

自転車ハンドブック

～自転車の安全利用のために～

中学生向け指導者用



平成 27 年 4 月 発行

発行元 兵庫県

企画県民部地域安全課交通安全室

連絡先 078-341-7711

監 修 兵庫県警察本部交通部交通企画課



兵 庫 県

目次

1 中学生に対する交通安全教育の目的 …… 1

2 中学生に対する 自転車安全教育の基本的な心得 …… 1

- (1) 目標 …… 1
- (2) 基本的事項 …… 1
- (3) 中学生の交通事故発生状況 …… 2
- (4) 社会的責任の自覚 …… 2

3 自転車利用者の心得 …… 3

- (1) 自転車に関する基本的な事項 …… 3
- (2) 自転車の正しい乗り方の実践 …… 4
- (3) 自転車安全利用五則の実践 …… 4
- (4) 主な禁止事項 …… 10
- (5) 危険予測 …… 12
- (6) 交通事故の場合の措置 …… 13
- (7) 自転車を駐輪する場合の措置 …… 14

4 保護者に対する啓発 …… 15

5 条例制定の経緯 …… 17

6 自転車の安全で適正な利用の 促進に関する条例 …… 18

1 中学生に対する交通安全教育の目的

中学生は、通学等の手段として自転車を利用する機会が多く、自転車乗用中に交通事故に遭うことが多くなっています。また、自動車等に対する関心が高まり、道路交通についての理解も深まるなど、社会人として交通社会に参加していくための準備段階にあります。

中学生に対する交通安全教育では、自転車で安全に道路を通行するために必要な技能及び知識を十分に習得するとともに、道路を通行する場合は、思いやりを持って、自己の安全のみならず、他の人々の安全にも配慮できるようにすることを目的とします。

2 中学生に対する自転車安全教育の基本的な心得

(1) 目標

中学生は、通学等の手段として自転車を利用する機会が多く、安全に自転車を利用することが求められるが、自転車乗用中の事故も多いことから、自転車を安全に利用することの必要性を自覚させ、正しい乗り方を確実に実践することができるようにすることを目標とします。

(2) 基本的事項

自転車は、原則、車道又は自転車道の左側を通行しなければなりません。

自転車乗用中の中学生が当事者である交通事故の発生原因を交通事故の実例を挙げるなどして説明し、交通ルールを遵守しなかった場合の危険性について理解させるとともに、自転車を「車両」として安全に利用することができるよう指導しましょう。

また、傘差し運転や運転中の携帯電話の使用、並進等の危険性を考えさせ、これらの行為が交通事故の発生原因となることも理解させましょう。

(3) 中学生の交通事故発生状況

中学生の自転車事故については、死傷者数全体に占める自転車利用者の割合は半数以上となっており、一時不停止などの原因による出会い頭の事故が多く、時間帯は夕方から夜間（16時～20時）に多く発生しています。

これは通学方法に自転車通学を選択できるようになり、また自転車利用の機会が増えてくることなどが要因としてあげられます。

(4) 社会的責任の自覚

自転車は車両であり、歩行者、自転車、自動二輪車等と衝突すれば相手方が負傷を負うこともあります。

加害者になれば、民事・刑事の法的責任を負うことになり、将来にも影響しかねません。

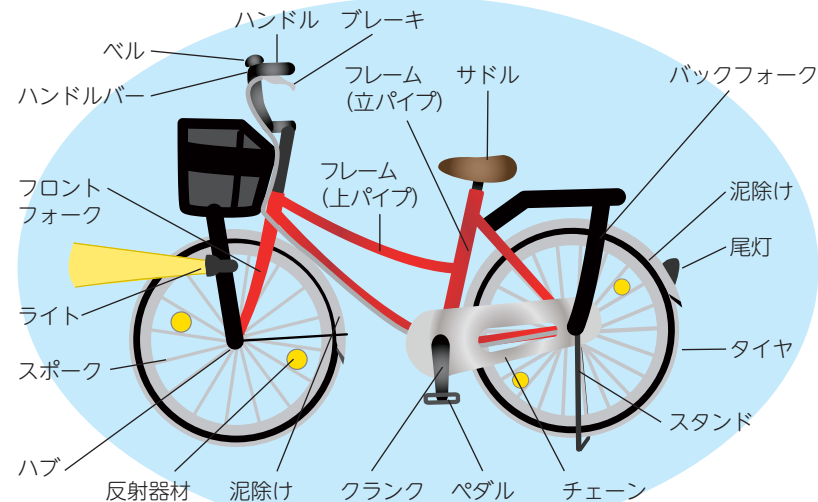
基本的な法律に対する知識の習得と、交通社会における運転者としての責任を自覚する必要があります。



3 自転車利用者の心得

(1) 自転車に関する基本的な事項

● 自転車の各部名称



● 点検整備

ぶたはしゃべる (例)



- ・ブレーキの効き具合と左右の違い
- ・タイヤの空気圧、溝、パンクの有無
- ・ハンドルは前の車輪と直角に固定されているか
- ・車体の点検
サドルの高さは適正か、固定されているか
ペダル、チェーンは適切に設置されているか
- ・ライトが点くか、尾灯や反射器材が装着されているか
- ・ベルは確実に鳴るか

(2) 自転車の正しい乗り方の実践

自転車に乗る時は、見とおしのきく道路の左端で、安全を確かめて左側から自転車にまたがり、基本姿勢（左足は地面、右足はペダル）をとります。発進する前に、左右、右後ろの安全を確かめてから発進します。

車道では左側を走り、停止する時は、後方の安全を確かめてから左（後輪）のブレーキを先にかけ、次に右（前輪）のブレーキも使って十分に速度を落とし、左足を地面につけ停止し、自転車の左側へ降ります。

5つの左（自転車の正しい乗り方の例）

- ・ 左から乗る
- ・ 車道は左側を走る
- ・ 左からブレーキ
- ・ 左足は地面、右足はペダル（停車時）
- ・ 左から降りる

(3) 自転車安全利用五則の実践

自転車安全利用五則を元に基本的な事項について指導していきましょう。

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

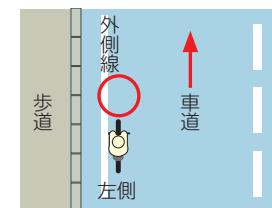
① 自転車は、車道が原則、歩道は例外

自転車は車道の左側部分の左側端に寄って通行します。

工事、幅員が狭い道で交通量が多く、自動車との接触のおそれがある時などやむを得ない場合は、歩道を通行することができます。また、13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者も歩道を通行することができます。

【根拠】 道路交通法第17条第1項

【罰則】 3月以下の懲役又は5万円以下の罰金



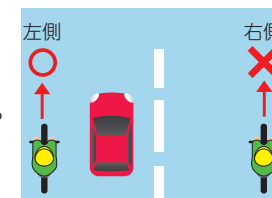
② 車道は左側を通行

自転車も車両です。

自動車と同じように左側通行をします。

【根拠】 道路交通法第17条第4項、同法第18条第1項

【罰則】 3月以下の懲役又は5万円以下の罰金



● 路側帯の通行方法

一本の白線の路側帯は通行することができます。

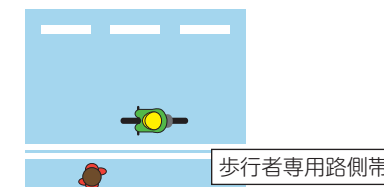
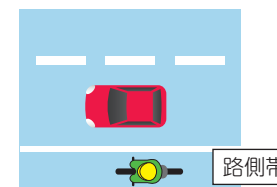
路側帯内を通行する場合は左側を通行します。

その際に歩行者の通行を妨げてはなりません。

二重線の白線は、「歩行者専用路側帯」です。

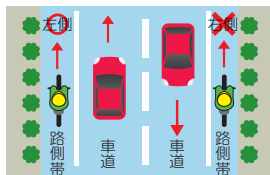
自転車の通行はできません。

※ 路側帯とは歩道のない道路に白い線で区切られた外側の部分をいいます。



【根拠】 道路交通法第17条第1項、同法第17条の2

【罰則】 ○右側に設置した路側帯及び歩行者専用路側帯を通行した場合3月以下の懲役又は5万円以下の罰金
○歩行者の通行を妨げた場合2万円以下の罰金又は科料



● 自転車道が設けられている場合

自転車道が設けられている道路においては、自転車道以外の車道を横断する場合及び道路の状況によってやむを得ない場合を除き、その自転車道を通行しなければなりません。

【根拠】 道路交通法第63条の3

【罰則】 2万円以下の罰金又は科料
自転車道内も左側通行をします。



自転車道（西宮市内）
《参考 URL》 近畿地方整備局
兵庫国道事務所ホームページ

● 普通自転車専用通行帯(自転車レーン)が設けられている場合

道路の両側に普通自転車専用通行帯が設けられている場合は、道路左側の普通自転車専用通行帯を通行しなければなりません。

【根拠】 道路交通法第20条第2項

【罰則】 5万円以下の罰金

普通自転車専用通行帯内は相互通行ができません。



兵庫県伊丹市
《参考 URL》 伊丹市ホームページ



または



「普通自転車専用通行帯」標識

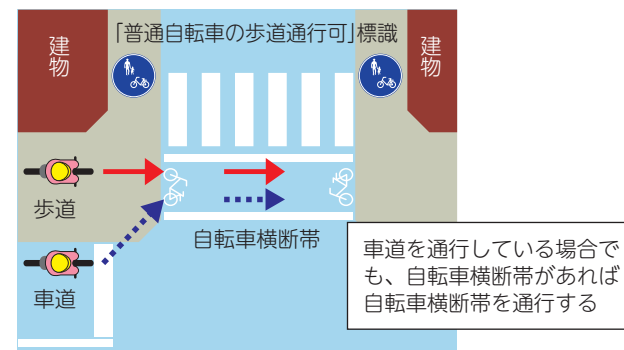
● 自転車横断帯の通行方法

自転車横断帯がある場合は自転車横断帯を通行しなければなりません。

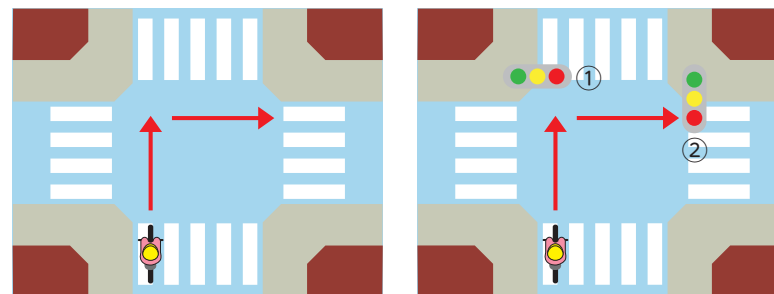
横断歩道しかない場合は、横断歩道を渡ることができますが、歩行者がいれば押して歩くように指導しましょう。

【根拠】 道路交通法第63条の7、同法第63条の8

【罰則】 2万円以下の罰金又は科料（警察官等の指示に背いて自転車横断帯を横断しなかった場合）



● 交差点の右折方法



信号のない場合

交差点の内側を外大回りで右折する。

信号がある場合

信号①の青信号で進行し、右方向に向きを変えて、信号②が青になってから進行。

③ 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行

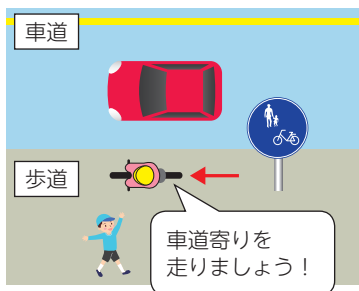


「普通自転車の歩道通行可」標識があれば歩道
を通行することができます。

【根拠】 道路交通法第63条の4第1項第1号

「普通自転車の歩道通行可」標識

徐行とは、すぐに止まれ
るスピードです!!
歩行者が多い時はとまって、
押して歩くよう指導
しましょう!!



④ 安全ルールを守る

・ 二人乗りの禁止

後ろの人は転倒するなど大けがをするおそれがあります!

バランスが崩れて危険!

【根拠】 道路交通法第55条第1項及び第57条
第2項、兵庫県道路交通法施行細則
第7条第1項第1号

【罰則】 2万円以下の罰金又は科料

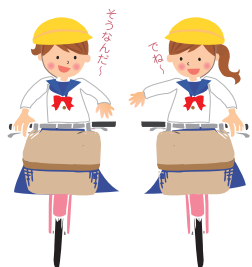


・ 並進の禁止

前から歩行者や車などが来た時に避けることができず、並んでいる自転車
同士のハンドル等がぶつかり転倒する
おそれがあります。

【根拠】 道路交通法第19条
同法第63条の5

【罰則】 2万円以下の罰金又は科料



・ 夜間はライト点灯

無灯火では前方の安全確認が十分にできません!

車からも見えにくくなり、事故に遭いやすくなります!

早めのライト点灯をするよう指導しましょう。

【根拠】 道路交通法第52条第1項前段

道路交通法施行令第18条第

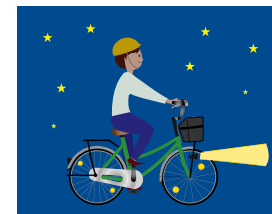
1項第5号

兵庫県道路交通法施行細則

第6条第1項第1号

【罰則】 5万円以下の罰金、過失も

同じ



● 反射器材の取付け

車輪側面への反射器材の取付けを行うよう指導しましょう。

・ 交差点での信号遵守と一時停止、安全確認

自転車乗用中の死者の中では信号無視や一時不停止の違反が
多くなっています!

信号は必ず確認し、その信号現示に従う義務があります!

【根拠】 道路交通法第7条 道路交通法施行令第2条

【罰則】 3月以下の懲役又は5万円以下の罰金

過失は10万円以下の罰金



横断歩道を通行して道路を横断する場
合や歩行者用信号機に「歩行者・自転車専
用」の表示がある場合は、歩行者用信号機
に従わなければなりません。

自転車も「止まれ」で必ず止まるように指導しましょう。

【根拠】 道路交通法第43条

【罰則】 3月以下の懲役又は5万円以下の罰金、

過失は10万円以下の罰金

見とおしが悪いところは、停止線で一時停止をした後に、もう一度止まって確認することが大切です！

(安全のための二段階停止の指導)



⑤ ヘルメットを着用

ヘルメットはいのちを守る大切なものです。

生徒にヘルメット装着の必要性を認識させ、あごひもに緩みのない確実な装着を指導しましょう。

(いざというときに外れてしまいます！)



(4) 主な禁止事項

・ ブレーキのない自転車は運転禁止！

前輪及び後輪にブレーキを備え付けていない自転車を運転してはいけません。

【根拠】 道路交通法第63条の9第1項、道路交通法施行規則第9条の3

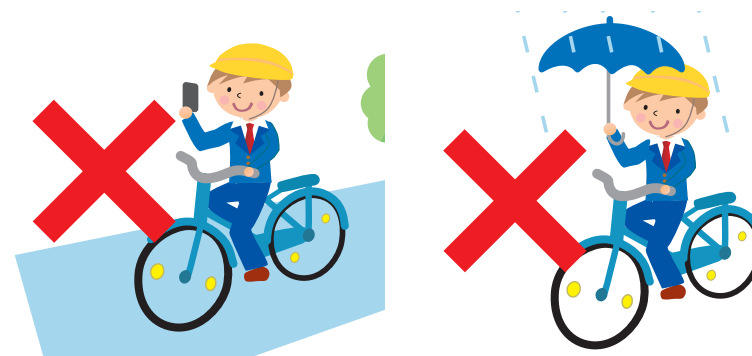
【罰則】 5万円以下の罰金、過失も同じ

- ・ 走行しながらの傘差し運転、携帯電話禁止
携帯電話、スマートフォンを操作しながら、傘を差しながらの運転は禁止されています。

【根拠】 道路交通法第71条第6項

兵庫県道路交通法施行細則第9条第1項第10号及び第11号

【罰則】 5万円以下の罰金



- ・ イヤホンを使用しての運転の禁止！

イヤホンを使用して音楽を聴くなど安全な運転に必要な交通に関する音が聞こえない状態で自転車を運転しないよう指導しましょう。

【根拠】 道路交通法第71条第6項

兵庫県道路交通法施行細則第9条第1項12号

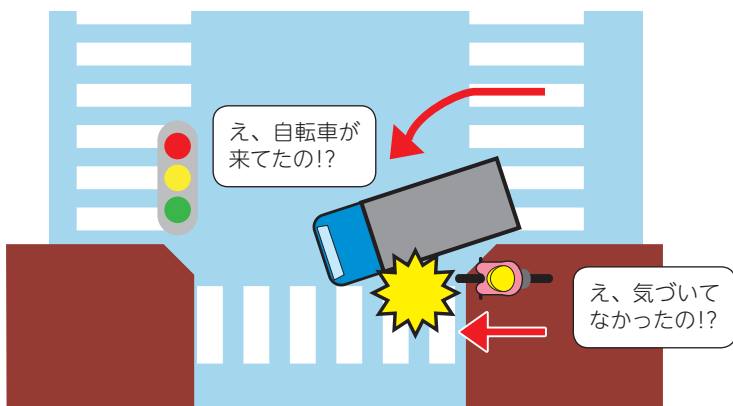
【罰則】 5万円以下の罰金



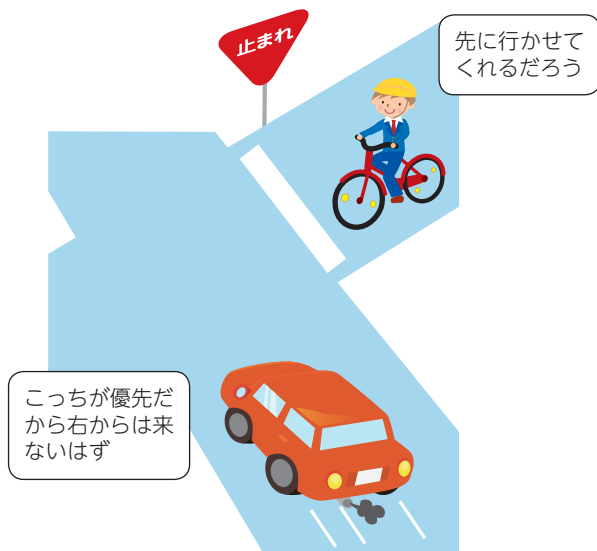
(5) 危険予測

具体的な事例をもとに、周囲の状況を確認して、危険性を予測していくように指導しましょう。

例) 左折巻き込み事故



例) 出会い頭事故



「だろう、はず」より、まず確認

道路交通の場において、自分と同じ考え、感覚ばかりの人が通行しているとは限りません。

「だろう」運転をあらため、「かもしれない」運転を心がけ、もしかしたらという予測と確認を行うことが大切です。

また

車はすぐに止まれない

(例えば、時速40キロの車が危険を感知後停止するまでに要する距離は約17メートル)

自転車もすぐには止まれない

乗用車やトラックには、運転席からまわりを見ると死角がある

車両の内輪差

などの車両の特性からも危険予測ができるように指導していきましょう。

(6) 交通事故の場合の措置

もしも事故が起きてしまったら

- 相手の負傷の有無の確認
- けががあれば119番通報
- まわりの人に助けを求める
- 110番通報
- 学校、保護者への連絡

を行うように指導しましょう。

交通事故があった場合は、直ちに運転を停止して負傷者を救護する(救護義務)等の必要な措置を講じるとともに、警察に事故の内容を報告(報告義務)しなければなりません。

4 保護者に対する啓発

子どもへの指導に合わせて、以下の項目について保護者へ啓発していきましょう！

- ・ **交通安全は家庭から**
普段から、子どもと交通安全について話すようにしていきましょう。
子どもは親の姿を見ている。
保護者自身が交通ルールを守り、交通マナーを高めていきましょう。
- ・ **自転車の点検・整備**
子どもの自転車の整備は保護者の責任です。
子どもが利用する自転車の定期的な点検と、必要に応じた整備を行うとともに、ハンドル、ブレーキ、前照灯、タイヤなどの点検要領について指導しましょう。
また、整備が必要な自転車には乗らせないようにしましょう！
- ・ **子どものヘルメット着用**
頭部のけがは大きなけがに直結します。
子どものために、きちんと着用させましょう！



- 【根拠】 道路交通法第72条第1項前段
同法第117条の5第1項 (救護義務)
道路交通法第72条第1項後段
同法第119条第1項第10号 (報告義務)
- 【罰則】 1年以下の懲役又は10万円以下の罰金
(救護義務)
3月以下の懲役又は5万円以下の罰金
(報告義務)

**歩行者や自転車と
ぶつかっても交通
事故になります！**



(7) 自転車を駐輪する場合の措置

駐輪場に駐輪するよう指導しましょう。

駐輪場以外の場所への自転車の駐輪が、歩行者や他の交通の支障になることを自覚するなど、マナー向上に努めていくように指導しましょう。

また、点字ブロックの上に自転車があると視覚障がい者の方などの妨げになりますので、点字ブロックの上には自転車を置かないように指導しましょう。



5 条例制定の経緯

交通事故の発生件数は年々減少傾向にある中、自転車に関係する事故の割合は20パーセント以上を占め、歩行者と自転車の事故は増加傾向にあるほか、自転車側に対する高額な損害賠償事例も見られます。

このため、県としては、自転車の交通ルールの遵守・マナーの向上、事故への備えとしての自転車保険の加入促進、自転車が安全に通行できる道路環境の整備等を規定した「自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」を制定しました。県民運動として社会全体で安全適正利用に関する意識の向上や自転車事故の未然防止などに取り組んでいきます。

- ・ 自転車保険への加入
近年、交通事故の加害者となった自転車利用者に対して高額賠償が命じられる判決が出ています。

**条例により、自転車利用者には損害賠償保険への加入が義務化されます！
(平成27年10月1日から)**

義務化の対象となる保険等は？

自転車事故により生じた他人の生命又は身体の損害を補償することができる保険等へ加入しなければなりません。

加入していない方は、自分に合った保険を選択して加入しましょう。

- ※ 保険等…自転車を利用中に、誤って他人にケガをさせた場合の損害を補償する保険（個人賠償責任保険）や共済、またはT Sマーク付帯保険などをいう。

近年の高額賠償事例

- ・ **9520万円** 神戸地裁 平成25年7月4日判決
- ・ **9266万円** 東京地裁 平成20年6月5日判決
- ・ **6779万円** 東京地裁 平成15年9月30日判決



(目的)

第1条 この条例は、自転車（道路交通法（昭和35年法律第105号）第2条第1項第11号の2に規定する自転車をいう。以下同じ。）の安全で適正な利用（以下「自転車の安全適正利用」という。）に関し、県民、事業者及び交通安全に関する活動を行う団体（以下「交通安全団体」という。）の役割並びに県及び市町の責務を明らかにするとともに、県が実施する施策の基本的事項を定めることにより、県民、事業者、交通安全団体、市町及び県が協働して自転車の安全適正利用に関する運動を展開し、もって歩行者、自転車等が安全に通行し、かつ、県民が安心して暮らすことができる地域社会の実現に寄与することを目的とする。

(県民の役割)

第2条 県民は、自転車の安全適正利用に関する理解を深め、自転車の利用に関する道路交通法その他の関係法令（以下「自転車関係法令」という。）の遵守、自転車の利用に関する知識の習得、家庭、地域等における自転車の安全な利用の啓発その他の自転車の安全適正利用に関する取組を自主的かつ積極的に行うよう努めるものとする。

2 県民は、国、県及び市町が実施する自転車の安全適正利用の促進に関する施策に協力するよう努めるものとする。

(事業者の役割)

第3条 事業者は、自転車の安全適正利用に関する理解を深め、その事業活動を通じた自転車関係法令の遵守に関する啓発その他の自転車の安全適正利用に関する取組を自主的かつ積極的に行うよう努めるものとする。

2 事業者は、国、県及び市町が実施する自転車の安全適正利用の促進に関する施策に協力するよう努めるものとする。

(交通安全団体の役割)

第4条 交通安全団体は、自転車関係法令の遵守に関する啓発その他の自転車の安全適正利用に関する活動を企画し、県民の参画を得て、積極的に推進するよう努めるものとする。

(県の責務)

第5条 県は、県民、事業者、交通安全団体、市町及び国との相互の連携

及び協力の下、自転車の安全適正利用の促進に関する基本的かつ総合的な施策を策定し、これを実施するとともに、県民、事業者及び交通安全団体の自転車の安全適正利用に関する運動を支援するため、情報の提供その他の必要な措置を講ずるものとする。

(市町の責務)

第6条 市町は、前条の県の施策に準じた施策及びその区域の状況に応じた自転車の安全適正利用の促進に関する施策を策定し、及び実施するよう努めなければならない。

2 市町は、前項の施策の実施に当たっては、県との相互の連携及び協力の下、当該施策を効果的に実施するよう努めなければならない。

(県の交通安全教育等)

第7条 県は、県民に対し、自転車の安全適正利用に関する交通安全教育及び啓発を行うものとする。

(保護者等の教育)

第8条 保護者（親権を行う者、未成年後見人その他の者で、未成年者を現に監護するものをいう。以下同じ。）は、その監護する未成年者が自転車を安全で適正に利用することができるよう、必要な教育を行うよう努めなければならない。

2 学校教育法（昭和22年法律第26号）第1条に規定する小学校、中学校、高等学校、中等教育学校、特別支援学校、大学及び高等専門学校並びに同法第124条に規定する専修学校及び同法第134条第1項に規定する各種学校の長は、その児童、生徒又は学生が自転車を安全で適正に利用することができるよう、必要な教育を行うよう努めなければならない。

3 事業者は、その従業者に対し、自転車関係法令の遵守、自転車に係る点検及び整備の必要性等について、必要な教育を行うよう努めなければならない。

(高齢者の同居者等の助言)

第9条 高齢者の同居者等は、高齢者に対し、乗車用ヘルメットの着用その他の自転車の安全適正利用に関する事項について必要な助言をするよう努めなければならない。

(自転車小売業者等の情報提供)

第10条 自転車の小売を業とする者（以下「自転車小売業者」という。）及び自転車の貸付けを業とする者（以下「自転車貸付業者」という。）は、自転車を購入しようとする者及び自転車を借り受けようとする者に対し、自転車の安全適正利用に関して必要な情報の提供を行うようにするものとする。

（自転車の安全適正利用）

第11条 自転車を利用する者（以下「自転車利用者」という。）は、自転車関係法令を遵守するとともに、歩行者、自動車等の通行に十分配慮して自転車を利用しなければならない。

2 自転車利用者は、夜間に道路（道路交通法第2条第1項第1号に規定する道路をいう。以下同じ。）で自転車を利用する場合は、前照灯を点灯するとともに、自転車関係法令に定める反射器材を備えた自転車又は尾灯を点灯した自転車を利用しなければならない。

3 前項の場合においては、自転車利用者は、自転車の車輪の側面に反射器材を備えたものを利用するよう努めなければならない。

4 保護者は、その監護する幼児又は児童を道路で自転車に乗車させるときは、当該幼児又は児童に対し、乗車用ヘルメットその他の交通事故による被害の軽減に資する器具を使用させるよう努めなければならない。

（自転車の点検及び整備）

第12条 自転車利用者、自転車貸付業者その他事業活動において自転車を利用させる者は、その利用又は事業の用に供する自転車について、必要な点検及び整備を行うようにするものとする。

2 保護者は、その監護する未成年者が利用する自転車について、必要な点検及び整備を行うようにするものとする。

（自転車損害賠償保険等の加入）

第13条 自転車利用者は、自転車損害賠償保険等（その自転車の利用に係る事故により生じた他人の生命又は身体の損害を填補することができる保険又は共済をいう。以下同じ。）に加入しなければならない。ただし、当該自転車利用者以外の者により、当該利用に係る自転車損害賠償保険等の加入の措置が講じられているときは、この限りでない。

2 保護者は、その監護する未成年者が自転車を利用するときは、当該利

用に係る自転車損害賠償保険等に加入しなければならない。ただし、当該保護者以外の者により、当該利用に係る自転車損害賠償保険等の加入の措置が講じられているときは、この限りでない。

3 事業者は、その事業活動において従業者に自転車を利用させるときは、当該利用に係る自転車損害賠償保険等に加入しなければならない。

（自転車損害賠償保険等の加入の確認等）

第14条 自転車小売業者は、自転車を販売するときは、当該自転車を購入しようとする者（以下「自転車購入者」という。）に対し、当該自転車の利用に係る自転車損害賠償保険等の加入の措置の有無を確認しなければならない。

2 自転車小売業者は、当該自転車の利用に係る自転車損害賠償保険等の加入の措置が講じられていることを確認できないときは、当該自転車購入者に対し、自転車損害賠償保険等の加入に関する情報を提供し、自転車損害賠償保険等の加入を勧めるようにするものとする。

3 前2項の規定は、自転車貸付業者が自転車を貸し付けるときについて準用する。

（自転車損害賠償保険等に関する情報提供）

第15条 県、交通安全団体、自転車損害賠償保険等を引き受ける保険者等は、自転車損害賠償保険等に加入する者の利便に資するため、相互の連携及び協力の下、自転車損害賠償保険等に関する情報の提供その他の措置を講ずるよう努めなければならない。

（環境の整備等）

第16条 県は、歩行者、自転車等が安全に通行することができるよう、自転車道、自転車レーン等の整備に努めるとともに、市町等が行う放置されている自転車の撤去、自転車駐車場の整備等について必要な支援を行うよう努めるものとする。

（補則）

第17条 この条例の施行に関して必要な事項は、規則で定める。

附 則

この条例は、平成27年4月1日から施行する。ただし、第13条及び第14条の規定は、同年10月1日から施行する。