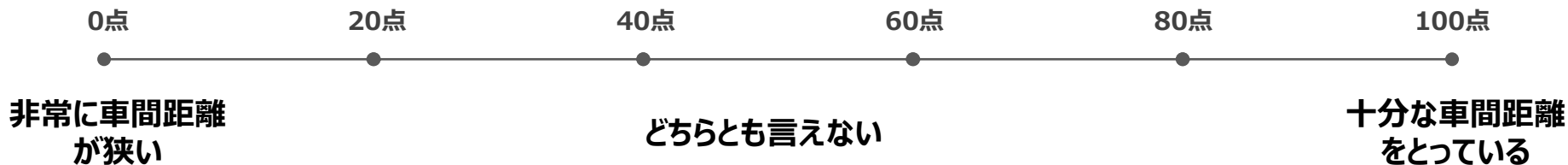


3: 自分への振り返りを行います。

〈図A〉 これまで食べた最もおいしかった食事を100点として、昨日の夕食は何点でしたか？



〈図B〉 普段の運転で、十分な車間距離がとれているか、「○」をつけてください。



3: 自分への振り返りを行います。

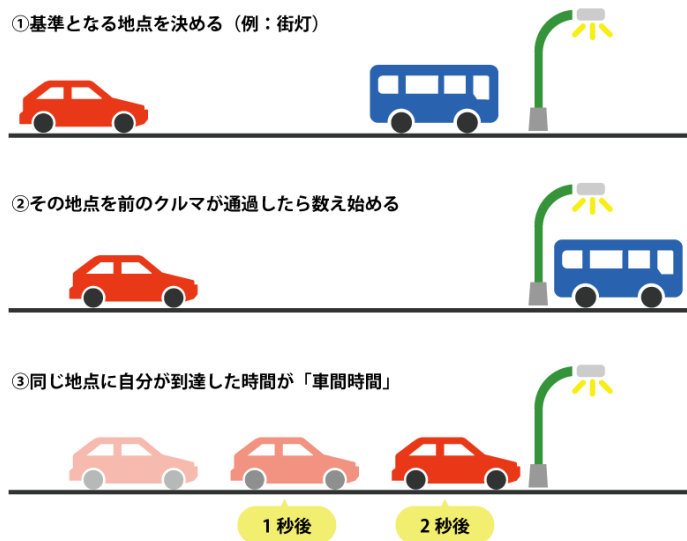
1回目の自己評価と2回目の自己評価を比較してください。変化した方はその理由を書いてください。変化しなかった方もその理由を書いてください。

■ ご参考：適切な車間距離

●参考・引用：JAF HP「[Q] 走行中の適切な車間距離は？」  
 (<https://jaf.or.jp/common/kuruma-qa/category-drive/subcategory-technique/faq138>)

安全最小車間距離は走行速度によって異なる。速度が速くなるにつれて安全車間距離は長くなる。しかし、車種や人によって知覚の誤差が生じるため距離を判断するのは難しい。  
 そこで車間距離を測る方法として、「距離」ではなく「車間時間で測る」方法が警察や日本交通心理学会などから推奨されている。その方法は、前のクルマが通過した地点を基準とし、自分のクルマが同じ地点に到達する時間を数えることによって、安全な車間距離を確保しようという方法がある。

速度	車間距離	車間時間
40km/h	22.2m以上	2秒以上
60km/h	33.3m以上	2秒以上
80km/h	66.7m以上	3秒以上
100km/h	83.3m以上	3秒以上



走行しながら数えるため、普通に数えると早くなってしまいます。そのため「ゼロイチ、ゼロニ、ゼロサン」と数える秒数の前に「ゼロ」を入れて数えるのがポイントです。