

自転車の安全と快適利用

自転車の交通安全

目次： 自転車の安全と快適利用（概要）
自転車の走る場所（自転車は車両）
道路での走り方（車道は左側通行、歩道は車道寄りを通行）
快適に走る為に

資料： 自転車みんなで交通安全 出典：警視庁
自転車の道路上での位置づけ
歴史年表

◆自転車の安全と快適利用（概要）

• 自転車の歴史 - 自転車の道路上での位置づけ -

馬車の為に道路を整備したヨーロッパに対して、人が歩くために道路を整備した日本。車両が元々あったヨーロッパは、長い時間をかけて自転車を含む車両と歩行者の折り合いを付けてきました。しかし日本では、戦後車両文化を急速に取り入れて行った為、速度の折り合いをつける作業が遅れています。尚且つ、自転車は歩道を走行しなければならない時期もあり、車両であるという認識があまりないこと。またそのことから来る通行方法の曖昧さにより、現在の混乱を招いています。

• 自転車は車両です

自転車は軽車両に分類されていますので、車両交通の法律を守って走行します。

◆自転車の走る場所 <自転車は車両>

「自転車は原則車道を通行する」

- ◆ 自転車は車両ですから、原則として車道を通行します
- ◆ **車道の左側を通行**します
(一方通行「自転車を除く」を逆走する場合も同じです)
- ◆ **例外で認められた歩道**を走行する時は、車道寄りを徐行します
- ◆ 安全ルールを守る
 - ① 飲酒運転禁止
 - ② 二人乗り禁止
 - ③ 並進禁止
 - ④ 携帯電話禁止
 - ⑤ 傘差し運転等禁止
 - ⑥ 夜間はライトを付ける
 - ⑦ 信号を守る
 - ⑧ 交差点の一時停止を守る
- ◆ 児童・幼児はヘルメット着用します

★例外で認められた歩道とは

- * 歩道に普通自転車通行可の標識があるとき
- * 標識で指定された歩道で、13歳未満、70歳以上の方
- * 標識で指定された歩道で、やむを得ない時

★徐行とは

- * すぐ止まれる速度。概ね7km/h以下

★幼児・児童とは

- * 13歳未満

「自転車用通路」

- ◆ 次に挙げたものは、自転車が通行できる道路です
 - 自転車道： 柵や縁石で、車道や歩道と分けた道路（車道でない）
 - 自転車レーン： 車道に線を引いて区切った道路（車道の一部）
 - 自転車歩行者道： 歩行者用と自転車用にわかれている道路（歩道の一種で車道でない）

<写真1>



自転車道



自転車レーン

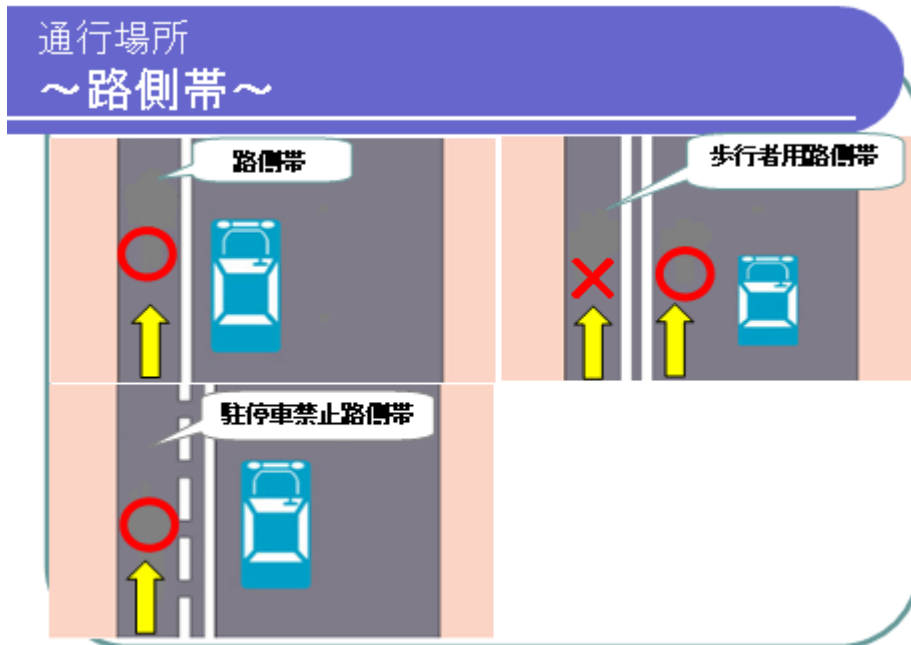


自転車歩行者道

「路側帯」

- ◆ 自転車は一部の路側帯を通行することができます
 - ・路側帯は前述の自転車用通路とは違い、車道に白線で示してあります。

<図1>



★上記の○が書いてある場所は、自転車が通行することができる道路です。

「二輪専用通行帯」

- ◆ 二輪専用通行帯も走行することができます（自転車レーンとは異なる）

<写真2>



二輪車専用通行帯

◆道路での走り方<車道は左側通行、歩道は車道寄りを通行>

「右左折」

- ◆ 左折の場合は、道路に沿って左折します
- ◆ 右折の場合は、二段階右折が原則です
 - ・ 信号がある場合
信号に従って反対側まで直進し
↓
向きをかえ
↓
進行方向の信号が青になったら進行
***右折レーンは使えません**
 - ・ 信号がない場合
左端を進行し、直角に曲がる
***中央寄りから右折は出来ません**

「自転車横断帯と横断歩道でのルール」

- ◆ 自転車横断帯は、自転車に乗ったまま道路を横断出来ます。
- ◆ 横断歩道では、歩行者の通行を妨げられる場合には、自転車から降りて通行します。

<写真3>



自転車横断帯と横断歩道

「道路交通標識」

- ◆ 自転車は車両ですから、道路標識を守って通行します。

<図2>

主な自転車交通標識		
 自転車横断帯	 横断歩道	 歩行者横断禁止
自転車に乗っているときには、自転車横断帯を渡ります	近くに横断歩道があるときには、必ず、横断歩道を渡ります	この道路をわたってはいけません。近くの横断歩道か歩道橋を渡ります
 一時停止	 自転車通行止め	 自転車及び歩行者専用
ここでいったん止まって、右左をよく確かめてから渡ります	自転車に乗って通ることはできません	自転車と、歩いている人だけの道路です。また、歩道にこの標識があるときには自転車も歩道を通ることができます
 自転車専用	 歩行者専用	 並進可
自転車に乗っているときだけ通れます	歩いて通る人だけの道路です。自転車のときはおして通ります	自転車が2台ならんで走行できます。3台以上は禁止です

◆快適に走る為に

★少しのことを守るだけで、自転車で快適に走行することが出来るようになります。

「ライトの点灯」

- 暗くなったら、早めにライトを点灯しましょう

自転車ライトの基準

白色又は淡黄色で、夜間、前方 10 メートルの距離にある交通上の障害物を確認することができる光度を有する前照灯

赤色で、夜間、後方 100 メートルの距離から点灯を確認することができる光度を有する尾灯

自転車が、法第 63 条の 9 第 2 項本文に定める反射器材(後面の幅が 0.5 メートル以上の自転車にあつては、両側にそれぞれ 1 個以上)を備え付けているときは、第 1 項の規定にかかわらず尾灯をつけることを要しない。

これら基準を満たしていないライトは補助灯です

尾灯に関しては、ある一定の基準を満たした反射材を付けていなくても構わないようですが、夜間走行、しかも車道を走る方たちは出来るだけ目立ちましょう

「確認作業」

- 道路を走行する上で、最も大切な作業です

機械（自転車）の力を使って、自分が持っている以上のスピードで走っているわけですから、危険を事前に察知する為に、様々な確認作業が大変重要になってきます。

前方確認 前に進むのですから当然行きます

後方確認 歩いている人や停まっている車両を追い越す時等は、後方を確認して他車両等が来ていないか確認します。

右左右確認 日本の車両は左側通行ですから、交差する道路などでは右側から来る車に特に気を付けなければなりません。

右を見て、左を見てまた右を確認してから横断するのが理想です。