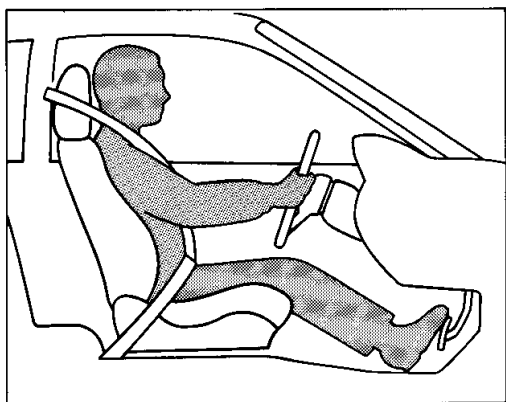


# ③2 シート、シートベルト、チルトステアリング、ミラーの調整

シート.....32  
 シートベルトの着用.....36  
 チルトステアリング(上下調整式ハンドル).....38  
 インナーミラー(防眩ミラー).....38  
 電動リモコンミラー.....39

シート、シートベルト、チルトステアリング、ミラーの調整



## シート

### ■シートの調整

正しい姿勢で運転するため、次の事項に注意して調整します。

- ペダルが十分踏み込めること
- ハンドル操作が楽にできること
- 背もたれから背を離さないこと
- シートベルトが正しく着用できること

◇36ページの「シートベルトの着用」を参照してください。



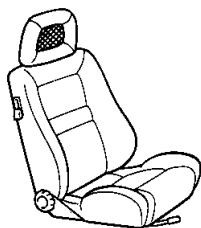
注意!

1. 調整は、必ず走行前に行ってください。
2. 調整後、シートを軽くゆさぶり確実に固定されていることを確認してください。

※シート形状別に説明してありますので、該当するシートのページをご覧ください。

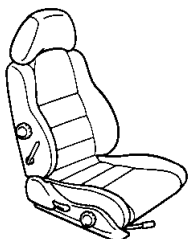
レカロシート.....33

GT、GT-S、G-LIMITEDに注文装備



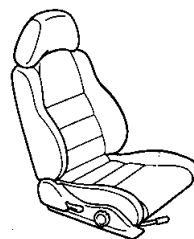
スポーツシート.....34

GT、GT-S、G-LIMITED



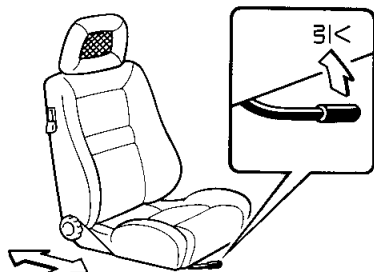
ノーマルシート.....35

G



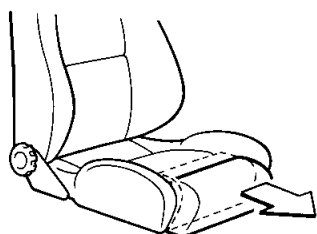
## レカロシート

## ▶前後位置調整



調整後、シートを軽くゆさぶり、確実に固定されていることを確認します。

## ▶シートクッション長さ調整



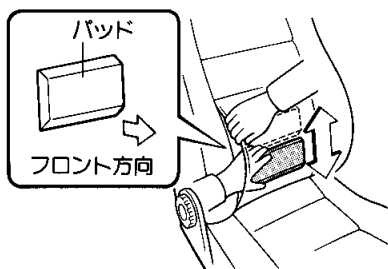
シートクッションのすき間に手を差し込み、前に引き出します。



前に引き出したときは、ペダルが十分踏み込めるか確認してください。

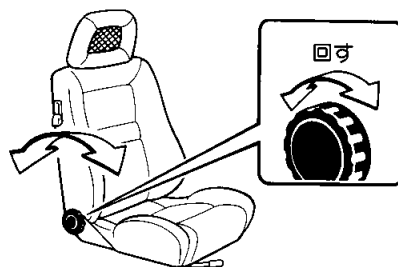
ちょっと一言

## ▶ランバーサポート(背もたれ腰部硬さ調整)



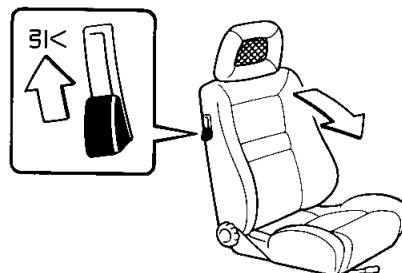
1. お好みに応じて付属のパッドで腰部の硬さが調整できます。
2. パッドを背もたれ腰部のカバーとパネルの間にいれ上下、左右に動かして、最適な位置にします。

## ▶リクライニング調整



ハンドルを前に回すと前側に、うしろに回すとうしろ側に背もたれ角度を調整できます。

## ▶前倒しレバー



レバーを引くと背もたれが前に倒れます。

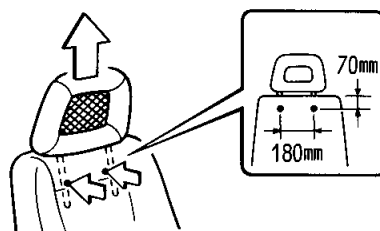


シートを前ぎみにした状態で背もたれを前に倒すと、ヘッドレストがルーフに当たることがあります。

ちょっと一言

## ▶ヘッドレスト

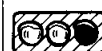
## 〈取りはずし方〉



上図の位置を押しながらヘッドレストを持ち上げて引き抜きます。

## 〈取りつけ方〉

ヘッドレストを差し込み、固定するところまで押し込みます。

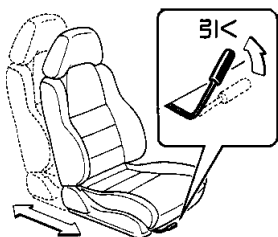


背もたれと背中の中にクッションなどをいれると危険防止に役立ちません。

注意!

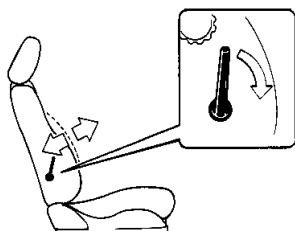
スポーツシート

▶前後位置調整



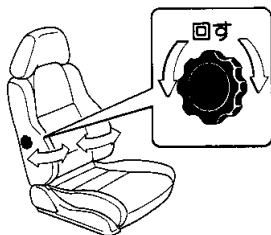
調整後、シートを軽くゆさぶり、確実に固定されていることを確認します。

▶ランバーサポート 〈運転席のみ〉  
(背もたれ腰部硬さ調整)



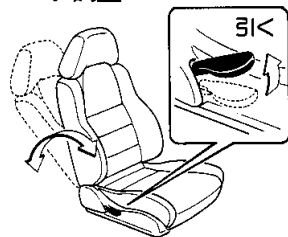
レバーを繰り返し動かすと硬さがやわらかくなったり、硬くなったりします。

▶サイドサポートアジャスター 〈運転席のみ〉  
(背もたれ両側のクッション位置調整)



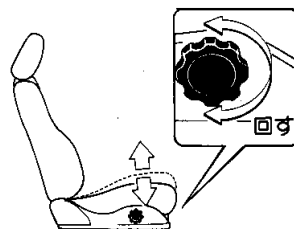
ハンドルを前に回すとクッションが内側に、うしろに回すと外側に移動します。

▶リクライニング調整



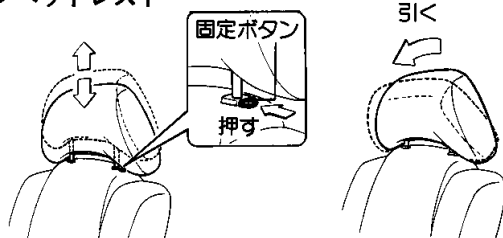
調整後、背もたれを軽くゆさぶり、確実に固定されていることを確認します。

▶シート上下アジャスター 〈運転席のみ〉  
(シートクッションの高さ調整)



ハンドルを前に回すとシートクッション前部が下がり、うしろに回すと上がります。

▶ヘッドレスト



〈上下調整〉

上げるときはそのまま引き上げ、下げるときは固定ボタンを押しながら下げます。ヘッドレストの高さが耳の後方になるように調節してください。

〈前後調整〉

前後位置を6段階に調節できます。ヘッドレスト上部を前方に動かすとカチッという音がし、手を離せばその位置で固定されます。後方にもどすときは、一度前方に止まるまで引いて手を離します。

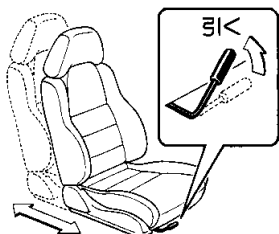


注意!

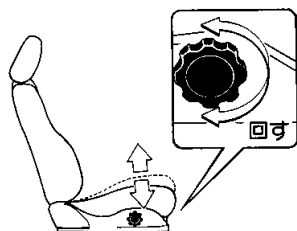
- 1.正しい位置で使用しないと危険防止に役立ちません。
- 2.背もたれと背中の中にクッションなどをいれると危険防止に役立ちません。

## ノーマルシート

## ▶前後位置調整

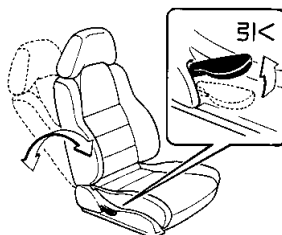


調整後、シートを軽くゆさぶり、確実に固定されていることを確認します。

▶シート上下アジャスター 〈運転席のみ〉  
(シートクッションの高さ調整)

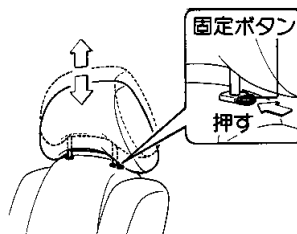
ハンドルを前に回すとシートクッション前部が下がり、うしろに回すと上がります。

## ▶リクライニング調整



調整後、背もたれを軽くゆさぶり、確実に固定されていることを確認します。

## ▶ヘッドレスト

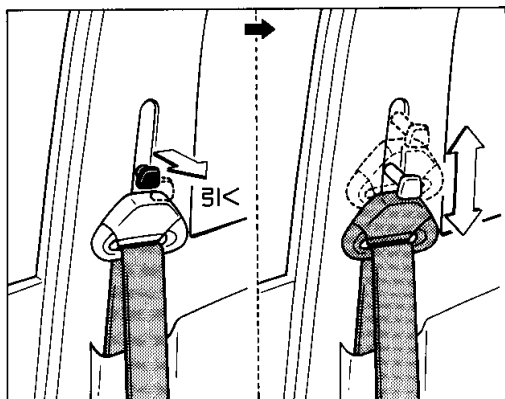
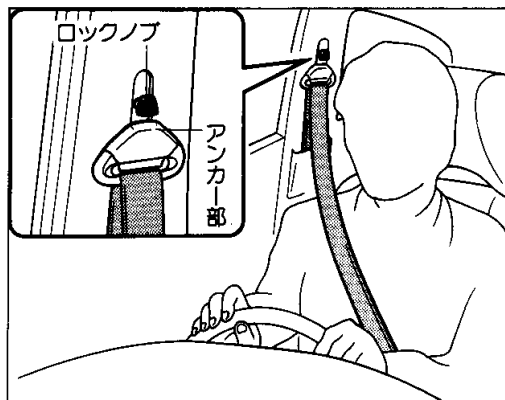
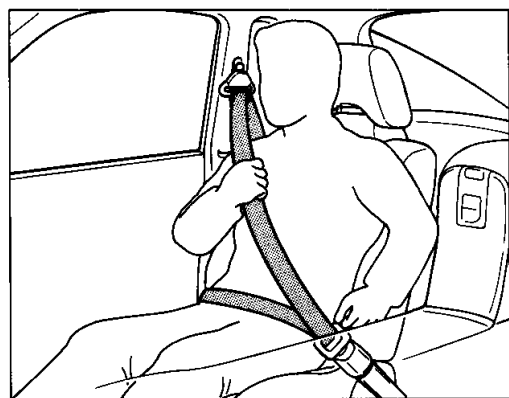
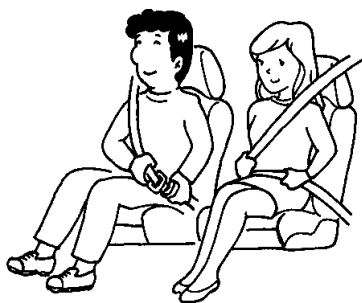


上げるときはそのまま引き上げ、下げるときは固定ボタンを押しながら下げます。ヘッドレストの高さが耳の後方になるように調節してください。



注意!

1. 正しい位置で使用しないと危険防止に役立ちません。
2. 背もたれと背中の中にクッションなどをいれると危険防止に役立ちません。



シート、シートベルト、チルトステアリング、ミラーの調整

## シートベルトの着用

シートベルトは正しく着用しないと効果が半減したり、危険な場合があります。次の使用方法、注意にしたがって走行前に運転者は必ず着用し、同乗者にも必ず着用させてください。



ちょっと一言

1. 走行前に必ずシートベルトを着用してください。
2. シートベルトは上体を起こし、シートに深く腰かけた状態で使用されたときに、最大の効果を発揮できます。
3. 腰部ベルトは、必ず腰骨のできるだけ低い位置にぴったりと着用してください。やわらかい腹部にかけると万一のとき強い圧迫を受け危険な場合があります。◇次ページの「着用のしかた」を参照してください。

## ■ELR付き(緊急時固定式)3点式シートベルト

身体の動きにあわせて伸縮しますが、強い衝撃で身体が前に倒れそうなどときには、ベルトが自動的にロックされ身体を固定します。



ちょっと一言

シートベルトがロックしたまま引き出せないときは、一度ベルトを強く引いてからベルトをゆるめ、再度ゆっくりと引き出します。

また、シートベルト着用時に、ベルトによる肩への圧迫感が少なくなるベルト圧迫感減少装置がついています。

## ▶アジャスタブルショルダーベルトアンカー

体格にあわせてショルダーベルトアンカーの高さを5段階に調節できます。

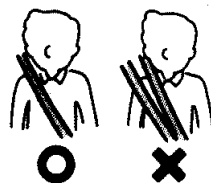
### ＜調節のしかた＞

1. ロックノブを引き、アンカー部を上下に動かし、最適な高さでノブを離します。
2. カチッと音がする位置までアンカー部を動かし確実に固定します。



注意!

1. ショルダーベルトアンカーの調節は肩ベルトが首に触れないように、また、肩に十分かかるようできるだけ高い位置に調節してください。そうしないとベルトの効果が低下することがあります。



2. 調節後はショルダーベルトアンカーが確実に固定されていることを確認してください。

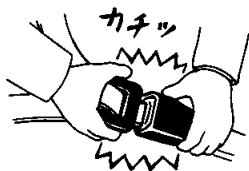
## 〈着用のしかた〉

シートを調整し、上体を起こし、深く腰かけてすわります。

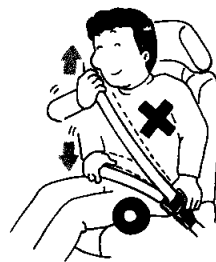
1. プレートを持って引き出し、ねじれていないことを確かめます。



2. プレートをかちっと思えるまで確実にバックルに差し込みます。



3. 腰部ベルトは必ず腰骨のできるだけ低い位置にかかるとし、肩部ベルトを引き、腰部に密着させます。



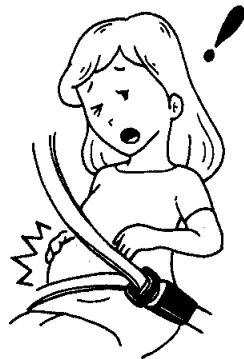
## 〈取りはずし方〉

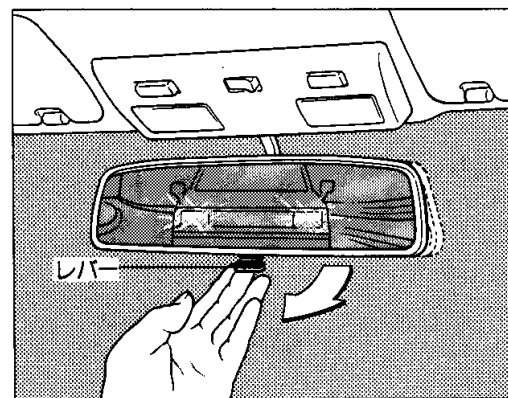
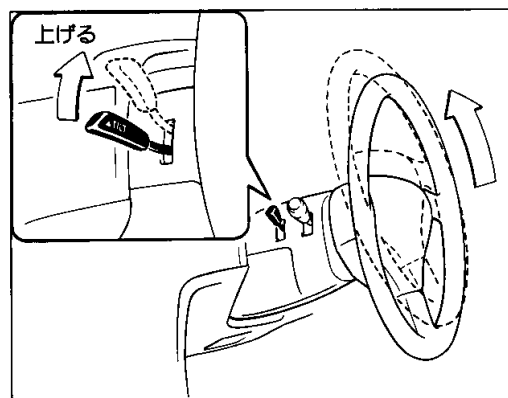
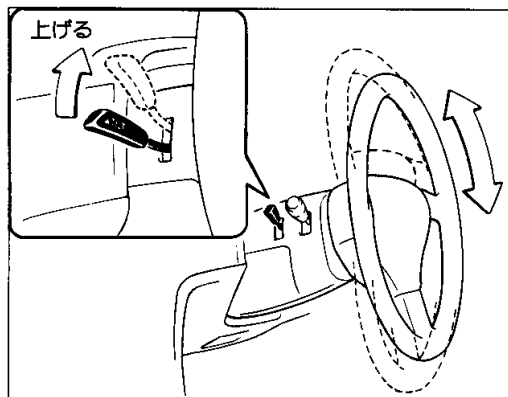
1. バックルのレバーを押すとはずれます。  
2. プレート側のベルトは自動巻き取り式ですので、ベルトをはずすと自動的に格納されます。  
3. ベルトが自動的に格納されないときは、いったんベルトを引き出し、ねじれなどが無いことを確かめます。ベルトを手を持ちながら、ゆっくりと巻き取らせてください。



注意!

1. シートベルトは上体を起こし、シートに深く腰かけ腰部ベルトを腰骨のできるだけ低い位置で、ぴったりと着用してください。また、シートの背もたれを必要以上に倒して走行しないでください。そうしないと万一の場合、身体が前方にすべり腹部にベルトがかかり強い圧迫を受け危険な場合があります。
2. シートベルトが首やあごに当たる場合や、腰骨にかからないような小さなお子さまはジュニアシート、チャイルドシートを使用してください。  
なお、チャイルドシート、ジュニアシートについてはトヨタ販売店にご相談ください。
3. ベルトは1人用です。2人以上で1本のベルトを使用しないでください。
4. 妊娠中の女性や疾患のあるかたのシートベルト着用は、万一の場合腹部などに強い圧力を受けるおそれがありますので医師に相談のうえご使用ください。
5. ベルトのよごれは、中性洗剤を溶かしたぬるま湯を使いブラシをかけて落としてください。薬剤などを使用するとベルトが弱くなり、万一のとき正常な働きをしないことがあります。
6. ベルトをドアなどではさまないようにしてください。万一のとき正常な働きをしないことがあります。
7. ベルト各部の損傷、作動状態を点検してください。  
ほつれ、すり切れができたり、金具部などが正常に作動しなくなった場合は、ベルトを交換してください。





### チルトステアリング(上下調整式ハンドル)



ハンドルの位置調整は、走行前に行ってください。

注意！ 車が動いているときの調整は危険です。

#### ■上下調整のしかた

1. ハンドルをささえながら、レバーをいっぱい上げたまま調整します。
2. 適切な位置でレバーから手を離せば、ハンドルはその位置で固定されます。
3. 調整後、ハンドルを上下に動かして固定されたことを確認します。

#### ■ハネ上げのしかた

1. 乗降がスムーズに行えるよう、レバーをすばやくいっばいに上げると、ハンドル全体が最上段までハネ上がります。
2. もとにもどすときは、上下調整の要領で位置調整をします。

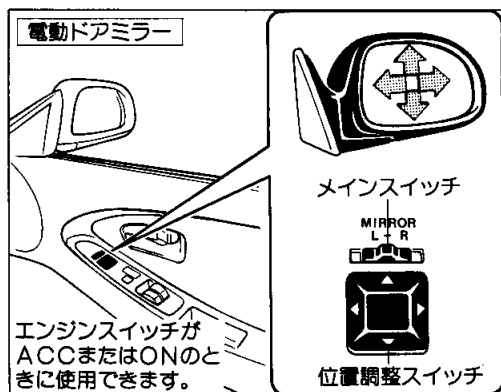
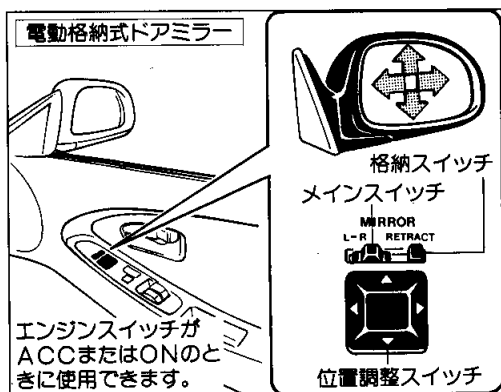
### インナーミラー(防眩ミラー)



走行前に後方が十分確認できる位置に調整してください。

ちょっと一言

1. ミラー調整はレバーを前方の位置にして、ハンドルをにぎる通常の姿勢で行ってください。
2. 夜間走行時など、後続車のヘッドランプがミラーに反射してまぶしいときは、レバーを手前に引いてください。



## 電動リモコンミラー



走行前に後方が十分確認できる位置に調整してください。

### ■電動格納式ドアミラー

GT、G-LIMITED

### ■電動ドアミラー

GT-S、G

1. メインスイッチをRの位置にすると右側、Lの位置にすると左側のミラーを位置調整スイッチで調整することができます。
2. 使用しないときは、メインスイッチをOFF(中央)の位置にしてください。

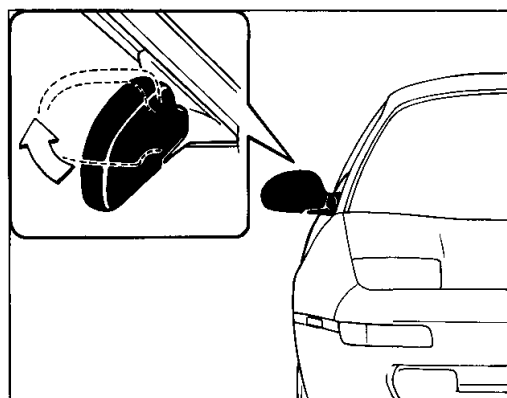
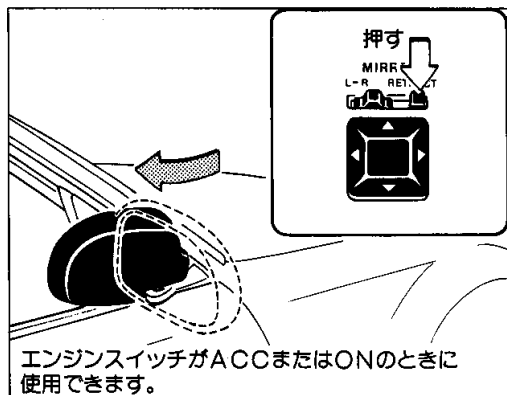


ドアミラーはフェンダーミラーに比べて、ミラーの張り出しが約10cm大きくなります。また、ミラーに映る像の距離感覚も異なりますので、ドアミラーに慣れるまでのしばらくの間、次の事項に注意して運転してください。

- 狭い道でのすれ違いや車庫入れ時、あるいは歩行者などに対してミラーの張り出しに気を配りながら運転してください。

- 運転席側と助手席側では鏡面の曲率半径が異なるため像の大きさが異なります。
- 助手席側のミラーを見るときに視線移動が大きくなりますので、前方不注意とならないよう注意してください。





### ▶ミラーの倒し方

狭い駐車場に車を止めるときや、立体駐車場、自動洗車機などを利用するときにミラーを保護するため、必要に応じてミラーを後方に倒すことができます。

#### 〈電動格納式ドアミラー〉

1. 格納スイッチを押すと、ミラーが自動的に車両後方に倒れ固定されます。
2. 左右のミラーがともに格納された状態のとき、スイッチを押すと車両前方に“カチッ”という音がするところまでもどります。
3. 手動で倒すこともできます。

#### 〈電動ドアミラー〉

1. ミラーのカバーの端を車両後方に押すと、ミラーが後方に倒れたまま固定されます。



ミラーを強い力（約30kg以上）で押さないでください。  
ちょっと一言

2. もとにもどすときは、カバーを車両前方に“カチッ”という音がするまで起こします。



ミラーを倒したまま走行しないでください。  
注意！