

自転車の安全な乗り方

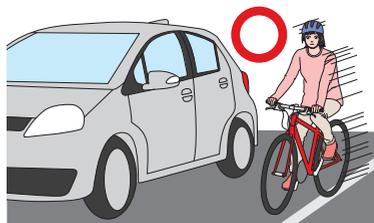


1 自転車は車道の左側通行が原則

① 自転車は車道通行が原則

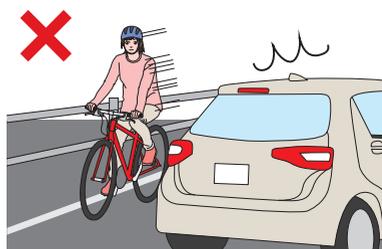
道路交通法上、自転車は軽車両と位置付けられています。したがって、歩道と車道の区別のあるところは車道通行が原則です。

例外として、普通自転車の運転者が13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者、障がい者であるときは歩道も通行することができます。



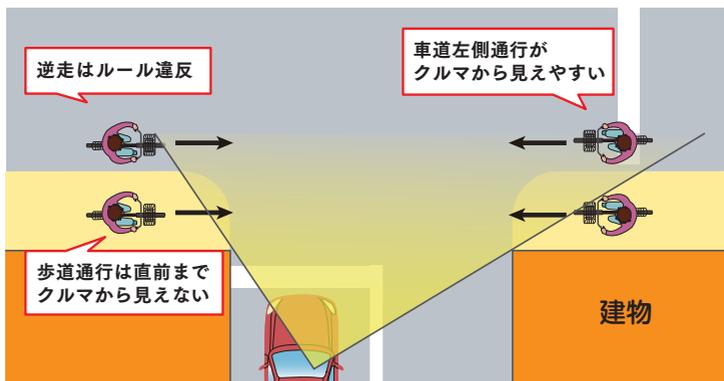
② 車道は左側を通行、右側通行は禁止

自転車は道路の左端に寄って進行しなければなりません。右側通行(逆走)は禁止です。



なぜ車道左側通行が安全なの？

車道左側をクルマと同じ方向に走る自転車は、クルマから見えやすく、出会い頭事故のリスクが低くなります。歩道を通行している自転車は、車道通行と比べてクルマからの発見が遅れます。

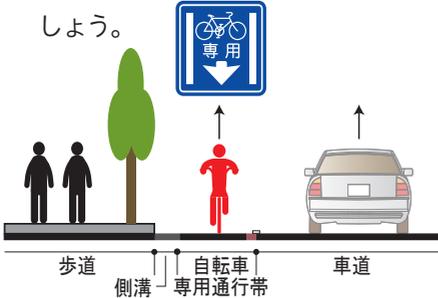


2 自転車の車道通行で知っておくべきこと

① 自転車の通行空間と走行位置

A) 自転車専用通行帯

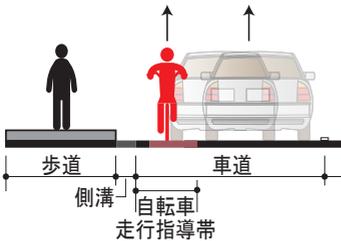
- 自転車専用通行帯(自転車レーン)があるときは、その専用通行帯を通行しましょう。



【県道東金沢停車場線(東金沢駅～小坂町)】

B) 自転車走行指導帯

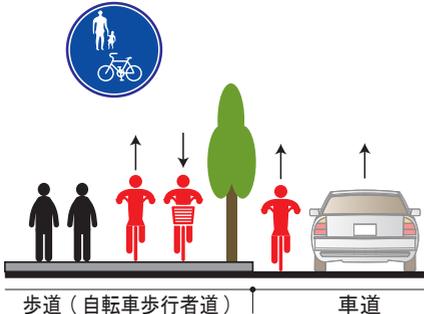
- 車道左側の自転車が通行する位置を示しています。クルマやバスなどと譲り合って通行しましょう。



【県道窪野々市線(窪町～高橋町)】

C) 歩道(普通自転車歩道通行可の標識がある場合)

- 歩行者に注意して歩道も通行することができます。



【主要地方道金沢田鶴浜線(広岡～西念)】

②「普通自転車歩道通行可」の標識等

「普通自転車歩道通行可」の標識や標示があるときは、自転車も歩道を通行することができます。ただし、以下の3点に注意しましょう。

- 歩道を通行するときは車道寄りを徐行しましょう。
(徐行:すぐに止まれる速度)

- 人通りの多いところでは「押し歩き」を

- 歩行者をビックリさせないように

- ▶ 歩行者にベルをむやみに鳴らさない
- ▶ 歩行者とは十分な間隔をあける



【普通自転車歩道通行可の標識及び標示】

③手信号(ハンドサイン)の出し方

A) 左折します



B) 右折します(右へ出ます)



C) 止まります



動画で学ぶ自転車のルール

JA共済が制作したDVDは、小学校高学年向けの交通安全教育用教材です。道路で予測される危険や正しい乗り方をわかりやすく伝えています。親しみやすいキャラクターがナビゲーターとして登場しており、前半の11分25秒でもかなりの内容がわかります。

交通安全教育DVD「発展編」全編

<https://www.youtube.com/watch?v=bXy5R4hMUSw>



④ 駐停車車両がいる時、前を走る速度の遅い自転車を追い越す時はどうするか？

駐停車車両



前を走る速度の遅い自転車



自転車で車道の左側端を通行しているとき、前方の駐停車車両を追い越す場合も、前を走る遅い自転車を追い越す場合も、右側から追い越すのがルールです。

前方の駐停車車両を追い越す場合は、減速あるいは一時停止して、①後方を十分確認し、②手信号を出した上で、③車線(進路)変更しましょう。④追い越したら元の車線に戻ります。



後方確認をする技術がなければ、歩道を通りましょう。歩行者の安全のために自転車を押して歩きます。

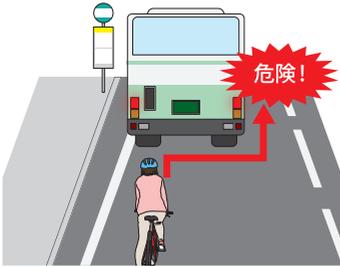
歩道から車道に出る場合も、後方確認を行いましょう。

⑤ 大型バスなどのウィンカーの確認

前方のバス停にバスが停車している場合は、無理に追い越さず、バスが発進するまで待ちましょう。

停車しているバス

バスの右側から走り抜けることは危険



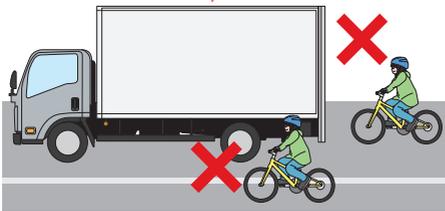
出発するバス

出発しようとするバスを追い越すことは道路交通法で禁止されている

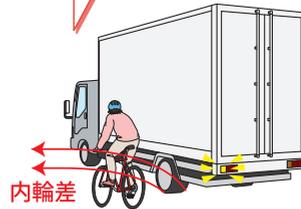


大型車の死角や内輪差による巻き込み、影からの飛び出しなどに十分注意しましょう。

クルマには見えない死角がある
(特に大型車に注意！)



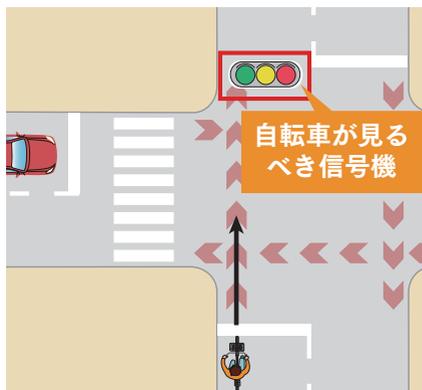
左折するクルマの
内輪差に注意！



⑥ 信号はどこを見るか？

自転車は、信号機のある交差点において、正面にある信号機に従い、歩行者・自転車専用の信号機が設置されている場合はそれに従いましょう。

A) 信号機のみ



B) 信号機+歩行者用信号機



C) 信号機+歩行者・自転車専用信号機

横断歩道横の自転車横断帯や、以下のような標識がある信号の場合



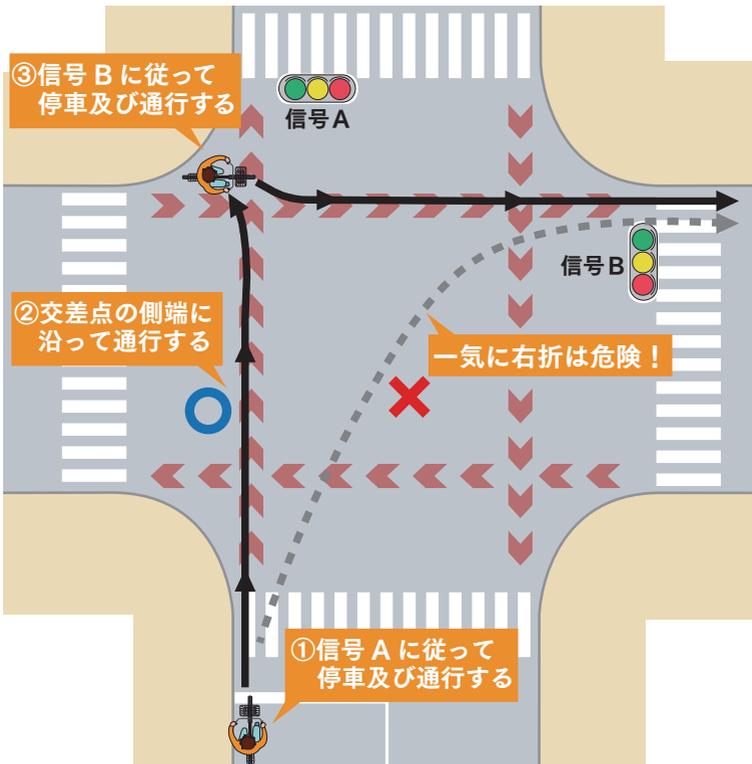
⑦ 交差点はどのように右折するか？（二段階右折の方法）

自転車は、信号機の有無に関わらず、交差点で右折するときには、あらかじめその前からできる限り左側端に寄り、交差点の側端に沿って徐行する、「二段階右折」をしなければなりません。

右折の滞留スペースがある場合は、その中で待ちます。



◀ 矢羽根マークは交差点内の進路を示しています。



3 自転車の基本的なルール

①二人乗り

二人乗りは、バランスを崩し、他人や同乗者を事故に巻き込む可能性もあります！



罰則

違反した場合、
5万円以下の罰金

②並進

自転車で並んで走るとは禁止です。後ろからクルマに衝突されます！



罰則

違反した場合、
2万円以下の罰金または
料料

③飲酒運転

クルマと同じで、
飲酒運転は禁止です！



罰則

違反した場合、
5年以下の懲役または
100万円以下の罰金等
(酒酔い運転を行った場合等)

④夜間はライトを点灯

夜はライトや反射材で自分の存在を周りに知らせましょう。



罰則

違反した場合、
5万円以下の罰金

夜も安全に！暗くても目立つには？

ヘルメット

事故や転倒の際に
大事な頭を守る

服装

夜間に目立つ明るい
服装を心がける、
反射材を着用する等

ライト

夜の
視認性を
高める

尾灯、反射板

後方からの
視認性を高める

雨具

突然の
雨への備え
レインコート等

自転車利用時には、ライト、尾灯・反射板などの装備を確認しましょう。

夜間にクルマから視認されやすいよう、明るめの服装をしたり、バッグに反射材をつけるなど工夫しましょう。



⑤交差点での一時停止と信号遵守

交差点における一時停止場所での一時不停止や信号無視は、交通違反です。交差点では必ず信号を守り、周囲の安全を確認してから進みましょう。

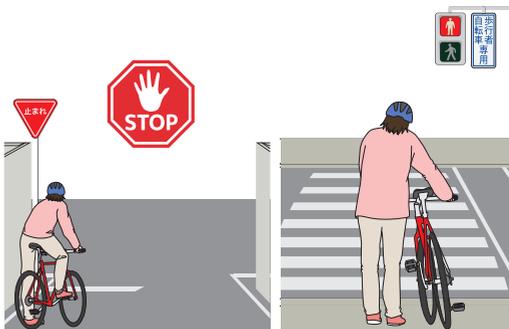
罰則

【信号を守る】

違反した場合、3ヶ月以下の懲役または5万円以下の罰金等

【交差点での一時停止と安全確認】

違反した場合、3ヶ月以下の懲役または5万円以下の罰金等

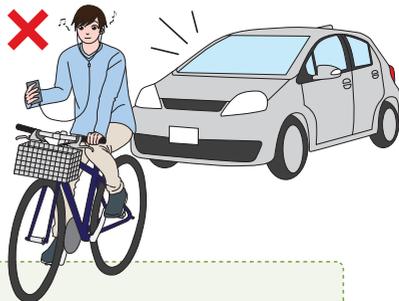


⑥イヤホンやヘッドホン、スマートフォンなどによる「ながら運転」

イヤホンやヘッドホンを付けて、音楽などを聞きながらの運転、あるいは、スマートフォンなどを見ながらの運転は、周囲の様子が分からず危険です！

罰則

違反した場合、5万円以下の罰金



イヤホンはなぜ危険？

自転車はバランスをくずせば倒れてしまう、運転にとっても集中力がある乗り物です。目や耳から入るまわりの情報を遮断することは自分も周りも危険です。

イヤホンで音楽を聞きながら、スマホを見ながらの運転で、取り返しのつかない事故も起きています。

⑦子どもも大人もヘルメットを着用

すべての年代の人がヘルメットを着用するよう心がけましょう。特に、児童・幼児の保護責任者は児童・幼児に乗車用ヘルメットをかぶらせましょう。



金沢市自転車条例改正の取組

金沢市では、「金沢市における自転車の安全な利用の促進に関する条例」を改正し、平成30(2018)年4月1日より施行されています。

①自転車保険加入を義務化

金沢市内において自転車を利用する全ての方が義務化の対象です。

②ヘルメットの着用を努力義務化

● 保護者(中学生以下の子に対して)

● 高齢者(70歳以上の方に対して)

転倒した場合に身を守るために、乗車用ヘルメットを着用しましょう。

※詳しくは金沢市自転車条例サイトをご覧ください。

<https://kanazawa-bicycle.jp/>



ヘルメットはなぜ必要？

自転車は乗車技術を磨く必要のある乗り物です。転倒した場合、命に関わる危険性の高い頭部を守るためにも、乗車用ヘルメットを着用しましょう。自転車乗用中の交通事故においてヘルメットを着用していなかった方の致死率(死傷者数に占める死者数の割合)は、着用していた方に比べて約2.4倍高くなっています。

安全第一にかぶるヘルメットですが、海外では普段自転車に乗る時も、素敵にヘルメットをかぶる年配の方を見かけます。みんな自分スタイルでかっこいい！



【自転車乗車中のヘルメット着用状況別の致死率
(平成27年～令和元年合計)】
(警察庁HPより作成)

4 事故を避けるために

事故を避け、安全に通行するためには、様々な危険を想定することが大切です。実際に自転車事故があった以下の場所の写真から、歩道通行する際にどのようなことに気をつけなければならないか考えてみましょう。

【質問】シーン1：どんなリスクがあるでしょうか？

住宅や店舗が歩道ギリギリに建っています。奥にバス停も見えます。



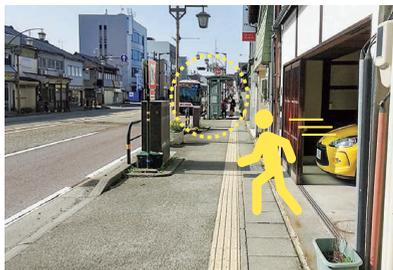
【質問】シーン2：どんなリスクがあるでしょうか？

ここはゆるい下り坂、よく見ると、バス停にいる人は白杖を持っています。



【答え】シーン1

- ・住宅や店舗から人が出てくるかもしれません。
歩道は「車道寄り」を通行しましょう。
- ・バス停のところは狭くなっています。
自転車は徐行するか、押し歩きで通行しましょう。



【答え】シーン2

- ・下り坂ではスピードに注意しましょう。
- ・障がいのある方への配慮をお願いします。



Column

走行時に自分の身を守る行動を

岡本 勇 石川県サイクリング協会理事長

街中で自転車の乗り方を見ていると道路交通法に従った正しい乗り方をしている方が本当に少ないと感じています。本来自転車は円滑に通行するための乗り物ですが、少なくとも以下、走行の時に自分の身を守る行動をしていただきたいと思います。それは歩行者などの安全を守るということにもつながります。

- 自転車の発進、停止、右折、左折、進路変更の場面では、必ず目視で左右や後方の安全確認をしましょう。例えば信号のある交差点で停止して発進する際、後方のクルマの方とアイコンタクトをとることができれば安心して発進することができます。
- 携帯を見ながらの走行はもってのほか、交通の激しいところや自転車が通行できる歩道でも歩行者で込み合っていたら無理に乗らず自転車で降りて歩いていくことも重要なマナーです。お互いに譲り合って安全に走りましょう。

