



自転車 ルール教本

改訂版

安全に走るための3ポイント



Point 1

車道左側を走る

Point 2

コミュニケーション
する

Point 3

 もルールを守る



smart
move

自転車を正しく使えば
エコでスマートな生活

監修 高橋 大一郎

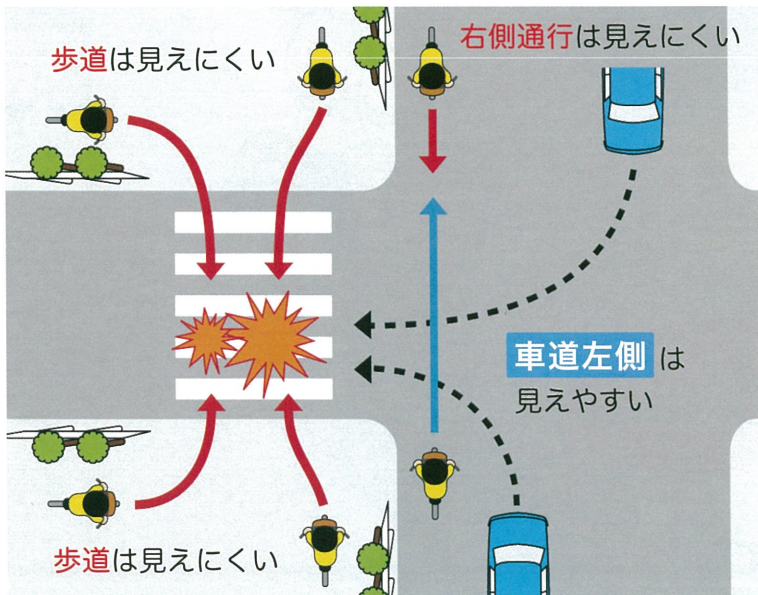
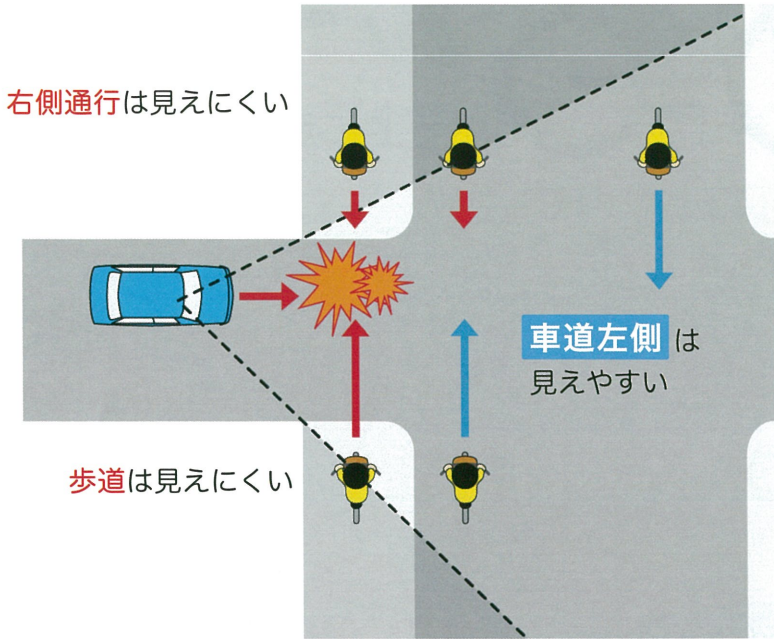
日本一周自転車旅人
指定自動車教習所指導員

イラスト ノナカ ユキエ

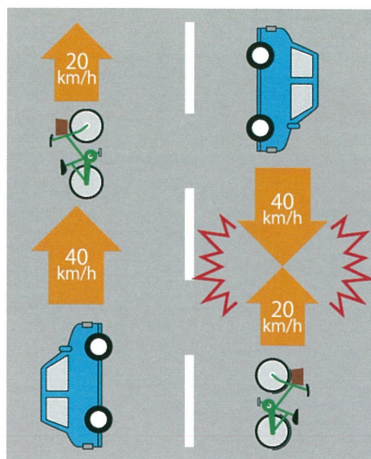
持続可能な地域交通を考える会 編

Point 1 車道左側を走る

① 車道左側 は  から見えやすい



2 右側通行（逆走）は危険!!



右側通行すると
正面衝突になる

衝撃
9倍



Check!
☞

衝撃 = 速度の2乗×重量
⇒赤ページ右上参照

3 歩道を走ると歩行者との事故になる!!

Check!
☞

普通自転車は例外的に歩道通行が認められている場合もありますが、
歩行者を最優先し、**すぐに止まれる速さ**で通る義務があります。

(道路交通法 第18条2項)

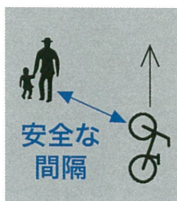
Check!
☞

歩道は歩行者のためのものなので、自転車が歩道を通って歩行者との
事故を起こした場合、裁判では**100%自転車の側に責任**があると判断
されます。

(2010年3月、東京・横浜・名古屋・大阪地裁基準)



やむを得ず、歩行者のそばを通るときは…



✓ 安全な間隔を空ける

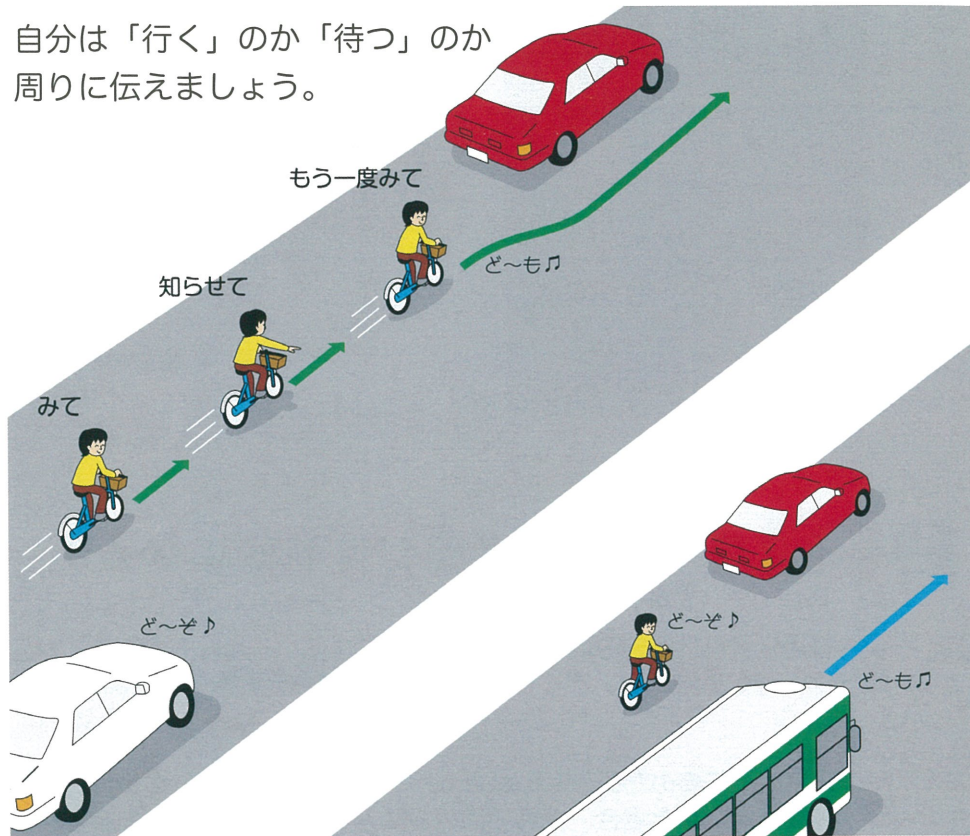
✓ 空けられない時は徐行
(徐行=すぐに止まれる速さ)



Point 2 コミュニケーションする

① 行動を知らせる ⇒ 確認と合図

自分は「行く」のか「待つ」のか
周りに伝えましょう。



合図が困難な場合は無理せず、後続車を先に行かせて
安全を確認してから、よけて行きましょう。

Check! 合図の方法



左折します



右折します
右へ出ます



止まります

2 存在を知らせる ⇒ 夜はライト



危険



安全

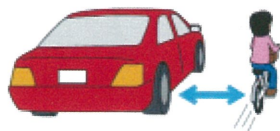
3 危険予測



駐車車両があったら…



ドアが開くかも
人が飛び出すかも
急に動き出すかも



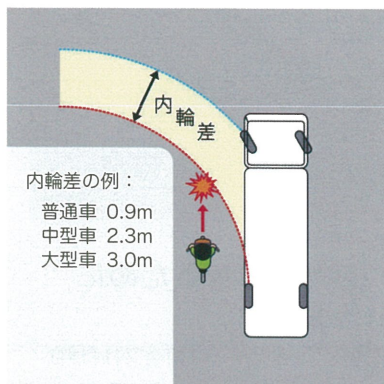
- ✓ 間隔を空ける
- ✓ 速度を控えめに



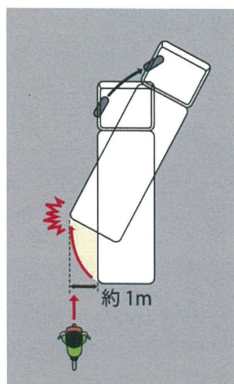
路線バスが停車している場合は、路線バスとその乗降客が優先です。
左側から追い抜いたり、発車を妨げたりしてはいけません。

(道路交通法 第31条の2、ほか)

! 巻き込まれに注意



! 振り出しに注意

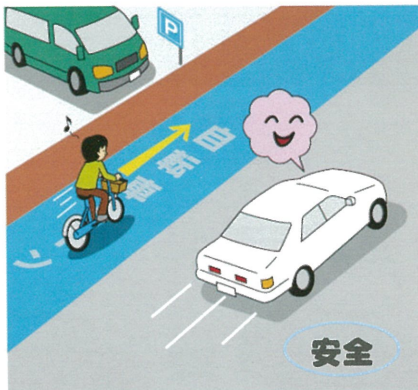


トラックは右左折の際、
曲がる反対側に荷台が
大きく振り出します。

Point 3 もルールを守る

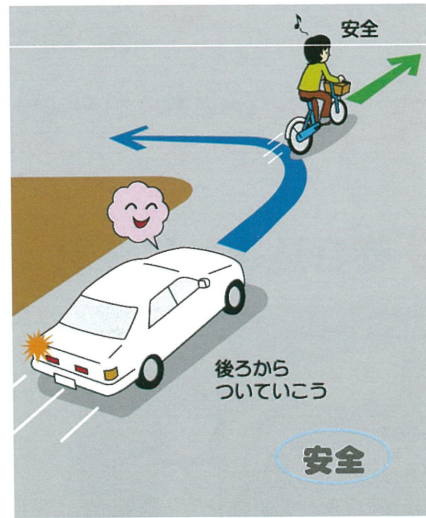
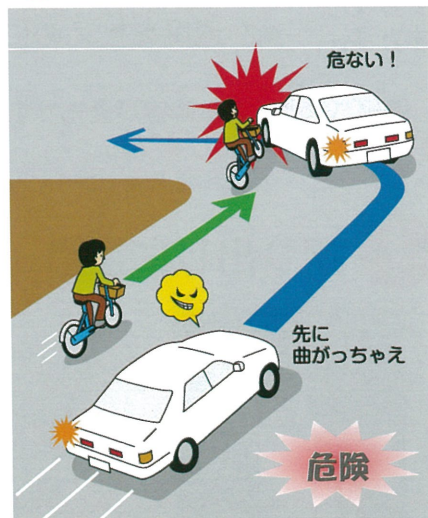
1 車道を🚲とシェアする

❗ 違法駐車が🚲を危険にさらしています



❗ 🚲を無理に追い抜かない

「追い抜かねば！」という思い込みは改めましょう。



歩行者や自転車などに対し、道を譲らせるためにクラクションを鳴らしてはいけません。

(道路交通法第54条2項違反、2万円以下の罰金又は科料)

2 制限速度を守る Check! 事故の衝撃 = 速度の2乗 × 重量 ⇒ 速い・重いほど重傷になる



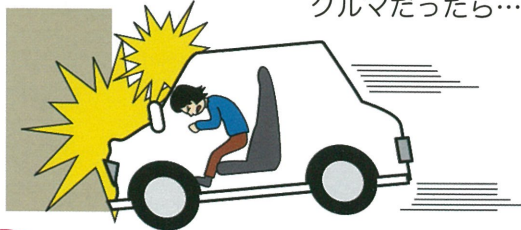
歩いていて固い壁にぶつかったら…

時速 4km
重さ 55kg



自転車だったら…

時速 20km
重さ 70kg
衝撃 30倍

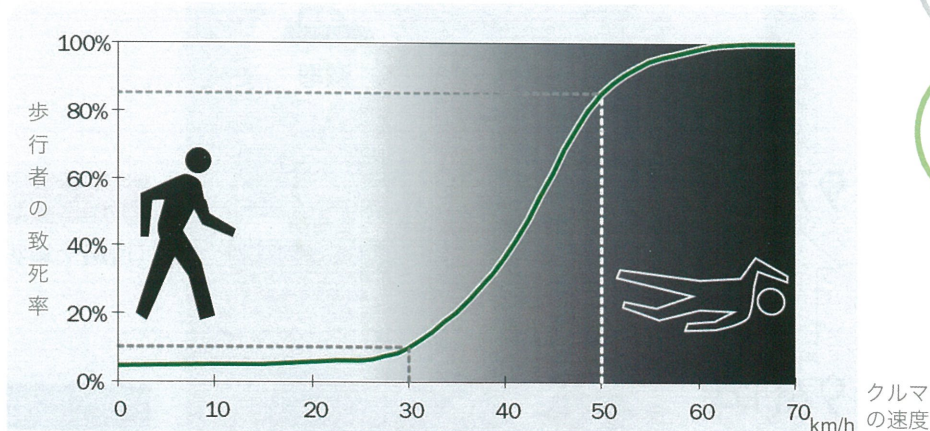


クルマだったら…

時速 40km
重さ 1.1トン
衝撃 2000倍



もし、ぶつかった相手が人だったら…



出典：WHO "Speed management: A road safety manual for decision-makers and practitioners" (2008)

の時速が30kmを超えると歩行者の致死率が急激に上がる

Column 1 自転車政策の進展

》日本は《自転車が歩道を通る》不思議な国

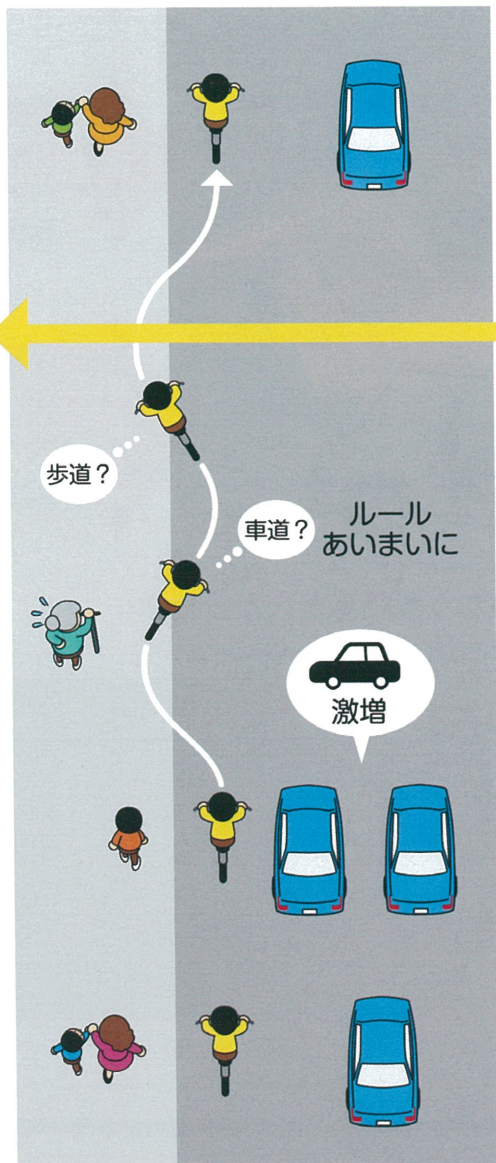
自転車は歩道を通るのが「常識」…そう思っている方も少なくないかもしれません。でも、そんな「常識」が通じるのは日本だけ。しかもこの40年間の、極めて例外的なローカルルールなのです。

20XX年

2011年

1970年

1960年



自転車は車道

自転車は車道 という通達

(平成23年10月25日
警察庁通達)

歩道?

車道?

ルール
あいまいに

激増

自転車は歩道も通行可

(道路交通法改正)

自転車は車道

(道路交通法制定)

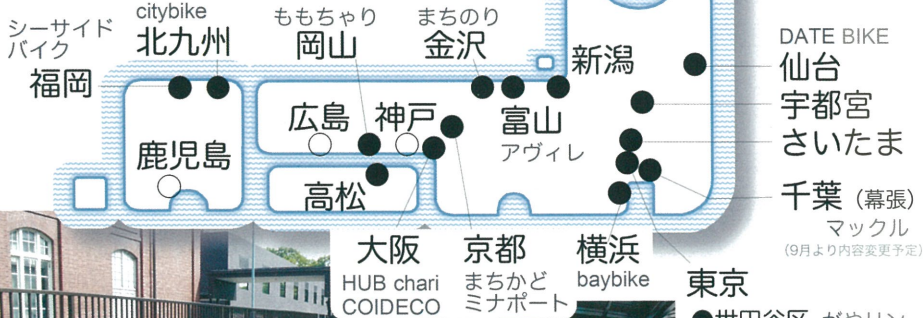
》》 自転車の良さを活かす地域の取り組み

2011年の「**自転車は車道**」という通達がひとつの契機になり、自転車政策が大きく変わり始めています。最近の目に見える事例として、都市型コミュニティサイクルの導入と自転車レーン等の整備（次ページ）をご紹介します。

コミュニティサイクル※導入都市

(2014年8月現在)

※ここで言うコミュニティサイクルとは、有料・無料を問わず、都市内に複数設けた拠点間の移動を主目的にした（乗り捨てができる）、不特定多数者が利用できる公共自転車システムを指します。用途等制限のあるもの、台数が極端に少ないもの、終了した都市は除く。（国交省資料等を参考に当会調べ）



》》 自転車の主な特長

早くて便利
都市部5km以内なら
自転車が最も早い
渋滞知らずで
荷物も運べる！

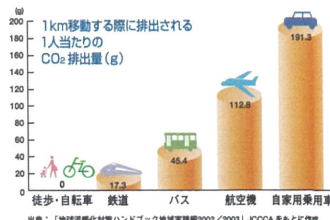
健康増進効果
事故危険性は の1/10
肥満などの生活習慣病を予防

おサイフにやさしい

家計にはもちろん、
自転車通勤を奨励する
企業にもメリットが！

自転車は
正しく乗れば
良いことが
たくさん！

省エネ・CO₂ゼロ



Column 2 走行空間の整備

日本では都市部を中心に自転車利用が多いわりに、走行空間整備は遅れていましたが、2012年の「安全で快適な自転車利用環境創出ガイドライン」（国交省、警察庁）制定に前後して、各地で自転車走行空間が整備され始めています。

1 **》》 通行位置・方向を標示**

2010年より本格的な整備が始まった金沢市では、広い道路への自転車レーンの整備とともに、細街路にも路面標示を行い、街全体で自転車が正しく通行するように促す取り組みが進められています。



石川県金沢市

3
1
2
広い道路では自転車とクルマの通行空間を“分離”して自転車レーンを設けることができますが、狭い道ではクルマの速度を落とし、無理な追い抜きをしないなど“共存”が求められます。こうした標示により自転車に左側通行を促しつつ、クルマに対しても共存をアピールしています。

2 **》》 色々な自転車レーン**

カラー舗装された自転車レーンを見かける機会が増えてきましたが、どんな色が思い浮かびますか？関東地方などで採用事例の多い青色を連想する方も多いでしょうか。いち早く2006年よりカラー舗装を始めた長野県松本市では、城下町の景観に合わせて赤系統の色を採用したそうです。石川県金沢市などでも採用されています。他に、宮城県仙台市では緑色を採用しています。もちろん色が付いていなくても立派な自転車レーンです。これらは「法定外標示」と呼ばれ、国が一律に決めているのではなく、視認性や周囲の景観、近隣地域の採用状況などを考慮しつつ、地域ごとに決められています。



長野県松本市

i 自転車レーンは、自転車以外の軽車両も通行することができます。

《自転車ナビライン

交差点内に自転車の走る位置を示す「ナビライン」。自転車とクルマが車道を正しくシェアできるように、2012年より整備が始まりました。自転車とクルマの事故は交差点で、歩道を通る自転車で多く起きています。自転車が車道左側を正しく走るようになることで、事故が減ることが期待されています。



栃木県宇都宮市



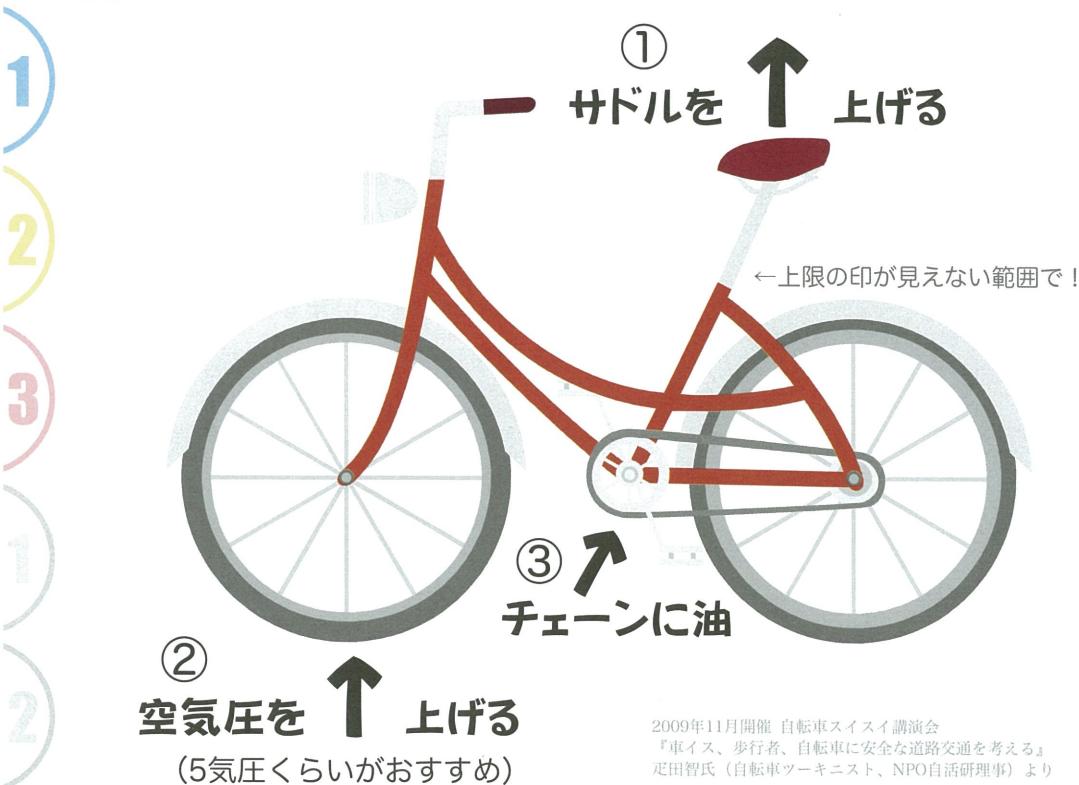
埼玉県戸田市

中央線を消して自転車レーンを確保

2012年制定のガイドラインに沿って整備された比較的新しい自転車レーンですが、生活道路の中央線を消して両側に自転車レーンを設けたのが画期的です。車道を狭く見せる効果でクルマの速度違反が抑制され、地域の安全と騒音防止にも役立っています。（交通静穏化とも呼ばれます。）

Step up! うちの~~自転車~~を快適・

① 乗る前のかんたん 3 ステップ



2009年11月開催 自転車スイスイ講演会
『車イス、歩行者、自転車に安全な道路交通を考える』
定田智氏（自転車ツーキニスト、NPO自活研理事）より

Check! 乗る前にブレーキの利きを確認しておきましょう。ブレーキをかけるときは前後ほぼ同時（気持ち左から先）にかけるようにしましょう。

Check! 自分の力だけで走る自転車は、手入れすると応えてくれる乗り物です。年に1回は、自転車店で点検（有料）してもらおうと一層快適に走れます。



レンタサイクルは、借りるときに空気圧を確認します。タイヤを押してみても硬めの車両を選ぶか、空気入れを借りましょう。

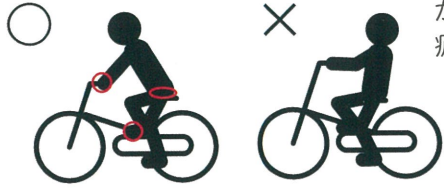
サドルの高さは調整できる場合が多いですが、もし調整できない場合は、高めになっている車両を選びましょう。

健康でエコな乗り物に変身させる

② 乗るときのらくらく 3 ステップ

① 体重を3点にかける

背筋を伸ばし、ハンドル（手）、ペダル（足）、サドル（おしり）の3点に体重がかかる姿勢を取ると、足に力が乗りやすく、疲れにくくなります。



Check! サドルを高めにするだけで、自然とこの姿勢を取ることができます。

② ぼしきゅう 拇指球でペダルを踏む

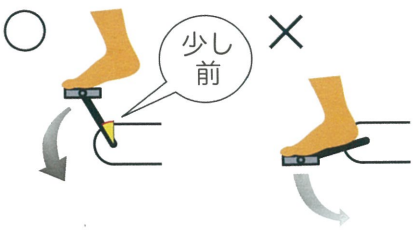
歩くときに地面を蹴る部分（^{ぼしきゅう}拇指球、足の親指の付け根下の膨らんでいる所）をペダルの中心に乗せると、楽にこぐことができます。



Check! 【よくある間違い】土踏まずには力が入りづらいので遅く、疲れやすくなります。

③ ペダルは上の方から踏み込む

いちばん力を使うのは発進の時です。真上より少し前の角度から踏み込むと力が入りやすく、楽に発進できます。



Step up!



写真左/監修 高橋 大一郎

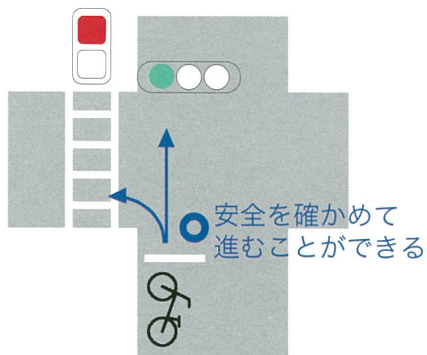
指定自動車教習所で交通ルール指導に携わる傍ら北海道から九州までを自転車車で完走。これまでの走行距離は地球一周4万kmを超える。

写真右/持続可能な地域交通を考える会 (SLTc) 代表 井坂 洋士

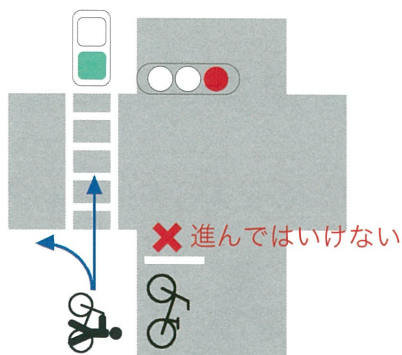
著者紹介

Author

■直進・左折の方法

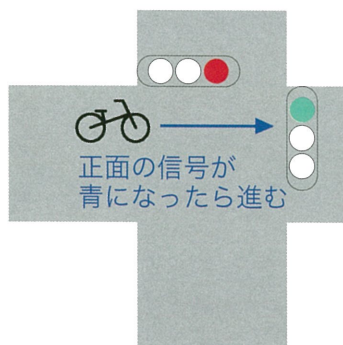
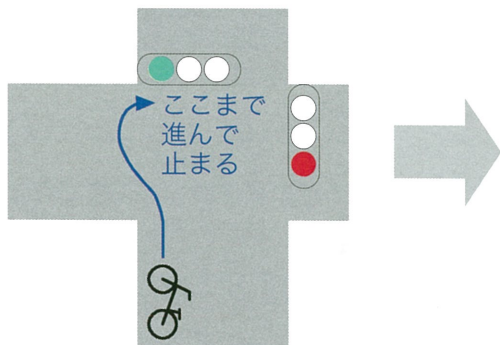


自転車は車用の信号に従う

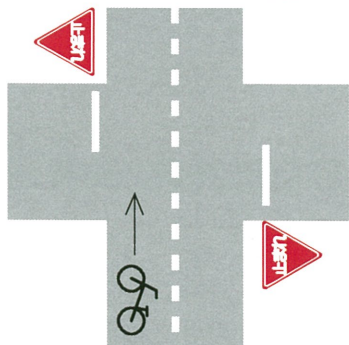


押し歩きの場合は
歩行者用信号に従う

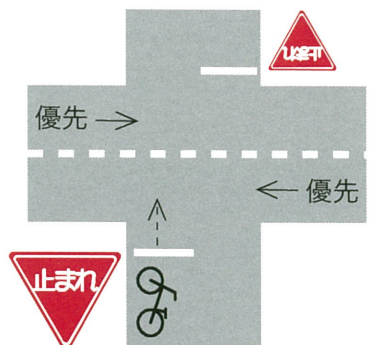
■右折の方法 (二段階右折)



■信号のない交差点



安全を確かめて
進むことができる



止まって安全を確かめて
進むことができる



自転車ルール教本

安全に走るための3ポイント 改訂版

▶ こんな要望にお応えします

- ・自治体や商店会などが開催するイベントで啓発したい。
- ・自転車を利用する生徒や従業員向け講習の教科書がほしい。
- ・専門知識がなくても読める、分かりやすい教材がほしい。
- ・限られた予算で購入できる、頒価の安い教材が必要。

▶ 特長

- ・交通ルール指導に長けた自動車学校教官による完全監修。
- ・最新の道路交通法規に準拠。(2014年9月現在)
- ・イラストや写真をふんだんに採り入れ、見て分かる構成。
- ・非営利団体が発行しているので、手頃な価格(頒価80円)を実現。予算が限られる用途にもご利用いただけます。

New!【改訂版の強化ポイント】

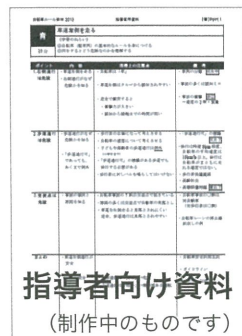
- ・ご好評いただいた図中心の解りやすい解説を引き継ぎつつ、2013年版の読者より頂いたご意見を採り入れて図表を強化。
- ・自転車が快適になる3ステップや、最近増えつつある自転車レーンなどの最新事例を扱ったコラム記事がさらに充実。
- ・ご要望を受け、指導者向け資料を新たに用意。事業所や学校等で独自に実施する研修・講習に一層使いやすくなりました。
- ・裏表紙(表4)への広告掲載など、特注にも対応。自転車店等での顧客サービスにはもちろん、企業のCSR活動にも最適。



頒価80円(送料・振込手数料別)
A5判 16ページ フルカラー
【対象年齢:中学生~社会人】

詳しくは...

≫ 自転車ルール教本 検索



指導者向け資料
(制作中のものです)



収録内容の一部

教本を使った講習の
映像も配信中!(無料)

≫ <http://sltj.jp/rulebook>

発行元

持続可能な地域交通を考える会 (SLTc)

地域交通の安心・快適と環境配慮をすすめる政策調査市民活動
持続可能な地域交通を考える会
Sustainable Local Transit Committee, Kawasaki Japan



2014.9 ©

〒211-0004

川崎市中原区新丸子東3-1100-12

かわさき市民活動センター プース5

[Web] <http://sltj.jp/> [E-mail] rulebook@sltj.jp

[FAX] 044-246-5385 [TEL] 050-3638-3464

郵便振替口座 00290-2-139934 (自動車券)

自転車ルール教本《改訂版》 ご注文・お問い合わせ票

[E-mail]  rulebook@sltc.jp [Web] <http://sltc.jp/rulebook#form> [FAX] 044-246-5385

送信日 年 月 日

御社・団体名 お名前	ご担当 () 様
E-mail	@
ご連絡先 お届け先	〒 電話 (- -) FAX (- -)
ご注文・ ご連絡内容 (該当項目に印)	<input type="checkbox"/> 冊子(既製品)のご注文 ⇒ () 冊 × 80円(※1) お支払い方法 【郵便振替(後払い)・振込(前払い)・代金引換】 配送方法 【メール便(簡易包装、50冊まで)・宅配便】(※2) その他 <input type="checkbox"/> 請求書希望 <input type="checkbox"/> 配達時間帯 ()
	<input type="checkbox"/> 協賛(広告)、特注(カスタム版作成)について詳しく知りたい <input type="checkbox"/> 教本の販売取り扱いや、協賛(広告)募集代理店に関心がある <input type="checkbox"/> 公共図書館・学校図書館等での所蔵(寄贈)希望(※3) <input type="checkbox"/> 講師派遣等のご相談(※4) <input type="checkbox"/> その他のお問い合わせ
具体的な内容、その他のお問い合わせ事項：	

※1 送料・振込手数料は別途ご負担ください。なお、1回のご注文が1000冊以上の場合は単価が変わります。

※2 メール便(簡易包装)は50冊まで、郵便振替(後払い)は500冊までの対応とさせていただきます。

代金引換の場合は宅配便になります。送料のほか、代引手数料(390円または800円)がかかります。

※3 当該館または中央館よりご依頼ください。本会ホームページ等で紹介させていただく場合があります。

※4 主催者、日時場所、主な対象者、集客見込、料金などが分かる企画書等を添付してください。

○メール便(簡易包装)の送料は82円(～10冊)、164円(～50冊)。それ以上は宅配便運賃になります。

○納期は通常1～2週間です。 ○500冊以上の場合、国内1ヶ所への送料が無料になります。

○郵便振替(後払い)の場合は、同梱の払込票にて到着日より1週間以内にお振り込みください。

○ご希望により、納品書兼請求書を同梱いたします。本会より別途領収証は発行しておりませんので、

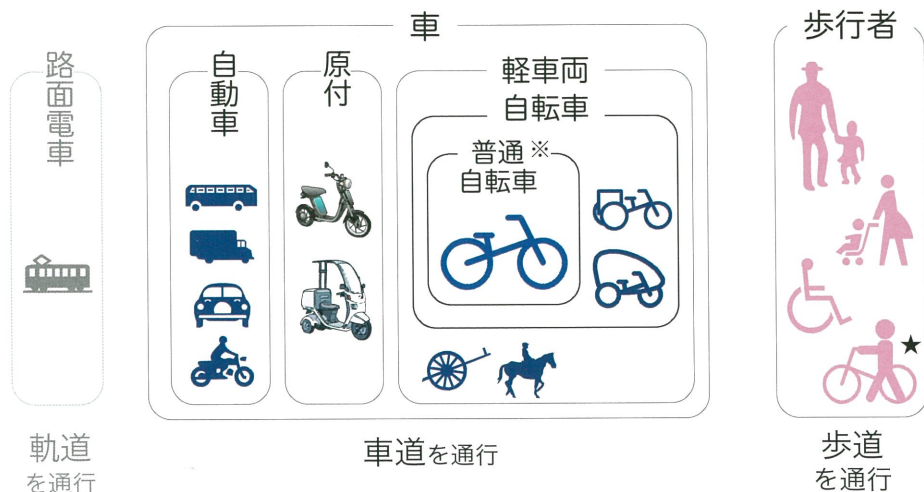
振込控えをご利用ください。どうしても領収証が必要な場合には代金引換をご利用ください。

○個人を識別できる情報は、配送等で必要なものを除き、第三者へ開示することはありません。

道路交通法による

車の分類

！ 自転車は 車 であり、歩行者ではありません！



Check!
👉

※普通自転車とは、長さ1.9m×幅0.6m以下の自転車。

●荷車をけん引している場合や、三輪自転車、自転車タクシー、など上記の基準に当てはまらない自転車は「普通自転車」に含まれない。

●普通自転車は例外的に歩道を通行できる場合がある。

★自転車を押して歩く場合は、歩行者の交通ルールが適用されます。

標識

🌀 通れる



✖ 通れない



最も左側の車線に限り、自転車を含む軽車両は通行することができます。

自転車安全利用五則

(平成19年7月10日 内閣府交通対策本部決定)

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
5. 子どもはヘルメットを着用

本書を使った講習の映像を配信しています (無料)

詳しくは…



自転車ルール教本

検索

<http://sltc.jp/rulebook>



「移動」を「エコ」に。

**smart
move**

本会は環境省の地球温暖化対策
キャンペーンに賛同しています。

地域交通の安心・快適と環境配慮をすすめる政策提案型市民活動
持続可能な地域交通を考える会
Sustainable Local Transit committee, Kawasaki Japan.



自転車ルール教本 安全に走るための3ポイント

2013年 9月 初版発行

2014年 9月 2版発行

監 修 高 橋 大 一 郎

イラスト ノナカ ユキエ

編 集 持続可能な地域交通を考える会

発 行 者 井 坂 洋 士

© 2013-2014 Daiichiro Takahashi,
Sustainable Local Transit committee.

発行元 _____

持続可能な地域交通を考える会 (SLTc)

〒211-0004 川崎市中原区新丸子東3-1100-12

かわさき市民活動センター ブース5

[Web] <http://sltc.jp/> [E-mail] rulebook@sltc.jp

[FAX] 020-4664-6084 [TEL] 050-3638-3464

[郵便振替口座] 00290-2-139934

(自動応答)



本書は、Creative Commons Attribution-NonCommercial 2.1 Japan
(CC BY-NC 2.1 JP) 条項下での再配布や二次創作が認められています。
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/2.1/jp/>
※上記以外の利用（商利用など）についても、ご相談に応じます。お問い合わせください。