

自転車の正しい乗り方



自転車安全利用五則

- ① 自転車は、車道が原則、歩道は例外
- ② 車道は左側を通行
- ③ 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- ④ 安全ルールを守る
 - 飲酒運転・二人乗り・並進の禁止
 - 夜間はライトを点灯
 - 交差点での信号遵守と一時停止・安全確認
- ⑤ 子どもはヘルメットを着用

自転車安全利用五則

① 自転車は、車道が原則、歩道は例外

以下の場合には歩道を通行することができます

- 歩道に「自転車通行可」の標識があるとき
- 13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者や身体の不自由な人が普通自転車を運転しているとき
- 道路工事や連続した駐車車両などのために車道の左側部分を通行することが困難な場合や、著しく自動車などの交通量が多く、かつ車道の幅が狭いなどのために追越しをしようとする自動車などとの接触事故の危険がある場合など、普通自転車の通行の安全を確保するためやむを得ないと認められるとき
〔道路交通法第63条の4、道路交通法施行令第26条〕



歩行者優先

「自転車通行可」の標識



② 車道は左側を通行

道路(車道)の中央から左の部分を通らなければなりません。
〔道路交通法第17条〕

罰則 3カ月以下の懲役又は5万円以下の罰金

自転車道がある場合は、工事などの場合を除き、自転車道を通らなければなりません。〔道路交通法第63条の3〕

罰則 2万円以下の罰金又は科料



③ 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行

自転車は、歩道の中央から車道寄りの部分を徐行しなければならず、歩行者の通行を妨げるときは、一時停止しなければなりません。〔道路交通法第63条の4〕

罰則 2万円以下の罰金又は科料



4 安全ルールを守る

飲酒運転禁止



酒気を帯びて自転車を運転してはいけません。
[道路交通法第65条]

罰則 5年以下の懲役又は100万円以下の罰金(酒酔いの場合)

2人乗り運転禁止



自転車には、運転者以外の者を乗車させてはいけません。
※ただし、16歳以上の運転者が幼児用座席に6歳未満の幼児1人を乗車させることができます。
[道路交通法第57条、東京都道路交通規則第10条]

罰則 2万円以下の罰金又は科料

並進走行禁止



他の自転車と並んで通行することはできません。
[道路交通法第19条]

罰則 2万円以下の罰金又は科料

夜間はライトを点灯



夜間は必ず前照灯をつけましょう。
[道路交通法第52条、道路交通法施行令第18条、東京都道路交通規則第9条]

罰則 5万円以下の罰金

信号無視禁止



対面する信号機に必ず従わなければなりません。
[道路交通法第7条、道路交通法施行令第2条]

罰則 3カ月以下の懲役又は5万円以下の罰金

一時停止



一時停止標識がある場所では、必ず止まって安全確認をしましょう。
[道路交通法第43条]

罰則 3カ月以下の懲役又は5万円以下の罰金

5 子どもはヘルメットを着用

保護者の方は、13歳未満の子どもにヘルメットをかぶせるよう努めなければなりません。
[道路交通法第63条の11]

乗車用ヘルメットの着用

自転車で行く時、交通事故や不意に転倒した場合、頭を道路等に強打する危険があります。自転車事故で死亡した人の損傷部位は、67.5%(*)が頭部であり、被害を軽減するためにもヘルメットの着用が必要です。13歳未満の子どもにヘルメットを着用させることはもちろん、大人もヘルメットなどの交通事故による被害を軽減する器具の利用に努めてください。
※平成26年～平成30年の自転車事故死亡者の損傷部位の割合

防音性を持たせた「子タイプ」の物も市販されています。



禁止事項 ルールを守って安全運転を心掛けましょう!!

しゃ断踏切立入り



踏切の遮断機が閉じようとしたり、警報機が警報している間は、踏切に入ってはいけません。
[道路交通法第33条]

罰則 3カ月以下の懲役又は5万円以下の罰金

ブレーキ不良(備えていない)自転車運転



ブレーキは前車輪と後車輪ともに備えていなければなりません。
[道路交通法第63条の9、道路交通法施行規則第9条の3]

罰則 5万円以下の罰金

傘差し運転



傘を差す、物を持つなどの行為で視野を妨げたり、安定を失うような方法で自転車を運転してはいけません。
[道路交通法第71条、東京都道路交通規則第8条]

罰則 5万円以下の罰金

携帯電話使用運転



自転車を運転しながら携帯電話を手で持って通話したり、メール等をしてはいけません。
[道路交通法第71条、東京都道路交通規則第8条]

罰則 5万円以下の罰金

イヤホン等使用運転



イヤホン等を使用して音楽を聴くなど、運転に必要な周りの音や声が聞こえない状態で自転車を運転してはいけません。
[道路交通法第71条、東京都道路交通規則第8条]

罰則 5万円以下の罰金



子どもを自転車に同乗させる時は乗せ方のルールを守りましょう

乗車人数

原則として運転者以外の人を乗せることができません。ただし、次の場合は幼児を同乗させることができます。
[道路交通法第57条、東京都道路交通規則第10条]

1 一般の自転車

16歳以上の運転者は、幼児(6歳未満)1人を幼児用座席を設けた自転車に乗車させることができます。

※さらに16歳以上の運転者は、6歳未満の幼児1人を手すりバンド等で背負って運転することができます。



2 幼児2人同乗用自転車

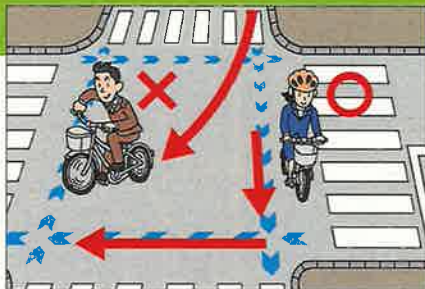
16歳以上の運転者が、幼児2人を乗せる場合には、一定の安全基準を満たした「幼児2人同乗用自転車」を使わなければなりません。普通の自転車の前後に座席を取り付けた自転車に幼児2人を乗せてはいけません。
※幼児2人を同乗させた場合は、運転者は幼児を背負って運転することはできません。



自転車の交通ルール

👉 交差点で右折するとき

できるだけ道路の左端によって交差点の向こう側までまっすぐ進み、十分速度をおとして曲がらなければなりません。[道路交通法第34条]



二段階右折 信号機のある交差点を右折する場合は、青信号で交差点の向こう側までまっすぐ進み、その地点で止まって右に向きを変え、前方の信号が青になってから進むようにしなければなりません。

👉 道路の横断

自転車横断帯

道路を横断しようとするときは、その付近に自転車横断帯がある場合は、それによって横断しなければなりません。交差点に自転車横断帯があるときは、この横断帯を進行しなければなりません。

[道路交通法第63条の6、第63条の7]



横断歩道 (自転車横断帯が設置されていない)

横断歩道は歩行者の横断のための場所ですので、横断歩道上に歩行者がいらないなど歩行者の通行を妨げるおそれのない場合は、自転車に乗ったまま通行できますが、歩行者の通行を妨げるおそれのある場合は、自転車から降りて押して横断するようにしてください。

[交通の方法に関する教則]



👉 自転車が従うべき信号

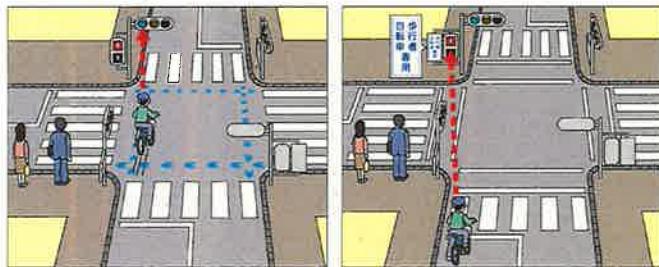
信号機

信号は、対面する信号機に従わなければなりません。

[道路交通法第7条、道路交通法施行令第2条]

「歩行者・自転車専用」と表示されている歩行者用信号機がある場合は、車道を通行する自転車も歩行者用信号機に従わなければなりません。

[道路交通法施行令第2条]



■「歩行者・自転車専用」の表示がない場合
※ただし、歩道を走っている時は歩行者用信号を見る。

■「歩行者・自転車専用」と表示されている場合

👉 使ってみませんか？自転車用ヘルメット

自転車死亡事故の約7割(※)が頭部に致命傷を受けています

自転車用ヘルメットをかぶり、頭部を守ることが重要!!

※平成26年～平成30年の自転車事故死亡者の67.5%が頭部に致命傷を負っています。



※写真は1例です。ヘルメットはメーカーにより種類・色・型・サイズがさまざまです。お近くの販売店でぜひ一度手にとって見てください。

👉 自転車事件事例から保険加入を考えましょう

男子小学生(11歳)が夜間、帰宅途中に自転車走行中、歩道と車道の区分の無い道路において、歩行中の女性(62歳)と正面衝突。女性は頭蓋骨骨折等の傷害を負い意識が戻らない状態となった。 [神戸地裁 平成25年7月4日判決]

男子高校生が昼間、自転車横断帯のかなり手前から車道を斜め横断し、対向車線を自転車車で直進してきた男性会社員(24歳)と衝突。男性会社員に重大な障害(言語機能の喪失)が残った。 [東京地裁 平成20年6月5日判決]

賠償額 9,521万円

賠償額 9,266万円

自転車事故を起こした際には、自分が怪我をするだけでなく、相手に怪我をさせたり、相手の物を壊してしまうことがあります。自分のため、相手のためにも万が一に備え、自転車保険に加入しましょう。

👉 自転車ナビマーク・自転車ナビライン ~自転車の走行位置を示すマーク~



「自転車ナビマーク」

車道を通行する自転車は自転車ナビマークに沿って車道の左側を通行!逆行は×!



「自転車ナビライン」

車道を通行する自転車は自転車ナビラインのある交差点では、自転車ナビラインに従って通行!右折する際は二段階で!

👉 自転車運転者講習制度 (平成27年6月1日施行)

危険行為を繰り返す

3年以内に法律で定められた危険行為(信号無視等の14類型)を2回以上繰り返す。

公安委員会からの受講命令

公安委員会から、該当者に対し、自転車運転者講習を受けさせるための受講命令書が交付される。

自転車運転者講習の受講

自転車運転者講習の受講(3時間)
受講料金 6,000円
命令に従わない場合5万円以下の罰金