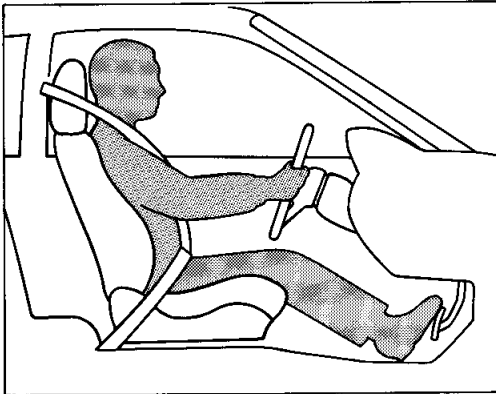


# シート、シートベルト、チルトステアリング、ミラーの調整

シート	33
シートベルトの着用	37
チルトステアリング(上下調整式ハンドル)	39
インナーミラー(防眩ミラー)	40
電動リモコンミラー	40

## 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。



警告

1. 走行中は運転席シートの調整をしないでください。シートが突然動き運転を誤り、思わぬ事故の原因となって重大な傷害を受けるおそれがあり危険です。
2. シートを調整したあとは、シートを軽く前後に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。固定されていないとシートが動き、思わぬ事故の原因となって重大な傷害を受けるおそれがあり危険です。
3. シートの下に物を置かないでください。物がはさまってシートが固定されなかったり、ロック機構の故障の原因になります。
4. 背もたれと背中の中にクッションなどを入れないでください。正しい運転姿勢がとれないばかりか衝突したときシートベルトなどの拘束保護装置の効果が十分に発揮されず重大な傷害を受けるおそれがあり危険です。



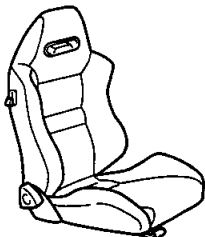
注意

1. シートを調整するときは同乗車や荷物にあてないように注意してください。同乗車がけがをしたり、荷物をこわしたりするおそれがあります。
2. シートを調整しているときは、シートの下や動いている部分の近くに手を近づけないでください。指や手をはさみけがをするおそれがあり危険です。

※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。

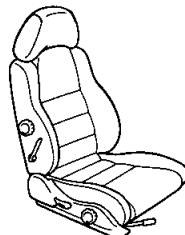
レカロシート……………34

GT、GT-S、G-Limitedに注文装備



スポーツシート……………35

GT、GT-S、G-Limited



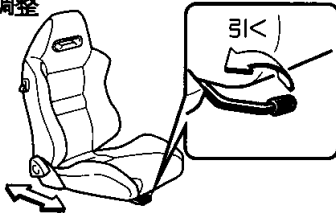
ノーマルシート……………36

G



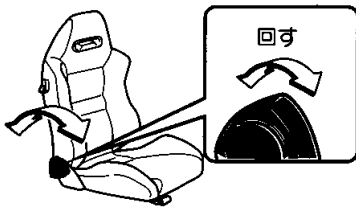
レカロシート

▶前後位置調整



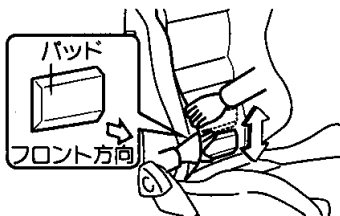
調整後、シートを軽くゆさぶり、確実に固定されていることを確認します。

▶リクライニング調整



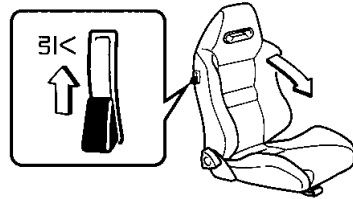
ハンドルを前に回すと前側に、うしろに回すとうしろ側に背もたれ角度を調整できます。

▶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。

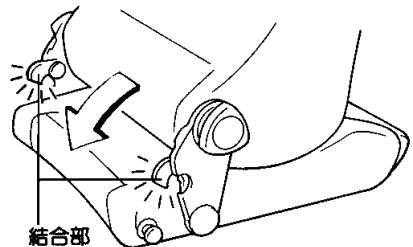
▶前倒しレバー



レバーを引くと背もたれが前に倒れます。



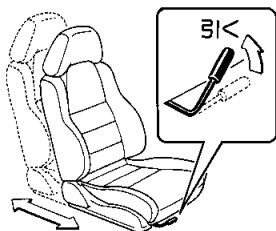
レカロシートの前倒しした背もたれをもどすときは、下図の部分(結合部)に手や足などを近づけないでください。結合部にはさまれてけがをするおそれがあります。



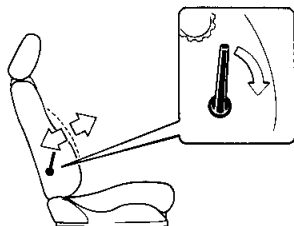
シートを前ぎみにした状態で背もたれを前に倒すと、ヘッドレストがルーフに当たることがあります。

## スポーツシート

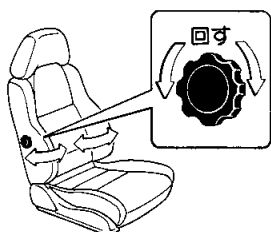
## ▶前後位置調整



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。

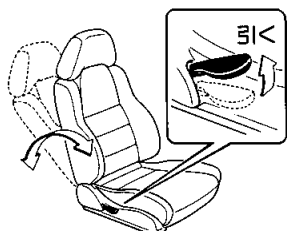
▶ランバーサポート 〈運転席のみ〉  
(背もたれ腰部硬さ調整)

レバーを繰り返して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。

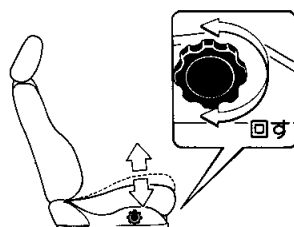
▶サイドサポートアジャスター 〈運転席のみ〉  
(背もたれ両側のクッション位置調整)

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

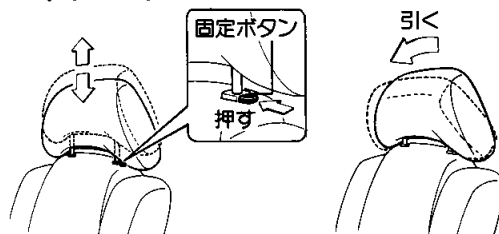


調整後、背もたれを軽くゆさぶり、確実に固定されていることを確認します。

▶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。



ヘッドレストをはずしたまま走行しないでください。衝突したときなどに重大な傷害を受けるおそれがあり危険です。走行前に必ず取りつけ、ヘッドレスト中央が耳の後方になるように高さを調整してください。

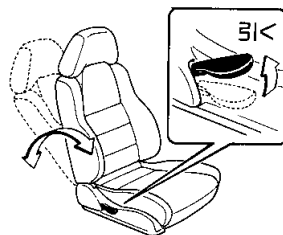
ノーマルシート

▶前後位置調整



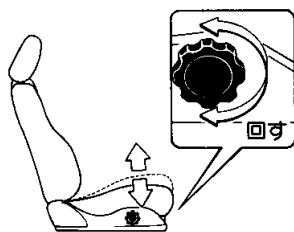
調整後、シートを軽くゆさぶり、確実に固定されていることを確認します。

▶リクライニング調整



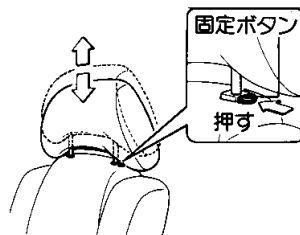
調整後、背もたれを軽くゆさぶり、確実に固定されていることを確認します。

▶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



1. 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。
2. 取りはずすときは、固定ボタンを押したまま引き抜きます。



ヘッドレストをはずしたまま走行しないでください。衝突したときなどに重大な傷害を受けるおそれがあり危険です。走行前に必ず取り付け、ヘッドレスト中央が耳の後方になるように高さを調整してください。

## 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。次の注意、使用方法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。



- 車に乗る場合は、全員がシートベルトを着用してください。ベルトを着用しないと、急ブレーキをかけたときや衝突したときなどに重大な傷害を受けるおそれがあり危険です。
  - シートベルトを着用するときは必ず次のことをお守りください。守らないとシートベルトにより重大な傷害を受けたり、衝突したときなどにシートベルトが十分な効果を発揮せず重大な傷害を受けるおそれがあり危険です。
    - シートベルトは上体を起こして、シートに深く腰かけた状態で着用してください。正しい姿勢については「シート」を参照してください。
    - シートベルトの肩ベルトは、首に当たったり脇の下を通したりして着用しないでください。必ず肩に十分かかるように着用してください。
    - シートベルトは必ず腰骨のできるだけ低い位置に密着させて使用してください。シートベルトが腰骨からずれていると衝突したときなどに腹部などに強い圧迫を受けるおそれがあります。
    - シートベルトはねじれがないように着用してください。ねじれていると衝突したときなどに衝撃力を十分に分散させることができません。
    - シートベルトは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。
    - シートベルトを着用する場合は洗濯ばさみやクリップなどでたるみをつけないでください。
    - 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。衝突したときなどに体がシートベルトの下にもぐり、腹部などに強い圧迫を受けます。
    - ハンドルやインストルメントパネルに必要以上近づいて運転しないでください。
  - シートベルトのバックルには異物はいらないようにしてください。異物がある場合、バックルがバックルに完全にはまらない場合があります。衝突したときなどにシートベルトが十分な効果を発揮せず重大な傷害を受けるおそれがあり危険です。
  - お子さまでもシートベルトを必ず着用させてください。ひざの上でお子さまを抱いても、急ブレーキや衝突したときなどに十分に支えることができずお子さまが重大な傷害を受けるおそれがあり危険です。
  - 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チャイルドシート、ジュニアシートを使用してください。使用しない場合、衝突したときなどに強い圧迫を受けシートベルトにより重大な傷害を受けるおそれがあり危険です。
- 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。

〈選択の目安〉

	体重(kg)	身長(cm)	参考年齢
チャイルドシート	7~18未満	105以下	6カ月~4才
ジュニアシート	15~32未満	135以下	4才~10才

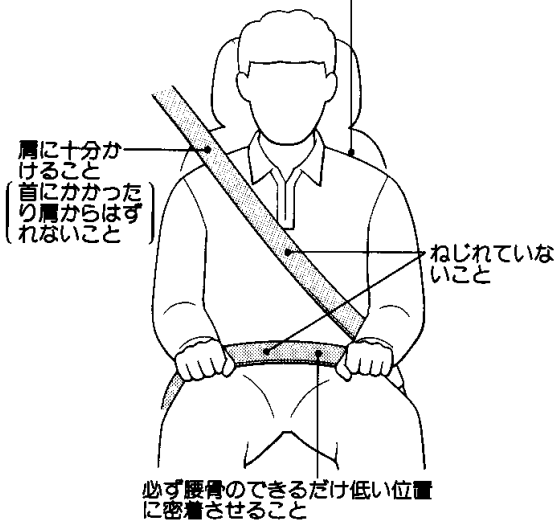
- ほつれ、すりきれができたり、正常に作動しなくなったシートベルトはすぐに交換してください。また、事故により強い衝撃を受けたり、傷のついたシートベルトは使用しないですぐに新品と交換してください。そのまま使用すると衝突などのときに正常に働かず、シートベルトが十分な効果を発揮せず重大な傷害を受けるおそれがあり危険です。
- シートベルトの改造や取り付け・取りはずしなどをしないでください。衝突などのとき十分な効果を発揮せず重大な傷害を受けるおそれがあり危険です。シートベルトの取り付け・取りはずし、交換についてはトヨタ販売店にご相談ください。
- シートベルトの清掃にベンジンやガソリンなどの有機溶剤を使用しないでください。また、ベルトを漂白したり、染めたりしないでください。シートベルトの性能が落ち、衝突などのとき十分な効果を発揮せず重大な傷害を受けるおそれがあり危険です。清掃するときは中性洗剤かぬるま湯を使用し、乾くまで、シートベルトを使用しないでください。



妊娠中の女性や疾患のあるかたがシートベルトを着用する場合は、衝突のとき腹部などに強い圧迫を受けるおそれがありますので、医師にご相談のうえご使用ください。

シートベルトの着用

背もたれを調整し、上体を起こし深く腰かけて  
すわること



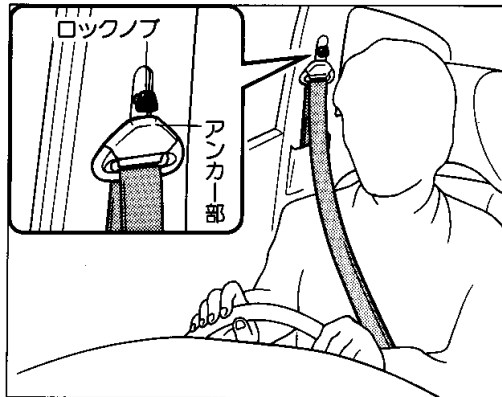
■3点式シートベルト

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。

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。

シート、シートベルト、チルトステアリング、ミラーの調整



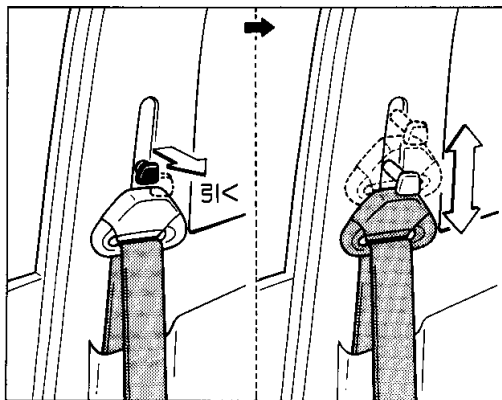
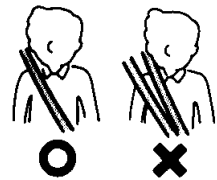
▶アジャスタブルショルダーベルトアンカー

ベルトが肩に十分かかるようにベルトの高さを調整することができます。

〈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。

ショルダーベルトアンカーの調整は肩部ベルトが首に触れないように、また、肩の中央にかかるようできるだけ高い位置に調節してください。



ショルダーベルトアンカーを調整するときは次のことをお守りください。守らないと衝突したときなどにシートベルトが十分な効果を発揮せず、重大な傷害を受けるおそれがあり危険です。

- シートベルトが首に当たらないように、また肩の中央に十分かかるようできるだけ高い位置に調整してください。
- 調整したあとは、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＞**

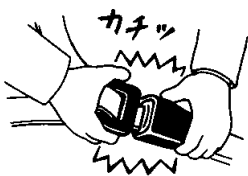
シートを調整し、上体を起こし、深く腰かけてすわります。

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。

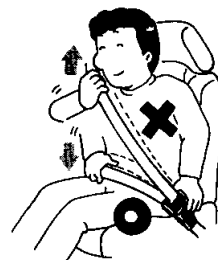


プレート バックル

2. プレートをカチッと音がするまで確実にバックルに差し込みます。

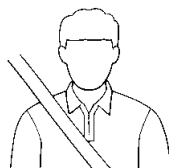


3. 腰部ベルトは必ず腰骨のできるだけ低い位置にかかるとし、肩部ベルトを引き、腰部に密着させます。



4. 肩ベルトは、必ず肩に十分かかるようにします。

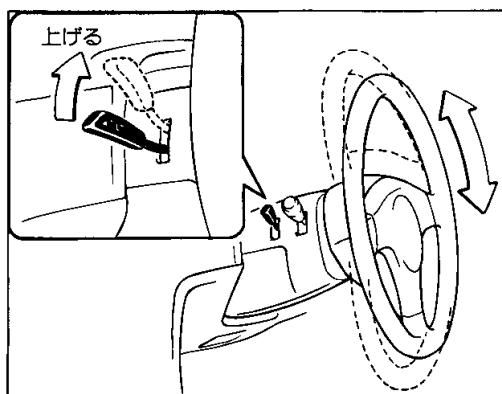
このとき、ベルトが首にかかったり、肩からはずれないようにしてください。ベルトが首にあたり、肩からはずれてしまうときは、アジャスタブルショルダーベルトアンカーでベルトの高さを調整します。



(前ページ参照)

**＜取りはずし方＞**

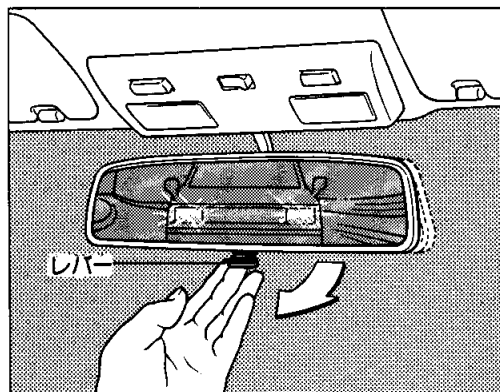
1. バックルのレバーを押すとはずれます。
2. プレート側のベルトは自動巻き取り式ですので、ベルトをはずすと自動的に格納されます。
3. ベルトが自動的に格納されないときは、いったんベルトを引き出し、ねじれなどが無いことを確かめます。ベルトを手を持ちながら、ゆっくりと巻き取らせてください。

**チルトステアリング(上下調整式ハンドル)**

1. 走行中はハンドル位置の調整をしないでください。運転を誤り思わぬ事故の原因となって重大な傷害を受けるおそれがあり危険です。
2. ハンドル位置を調整したあとは、確実に固定されていることを確認してください。固定が不十分だとハンドル位置が突然変わり思わぬ事故の原因となって重大な傷害を受けるおそれがあり危険です。

**■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。



### インナーミラー(防眩ミラー)



走行中は、ミラーの調整をしないでください。運転を誤り思わぬ事故につながるおそれがあります。

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

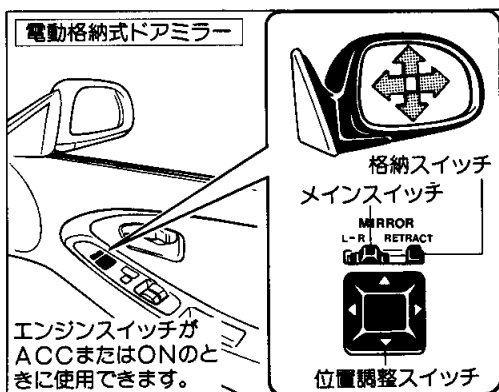


走行中は、ミラーの調整をしないでください。運転を誤り思わぬ事故につながるおそれがあります。



ドアミラーはフェンダーミラーと比べ次の点で異なります。

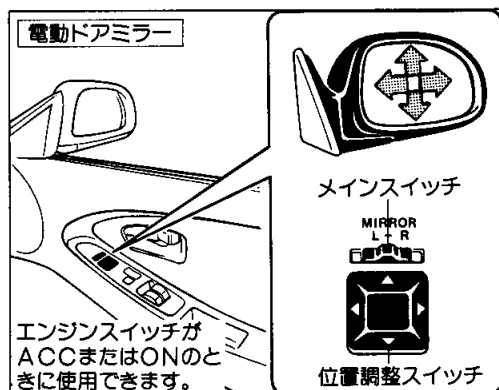
- ミラーの張り出しが約10cm大きくなります。
- ミラーに映る物の距離感覚が違います。(ドアミラーの方が物が近くに見えます。)



#### ■電動格納式ドアミラー

GT、G-Limited

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。

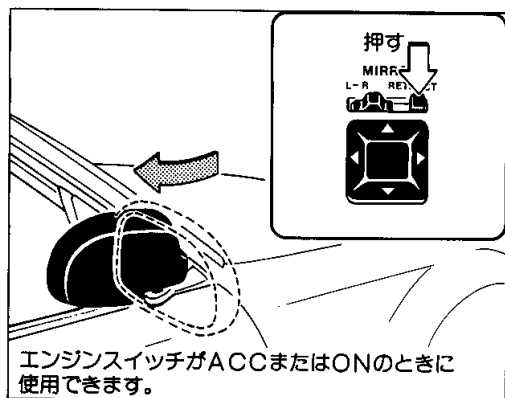


#### ■電動ドアミラー

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。





## ▶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。

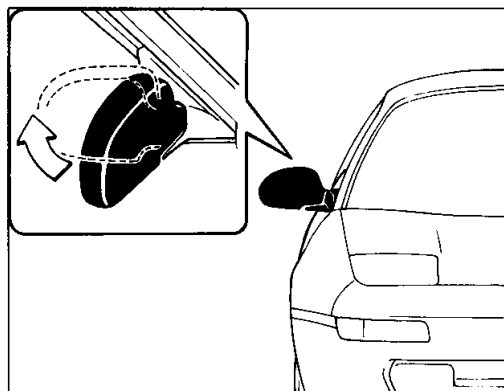
## 〈電動格納式ドアミラー〉

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。



注意

- ミラーを倒したまま走行しないでください。ミラーによる后方確認ができず事故につながるおそれがあります。
- ミラーが動いているときは手を触れたりしないでください。手をはさんでけがをしたり、ミラーの故障などの原因になるおそれがあります。



## 〈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。
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。



注意

ミラーを倒したまま走行しないでください。ミラーによる后方確認ができず事故につながるおそれがあります。