

# 貨物自動車習熟過程 2日コース

## 【1日目】

時間	一般的な指導監督・初任運転者に対する貨物運転者研修	項目	
11:00~	【講義】トラックを運転する心構え ○ プロドライバーとしての心構え（社会人としてのモラル・マナー） ※初任のみ	1	
13:00~	【開講式】 オリエンテーション（個人カルテ作成・自己紹介）		
13:30~	【講義】 運転適性に応じた安全運転 ○ 初任適性診断 ○ 運転適性検査、産業カウンセラーによるカウンセリング	9	
14:40~	【実技】 貨物の正しい積載方法【実技】 安全装置の理解と適切な運転方法 ○ 偏荷重と制動・積載方法の理解 ○ シートベルトの必要性（偏荷重と制動時の影響） ○ 追突事故の検証（低速走行での衝撃体験） ○ 被害軽減システム（SRS・衝撃吸収ステアリング・プリテンショナー・FUP/RUP	4 12	
15:40~	【実技】 省燃費研修 通常走行事前説明		
16:10~	Aグループ 【実技体験】 ○ 通常走行での走行 【実技】 安全を確保する基本的事項 ○ 自走事故防止 乗車前確認行動	Bグループ 【実技】 安全を確保する基本的事項 ○ 自走事故防止 乗車前確認行動 【実技体験】 ○ 通常走行での走行	1 2 1 2
17:00~	【走行説明】 エコドライブ走行事前説明等（省燃費運転とは）		
17:20~	【実技体験】 ○ エコドライブでの走行 【実技】 トラック（トレーラ）の構造上の特性 ○ 貨物車（トレーラ）右左折の危険性等	1 3	
	【実技】 トラック（トレーラ）の構造上の特性 ○ 貨物車（トレーラ）右左折の危険性等 【実技体験】 ○ エコドライブでの走行	1 3	
18:10~	★休憩（軽食）		
18:30~	【講義】 エコドライブの効果】（走行データ結果の比較）	1	
19:30~	【実技】 危険の予測及び回避 ○ 夜間検証・視認性・蒸発現象・眩惑・夜間走行 ○ 注意喚起手法（指差呼称の活用）と緊急時の対応	8	
21:00	1日目終了		

## 【2日目】

時間	内容	項目
9:00~	【実技】 トラックの運行の安全を確保するために遵守すべき基本的事項 【実技】 トラック（トレーラ）の構造上の特性 ○ 点呼 日常点検（基本的な点検項目実施・目的と要領・事象事例とその影響）	2 3
10:00~	【講義】 トラックを運転する心構え ○ トラック運転者の使命と役割 ○ 交通事故統計からの事故防止 【講義】 運行の経路及び当該経路における道路及び交通の状況 ○ 運行経路情報の事前把握と適切な運行経路選択の必要性 【講義】 健康管理の重要性【講義】 運転者の生理的及び心理的要因とこれらへの対処方法 ○ 生活習慣の改善と精神面の健康管理・医薬品使用上の注意及び飲酒運転防止 【講義】 プレーンストーミング ○ 安全輸送を心がけるには	1 7 11 10
12:00~	昼食	
13:00~	【実技】 荷物（危険物）を運搬する場合に留意すべき事項 【実技】 過積載の危険性 【実技】 貨物の正しい積載方法 ○ ブレーキング（フルロックブレーキ） ○ 定量積載と過積載・事故の要因と罰則 ○ タンクローリーの特性と注意事項等 【実技】 安全装置の理解と適切な運転方法 ○ 安全装置の理解と効果（EBS・VSC・ABS・TRC等の効果）	6 5 4 12
15:00~	閉講式・エバリュエーション・アンケート作成	
15:00~ 16:00	【講義】 運転適性に応じた安全運転 ○ 産業カウンセラーによるカウンセリング（初任適性診断を受診された方） ○ 講話（初任適性診断を受診していない初任運転者の方） ※初任のみ	9

※ 天候・季節・適性診断受診者数等により内容、時間、項目に変更あり（指導指針項目に変更はありません）

※ 初任診断希望者は別途診断料が必要となります（1人4,700円）