

✓ 乗車前のチェック

《自転車点検》

安全・快適に走行するために日頃からメンテナンスをするように心がけましょう。自分で出来ない方はサイクルショップに見てもらいましょう。

■ブレーキ



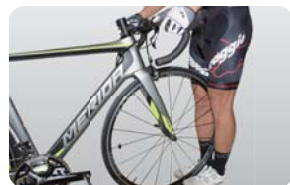
ブレーキは一番大事なパーツです。左右のブレーキレバーを握って、緩みや遊びが無いかをしっかりと確認。

■ホイール



ホイールを回して横振れが無い、ガタつきは無いを確認。また、クイックリリースもしっかりと確認。

■ハンドル周り



ホイールを足で挟み、ハンドルを左右に振って緩みが無いかを確認。

■タイヤの空気圧



タイヤを指で押し、空気圧を確認。適正空気圧はタイヤの側面に標記されています。

《お勧めの持ち物》

自転車の日帰りツーリング・ロングライドの持ち物や装備について必需品をまとめてみました。トラブルにあって自分でも解決できるように、持っておきたいアイテムをご紹介します。

■ウインドブレーカー

雨風をしのぐために必要です。小さく折りたたんでポケットに入りやすいタイプがお勧め。



■携帯電話 (スマホ)

緊急時やサイクルコースを確認するためにあると便利。



■携帯食

コンビニが少ない峠道やサイクリングロードでの備えとして、用意しておきたい。



■ライト

屋間の事故を減らすためにデイライトも用意しておきたい。



■ボトル

水分補給のために必ず携帯しよう。中身はスポーツドリンクがお勧め。



■輪行袋

輪行する場合の必需品。万が一の備えとして準備しておく便利。



■サドルバックの中身

サドルバックにはパンク修理セット、携帯工具、カギなどを入れて携帯しておきたい。



🚲 ライディング ワンポイントアドバイス

スポーツバイクは、前傾姿勢がきつくなり、腰や首などに負担がかかります。正しいフォームを意識して、快適なサイクリングを楽しみましょう。

Point 1

自然体の前傾姿勢

人それぞれ骨盤の形や姿勢などが違うため、自然体の前傾姿勢が大事。まずは力を抜いて無理のない前傾姿勢を心掛ける。



Point 2

ハンドルはしっかりと握る

上半身はリラックスした状態で、ハンドルをしっかりと握る。段差などで手が滑って落車の原因になる事があるので注意。

Point 3

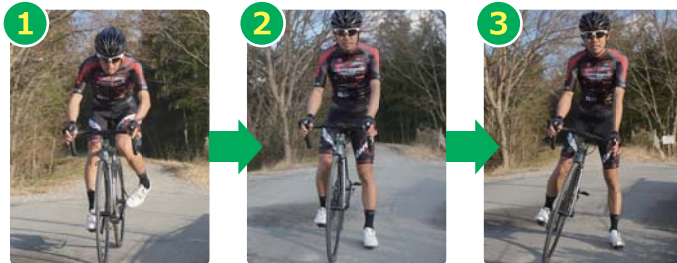
自重を利用したペダリング

ペダリングは重力をうまく利用して、ペダルを3時から6時まで振り下ろすイメージ。ダンシングの時も同様に、ペダルに自重を乗せるイメージでペダリングすれば楽に走ることができる。

《ブレーキング》

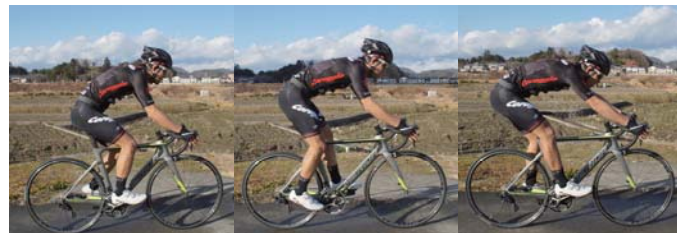
スポーツバイクは、スピードが出やすい設計になっています。ブレーキング=止まり方を習得することはとても大切なことです。

安全な止まり方



1 止まる時は早めにペダルから足を地面に下ろす準備をする。
2 足は必ず左足から地面に下ろす。右足から着くと車道側に倒れてしまう危険性がある。
3 左足が地面に着いたら、車体を左に傾けてバランスをとる。

急制動



急ブレーキをかける時は、腰を後ろに引いて後輪に荷重をかけることによって、しっかりと安全に止まる事が出来る。普段から安全な場所で急ブレーキの練習をしておきたい。

《ハンドサインの確認》

自転車にはウインカーやクラクションがありません。自分の身を守るだけでなく、一緒に走行している仲間を守るために、しっかりと習得しておきましょう。ポイントはサインと同時に声を出すことです。

右折



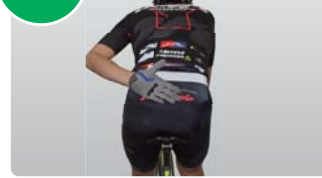
右手を地面と平行に上げる

左折



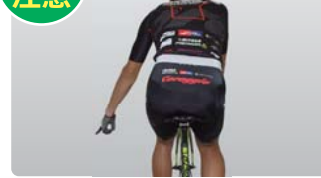
左手を地面と平行に上げる

停止



腰のあたりで手のひらを後方に向ける

凸凹注意



落下物や道路上の危険を知らせる大事なハンドサイン。危険箇所に対して指を指す

ヘルメット着用時のポイント

自転車では唯一体を守ってくれるヘルメットは、正しくかぶるようにしましょう。

<かぶり方のポイント>

- 前髪はヘルメットから出ないようにかぶりましょう。(転倒時にヘルメットがずれやすくなります)
- アゴ紐、バックルはしっかりと締めましょう。アゴ紐は指2本分が入るぐらいの隙間がベスト。



里山サイクリストマナーUP5ヶ条

里山でのサイクリングではマナーを守って走行しましょう。

- 1 スマホを見ながらの走行禁止
- 2 自転車での並走の禁止
- 3 集団でのたむろ禁止



- 4 公園など走行禁止区域でのルール遵守



- 5 里山を大切に!!

- 地域の方に挨拶をしましょう。
- ゴミは持ち帰りましょう。
- 各施設の注意事項は守りましょう。
- 地域の方の迷惑になる行動はやめましょう。



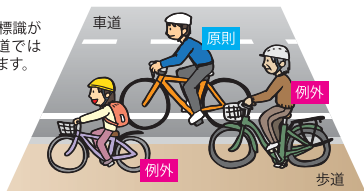
自転車安全利用五則

自転車に乗るときの基本ルール五つを守って、自転車を安全に利用しましょう。

- 1 自転車は、車道が原則、歩道は例外

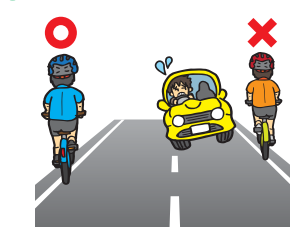


普通自転車は、左の標識が掲げられている歩道では通行することができます。



70歳以上の高齢者や13歳未満の子どもは、標識の有無に関係なく歩道を通行することができます。

- 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・2人乗り・並走の禁止
- 夜間はライト点灯
- 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



自転車保険に加入しましょう!

近年、自転車による事故で多額の損害賠償を支払うケースが増加しています。兵庫県では、条例により県内で自転車を利用する場合は、自転車保険等に加入しなければなりません。ご自身やご家族を守るため、自転車保険に加入しましょう。

自転車保険
入ってますか?



平成27年
10月1日から
義務化