



# 自転車の安全で正しい乗り方

## 1 からだに合った自転車に乗りましょう

自転車は、ハンドル操作やブレーキを握ったときに無理がなく操作がしやすい自分の体に合った自転車に乗りましょう。また、自転車のサドルにまたがったときに両足先が地面につき、ハンドルを握ったときに上体が少し前に傾く程度の姿勢と高さのものを選びましょう。



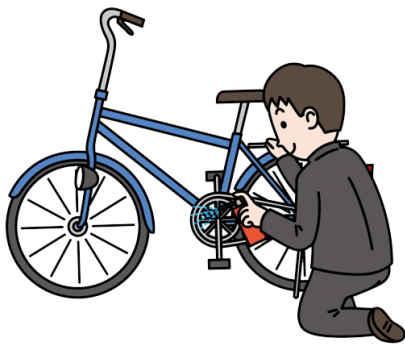
## 2 自転車の乗り降りをするときは左側から行いましょう

自転車は軽車両で、自動車等の車両の仲間のため、道路の左側を通ることになっています。左側通行ですから、自転車の右側を自動車が行っています。自転車にまたがるときに右からまたがって右側に転んだ場合、自転車の右側を走っている自動車にはねられる恐れがあり大変危険です。このため、普段から自転車の乗り降りをするときは左側から乗り降りするようにしましょう。

## 3 正しくペダルを踏みましょう

自転車のペダルには、土踏まずと足の指の間の部分を乗せ、前方に押し出すように軽やかなリズムで回転させると楽に運転できます。

## 4 普段から簡単な点検や年1回の定期的な点検整備に心がけましょう



常日頃からきちんと整備された自転車に乗りましょう。自転車の前照灯、反射器材、ベル、タイヤの空気圧などは、自転車に乗る前に点検しましょう。

また、1年に1回は、自転車安全整備店の自転車安全整備士に点検整備を受けましょう。安全な普通自転車と確認されたときは、その証としてTSマーク（点検日から1年間有効の傷害保険、賠償保険が付いています。）を貼ってもらいましょう。



### ※ 自転車に乗る前に点検する項目 (ブタハシャベル)

- ・ ブ ~ ブレーキはしっかり効きますか？  
(両手でブレーキを握り、自転車を前後に動かしてみて進んでいないか確認)
- ・ タ ~ タイヤに空気は入っていますか？  
タイヤの溝はすり減っていませんか？
- ・ ハ ~ ハンドルは前輪と直角になっていますか？  
グラグラしたり曲がったりしていませんか？
- ・ シャ ~ 車体（自転車全体）を軽く叩いてみて変な音がしたりネジが緩んでいるところはありますか？



前照灯（ライト）はきちんとつきますか？

反射材は後方や横から見える位置にきちんとついていますか？

- ・ ベル～ ベルはきちんと鳴りますか？

（ベルは、ハンドルの右、左どちら側でもいいので、両手でハンドルを握ったとき、指が届く位置に付けます。）

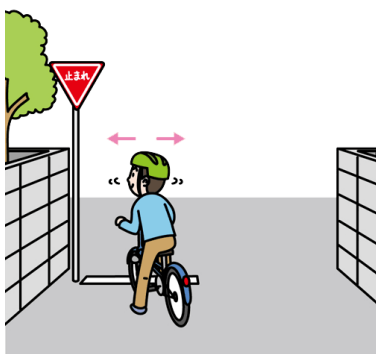
## 5 交通ルールや交通マナーを守り、安全で正しい自転車の乗り方に心がけましょう

自転車は道路交通法上、軽車両（車両の仲間）として位置づけられており、原則として道路の左側を通行することになっています。交通ルールや交通マナーを守ることは、自転車の安全な走行や交通事故防止を図る上で大切なことです。

道路はみんなが利用するところですから、利用する人への思いやりや譲り合いの精神が大切です。

## 6 安全な運転のポイント

### (1) 一時停止、信号の遵守



自転車関連事故では、交差点における事故が多く発生しています。自転車運転中は、一時停止標識や停止線のある交差点では必ず停止し、左右や右後方の安全確認を行きましょう。

信号のある交差点では、信号に従って道路の横断を行うようにしましょう。

### (2) 歩道は歩行者優先



自転車は車両の仲間のため車道通行が原則ですが、道路標識等により指定された歩道や法令により児童・幼児や高齢者等が歩道を通行することができ場合があります。

自転車で歩道を通行することができる場合は、歩道の車道寄りを徐行し、歩行者の通行の妨げにならないようにしましょう。

### (3) 二人乗りは禁止



自転車の二人乗りはバランスが取りにくくなり大きな事故につながります。二人乗りのような危険な乗り方はやめましょう。

※ 二輪または三輪の自転車には、運転者以外の者を乗車させないこと。ただし、次のいずれかに該当する場合は、この限りでない。

（道路交通法第57条第2項、三重県道路交通法施行細則第14条）

- ① 16歳以上の運転者が、幼児（6歳未満の者）1人を幼児用座席に乗車させているとき



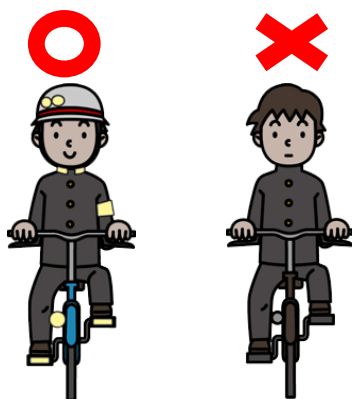
- ② 16歳以上の運転者が、4歳未満の者1人を背負い、ひも等で確実に緊縛しているとき
- ③ 16歳以上の運転者が、幼児2人同乗用自転車の幼児用座席に幼児2人を乗車させているとき
- ④ 16歳以上の運転者が、4歳未満の者1人を背負い、ひも等で確実に緊縛し、かつ、幼児2人同乗用自転車の幼児用座席に幼児1人を乗車させているとき
- ⑤ 自転車専用道路において、その乗車装置に応じた人員を乗車させているとき
- ⑥ 他人の需要に応じ、有償で、自転車を使用して旅客を運送する事業の事務に関し、当該業務に従事する者が、1人または2人の者をその乗車装置に応じて乗車させているとき

(4) 傘さし運転、携帯電話、ヘッドホン使用運転は禁止



傘さし運転や携帯電話、ヘッドホン使用運転は、前方に対する視界が妨げられ、注意がおろそかになったりして、とっさの判断、反応が遅れるなど事故を招く恐れがあり大変危険なため、このような運転はやめましょう。

(5) 夜間や暗い道ではライトを点灯し、反射材を付ける



夜間等周りが暗い状況で自転車を運転するときは、自転車のライトを点灯するとともに自転車に反射材を付けて走ることにより、自分の周りを走っている自動車等の相手方に自分の存在を知らせることも事故防止のために大切なことです。

自転車のほか、自転車に乗っている自分自身も、白色や黄色などの明るい色の服装や反射材を身に付けて自転車に乗ることにより、交通事故防止の効果が高まります。

## (6) ヘルメット着用



保護者の方は、幼児を自転車に乗せるときや児童が自転車を運転するときは、乗車用ヘルメットを着用させましょう。また、幼児、児童に限らず、自転車に乗るときは、安全のためにできるだけヘルメットを着用するようにしましょう。

- ※ 幼児：6歳未満の者
- 児童：6歳以上13歳未満の者

## (7) 危険な自転車の運転は絶対にしない



飲酒運転、並進など、危険な自転車の運転や、ブレーキが利かない等、安全に問題のある自転車の利用は絶対にやめましょう。

# まとめ

### ※ 自転車安全利用五則（令和4年11月1日～改正）

- 1 車道が原則、左側を通行  
歩道は例外、歩行者を優先
- 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- 3 夜間はライトを点灯
- 4 飲酒運転は禁止
- 5 ヘルメットを着用

