく、状況を理解する力や、説明された内容を運転に反映する力も備わっていました。
- 課題であった駐車については、ミラー確認、目標設定、小さな修正、必要に応じた前進など、修正しながら完成させる考え方を理解されました。
- 一度で入れなかったことを失敗と捉えず、自分で修正できる力が身についたことが大きな成果です。
- 今後、経験を積み重ねることで、さらに安定した判断と安全な運転につながることを期待します。

12 今後の課題と継続して意識してほしい点

今後は、業務や日常の運転の中で、今回学んだ内容を繰り返し使用し、ご自身の車両に合った感覚を作っていただく必要があります。
特に継続して意識していただきたい点は、以下の内容です。

- ☑ 気になる情報を見つけたら、早めにアクセルを緩める
- ☑ 一度にすべてを確認せず、歩行者、自転車、車の順に段階的に確認する
- ☑ 譲るべき場面と進むべき場面を区別する
- ☑ 車の動きで相手へ意思を伝える
- ☑ 車線変更は急がず、相手が反応できる速度で行う
- ☑ 自分の安全確認を100%正しいと思い込まない
- ☑ 駐車でずれた場合は、無理に後退を続けず一度前進する
- ☑ 狭路では左へ寄せた後、車体を真っすぐにして待つ



対象者様へのメッセージ

慎重さは対象者様の長所です。今後は、その慎重さを「動かないこと」だけに使うのではなく、早めに速度を緩め、周囲を見て、相手の反応を確認するために使っていただきたいと思います。



今回のレッスンのまとめ

- ☑ 基本的な運転操作に加え、状況判断・危険予測・周囲との意思疎通など、安全運転の土台が形成され始めました。
- ☑ 特に課題であった駐車については、自ら修正しながら完成させる考え方を理解され、改善が確認できました。
- ☑ アクセル操作やハンドル操作、周囲の確認など、レッスンで学んだ内容を素直に反映し、良い変化が見られました。
- ☑ 現時点で十分に運転可能な状況ですが、経験を積み重ねることで、さらに安定した判断と安全な運転へつながることを期待します。