

～燃費向上値・みんなのエコ活動募集します～

## 『楽エコチャレンジ夏休みエコキャンペーン』実施!!

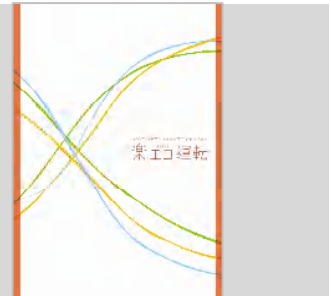
楽しみながらエコ活動・9/15まで受付

ファインモータースクールでは、激しい渋滞が予測される夏休みのドライブを『楽エコ運転』式に楽しく、安全面、環境面、そして経済面で向上させるコンテンツをまとめました。これらの要点は、『楽エコ運転』を学ぶ課程の内容から抜粋したものになります。

また、夏休み中に行ったエコドライブやエコ活動などをファインモータースクールに報告をすると、プレゼントがもらえるキャンペーン「ファインモータースクール・楽エコチャレンジ夏休みエコキャンペーン」を実施いたします。

報告の締め切りは、2009年9月15日までです。参加方法は、「ファインモータースクール・楽エコ夏休みエコキャンペーン」とご記入いただき、夏休み中の自動車運転における「燃費」やエコドライブ方法、また取り組んでいるエコ活動などkikaku@fine-motorschool.co.jp までメールでお知らせください。

ご報告していただいた方全員に教習所オリジナル商品や、楽エコ運転のノウハウが詰まった「楽エコ教本」をプレゼントいたします。



### ◆『楽エコ運転』夏のドライブコンテンツのご紹介

自動車は市街地や高速道路など、走る場所や交通状態、また運転の方法によって燃費が変わります。夏休みの自動車でのお出かけには、大前提として渋滞しない道や時間を選んで運転することをおすすめしますが、燃費の計測には次のやり方が一般的です。ぜひ計ってお知らせください！

#### <燃費の計算方式>

ガソリンを満タンにして、走行距離メーターをゼロにします。次の給油時に、走った距離を給油した量で割ります。楽エコ運転ノウハウを実践して、どのくらい燃費が上がったか確認してみましょう！！

	走った距離	÷	給油量	=	燃費
例:	300km	÷	20ℓ	=	15km/ℓ

※ 1ℓで15km走ったことになります。数字が大きいほど燃費がよいことになります。

注意：楽エコ運転を駆使したとしても、基本的に渋滞時は環境面、経済面、安全面においてマイナスなものです。また渋滞時の運転では、ストレスをより多く感じるようになります。ぜひ、交通情報やカーナビをうまく活用していただき、渋滞を避ける努力をしましょう。

(会社概要)	社名: 株式会社臼田	代表取締役: 臼田和弘	設立: 1962年(昭和37年)
	資本金: 4800万円	事業概要: 自動車教習所ファインモータースクールの運営	
	本社: 〒330-0804 埼玉県さいたま市大宮区堀の内町2-322-3		
	TEL: 048-641-7185 (代表)	FAX: 048-641-3543	会社サイト: <a href="http://www.fine-motorschool.co.jp">http://www.fine-motorschool.co.jp</a>

【本件に対するお問い合わせ】 ファインモータースクール広報担当 櫻井

TEL : 048-641-7185 / E-mail : sakurai@fine-motorschool.co.jp

## 渋滞でもスムーズな運転を可能にする楽エコ運転

### ●エアコンを要チェック！！

- (1) オートモードにすることで室内温度が安定したら無駄にファンを回さずに済みます。
- (2) 気温の高いときに自動車の運転をすると、エアコンがフル稼働になるので日中を避け、朝・夕・夜の若干涼しい時間帯に運転します。
- (3) 設定温度は25度未満にしません。設定温度を低くすると燃費にも影響が出ます。
- (4) トラックの横など、なるべく日が当たらないように日陰に入り、エアコンを控える工夫をしてください。
- (5) 3列シートなどでは、社内の温度差や直射日光などにより熱中症対策も大切です。日光対策が計れるグッズを購入し、各席の温度などを確認しながら運転をしてください。特に小さなお子さんとのドライブには十分に気をつけて下さい。
- (6) 長時間エアコンを内気循環にしていると、車内の二酸化炭素濃度が高くなり、眠気を催すため、基本的に外気導入にします。

### ●AT車の発進、加速時のエンジン回転数をおさえるため、スノーモードがついている車であればスノーモードで2発進をしてください。

### ●渋滞時には、発進、加速の連続となりますので、ふんわりアクセルを意識し、アクセル操作に配慮して無駄にエンジン回転数を上げず、また乗り心地が悪くならないよう注意してください。

### ●渋滞時の運転では、ブレーキ操作が煩雑になることが多いので、『楽エコ運転』ブレーキ法を活用してください。ブレーキは一度に深く踏み込むのではなく、軽く踏み込んだ後にゆっくり揺れが発生しないように車を停止させます。

## 渋滞でも疲れないで、癒し運転を楽しむ！

- サービスエリアなどで、しっかりストレッチを行います。楽エコ運転では、目、肩、腰、足、など運転に重要な部位をすべてリラックスさせることを推奨しています。ムリをせず、2時間に1度はサービスエリア等で休憩しましょう。サービスエリアでは、車がたくさん止まっているので隣の車に注意してドアの開閉をします。
- 長距離運転時こそ、エコドライブ(楽エコ運転)を試す絶好のチャンスです。旅行に出る前にノウハウを学ぶことも大切です。
- 一定の距離、一定の区間などでの燃費計算を行ってください。長距離の場合には、同じ燃費でエコドライブを意識した運転と、そうでない運転時の走行距離を比べるなど、ゲーム感覚でエコドライブを実施することができます。
- 同乗をされている別の運転手(奥様など)と燃費向上の競争をし、勝ったほうが次のサービスエリアでプレゼント用意するなど、楽しくエコドライブを実施します。
- ドライブ中、音楽やテレビを使わず、普段できない家族会議をするのはどうでしょう。自動車は、密封された空間なので、家族とのコミュニケーションを深めるには一番の環境です。
- エコドライブで燃費アップ分のお小遣いを奥様に請求することが可能です。
- 夏休み中に行ったエコドライブやエコ活動などを、ぜひファインモータースクールに報告してください。プレゼントがもらえるキャンペーンを実施しております。9月15日までに、「ファインモータースクール・楽エコ夏休みエコキャンペーン」とご記入いただき、[kikaku@fine-motorschool.co.jp](mailto:kikaku@fine-motorschool.co.jp) までメールでお知らせください。

## 楽エコ運転は安全面を重視！

- 久しぶりに運転する人が帰省時に運転する場合も多いので、乗車前にはご自分で、基礎点検を行いましょ  
う。
- タイヤ空気圧の調整をします。空気圧が低いと「転がり抵抗」が大きくなるので燃費が悪くなるばかりでは  
なく、カーブで不安定になったり、制動距離が長くなったり、乗り心地が悪くなります。旅行の前にチェックを  
するだけでなく、『楽エコ運転』では2週間に一度の空気圧チェックをうたっています。
- ドアの開閉にも気を遣います。ドアを閉める際には、ドア閉め幅が15センチになったら一度、閉める速度を  
落とし、安全の確認をした後で完全にしめるようにします。ドアを開ける時にも、安全状況を完全に確認し  
た後にドアを開きます。渋滞時では特に、安易に路上でドアを開け、思わぬ事故は発生する可能性もある  
ので注意しましょう。
- トイレの対処も重要です。最近では携帯用トイレも豊富にあるので、購入しておくといいでしょ。渋滞中に  
車外に出るのは、走ってきたバイクなどとの接触の可能性があります危険であるのと、いつ車が走り出すか不  
明なので絶対やめましょ。
- 時折、車外に出て渋滞状況を確認しようとする人がいますが、目視は基本出来ないですし、危険ですので  
車から出てはいけません。
- 渋滞の最後尾にならないテクニックも重要です。最後尾にすることで、後ろから激突されるパターンが増加  
します。『楽エコ運転』では最後尾にならないテクニックを教えています。
- 渋滞時でも、シートベルトをきちんと締め、正しい姿勢で運転ましょ。楽エコ運転で推奨しているのは、  
足はひじが急なブレーキ動作を可能にするために、ひざが曲がった状態であること、手はひじが曲がった  
状態でハンドルのトップを握れること。また、腰痛防止と正確に操作するため、腰を深く掛けてきちんとシー  
トに密着した状態での運転をうたっています。

ファインモータースクールでは、これからも様々なイベントを実施、また情報発信することにより、  
教習所としてエコドライブの普及や地域社会への貢献を目指していきます。

(会社概要)	社名：株式会社臼田	代表取締役：臼田和弘	設立：1962年(昭和37年)
	資本金：4800万円	事業概要：自動車教習所ファインモータースクールの運営	
	本社：〒330-0804 埼玉県さいたま市大宮区堀の内町2-322-3		
	TEL：048-641-7185 (代表)	FAX：048-641-3543	会社サイト： <a href="http://www.fine-motorschool.co.jp">http://www.fine-motorschool.co.jp</a>

【本件に対するお問い合わせ】 ファインモータースクール広報担当 櫻井  
TEL：048-641-7185 / E-mail：sakurai@fine-motorschool.co.jp