



安全に、正しく自転車に乗るために

自転車交通教本

目次

自転車は車両です・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1

第1編 安全に自転車を運転するために

1. 自転車を安全に利用するための交通法規・・・・・・・・・・・・・2

○安全運転のための5つのルール『自転車安全利用五則』

○このような運転も危険です 危険な乗り方はやめましょう

○通行環境によって異なる危険要因を認識しておきましょう

○自転車の交通ルールを守りましょう

○自転車に関する標識・標示の意味を理解し、従ってください

2. 自転車の安全な乗り方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・28

第2編 自転車の危険な運転を防止するために

1. 事故を招く危険な運転・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・30

2. 自転車運転者が交通事故を起こしたときの義務と責任・・・・・42

○交通事故を起こしたことにより科せられる刑事上・民事上の責任

○耳を傾け、悲しみを理解してほしい 被害者・被害者遺族の声

○あなたも「自分が事故を起こしたら」と考えてください 事故当事者の体験談

○万が一の場合に備えて保険に加入しましょう

自転車とは

道路交通法上、自転車は軽車両とされています。

また、自転車のうち、車体の大きさ及び構造が内閣府令で定める基準に適合する二輪又は三輪の自転車で、他の車両（リヤカー等）を牽引していないものを普通自転車といいます。（道路交通法第63条の3）

本教本における「自転車」とは、普通自転車を示します。ただし、データ等は普通自転車を含めた自転車全体の数値を用いています。

自転車は車両です

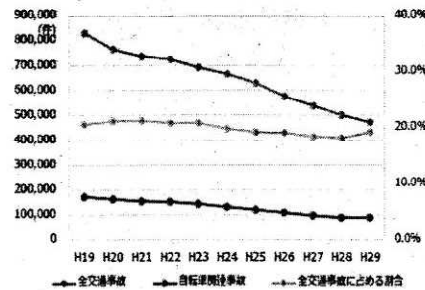
車両であることを自覚して、ルールを守りましょう

自転車の事故は交通事故の2割近くを占めています

平成29年の統計では、約47万件的全交通事故のうち、自転車が当事者となった交通事故は約9万件と約2割近くを占めています。

また、自転車に乗っていて死傷した人のうち、6割以上の人何らかの法令違反をしていました。

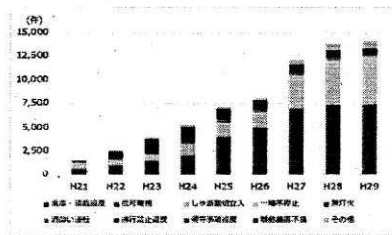
ルールを守らないことが、自分の命を落としたり、ケガをしたりする原因となっているのです。



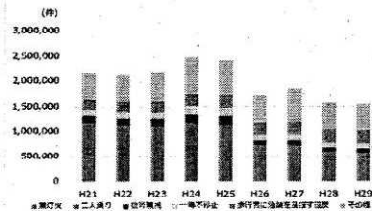
全交通事故に占める自転車関連事故の割合

■自転車の法令違反に対する検挙件数も増加しています

信号無視、しゃ断踏切立入りなど、自転車運転者の法令違反に対する検挙件数も増加しています。平成29年では検挙件数が約1万4千件、指導警告票の交付は、約155万件にのぼっています。



自転車による違反の検挙件数の推移



自転車運転者に対する指導警告票交付件数の推移



第1編 安全に自転車を運転するために

1. 自転車を安全に利用するための交通法規

■自転車は、道路交通法上「車両」です

自転車は、道路交通法上は「車両」であり、違反をすると罰則が適用されます。

～安全運転のための5つのルール～

『自転車安全利用五則』

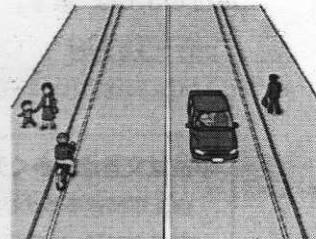
1

自転車は、車道が原則、歩道は例外

自転車は車両と位置付けられます。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。

違反による罰則

3カ月以下の懲役又は5万円以下の罰金等



自転車関連事故件数は、10年前と比較して約5割減少しているものの、「自転車対歩行者」の事故は約1割の減少となっています。歩行者との事故を防ぐためにも、車道を通行することが重要です。

自転車関連事故件数



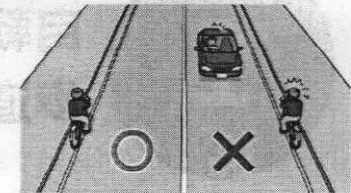
うち対歩行者の事故件数



2

車道は左側を通行

自転車は、車道の左側を通行しなければいけません。右側通行は、自転車道を通行する場合も左側を走りましょう。



違反による罰則

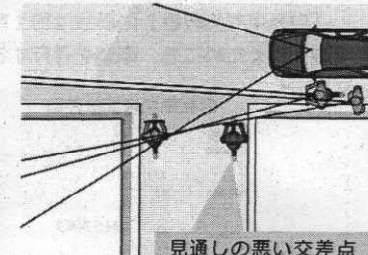
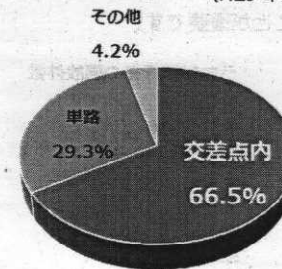
3カ月以下の懲役又は5万円以下の罰金

事故は交差点で多く発生しており、右側通行は死角になっています

自転車関連事故の約6割以上が交差点内で発生しています。見通しの悪い交差点では、右側通行は死角となるため、事故になる危険性は高くなります。

他の自転車や歩行者からも死角となるため、衝突の可能性があります。

自転車関連事故の衝突地点別発生件数 (H29年)

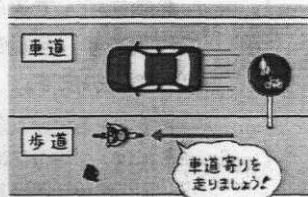


見通しの悪い交差点では右側通行は死角となりやすい

3

歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行

自転車も例外的に歩道を通ることができる場合があります。しかし、歩道上は歩行者優先です。歩道を通るときは、歩道の車道寄りまたは指定された部分をすぐに停止できる速度で通り、歩行者の通行の妨げとなる場合は、一時停止をしなければなりません。



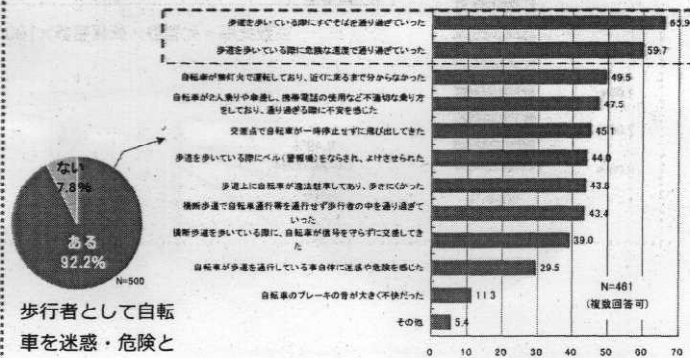
違反による罰則

2万円以下の罰金又は料

歩行者は、自転車を迷惑・危険と感じたことがあると回答しています

特に、歩行者のそばを通ったり、危険な速度で通り過ぎたりすることを迷惑・危険と感じています。歩道を通行する際には、歩行者を優先し、車道寄りを徐行しましょう。

歩行者として自転車を迷惑・危険と感じた状況



歩行者として自転車を迷惑・危険と感じた経験

出典：自転車交通の総合的な安全性向上策に関する調査報告書（内閣府・平成23年3月）

4

安全ルールを守る

● 飲酒運転は禁止

お酒を飲んで運転することは、非常に危険です。自動車の場合と同じく禁止されています。

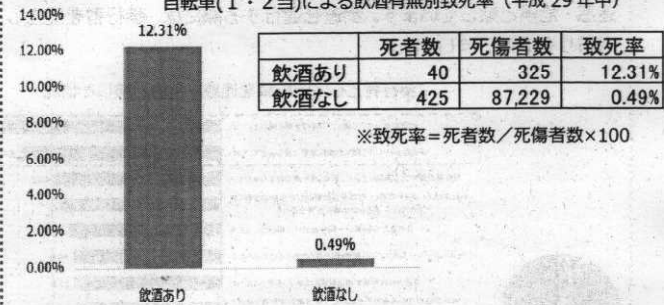


違反による罰則

5年以下の懲役又は100万円以下の罰金
(酒に酔った状態で運転した場合)

お酒を飲んでいない自転車運転者の致死率が 0.49%であるのに対して、お酒を飲んでいる自転車運転者では、その約 25 倍の 12.31%が死亡に至っています。

自転車(1・2当)による飲酒有無別致死率(平成29年中)



●二人乗りは禁止

幼児用座席に幼児を乗せる場合等の例外を除いては、自転車の二人乗りをしてはいけません。バランスを崩しやすく、非常に危険です。



違反による罰則
5万円以下の罰金等

●並進は禁止

自転車が2台以上並んで走ると、幅をとることとなり、他の交通にとって危険であるため、並進は禁止されています。ただし、「並進可」の標識がある場所では、2台まで並進できます。



違反による罰則
2万円以下の罰金又は料料

●夜間は必ずライトを点灯する

無灯火は、他から自転車が見えにくくなるので非常に危険です。夜間は必ずライトを点灯しましょう。



違反による罰則 5万円以下の罰金

夜間の自転車の見え方を知っておきましょう

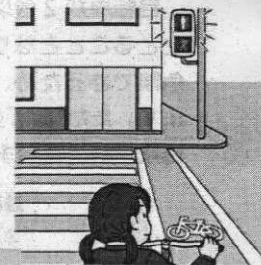
夜間、暗い道路環境の中で自転車は、自動車や歩行者から見えにくいことを認識しておくことが重要です。

- 明るく目立つ色の服を着るようにしましょう
- 自発光式反射材などを活用しましょう



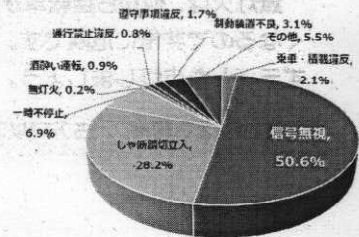
●信号は必ず守る

歩行者用信号機に「歩行者・自転車専用」の標識のある場合は、歩行者用信号機に従わなければなりません。歩行者用信号機の青色信号の点滅の意味は、黄色信号と同じです。次の青色信号になるまで待ちましょう。



違反による罰則
3カ月以下の懲役又は5万円以下の罰金

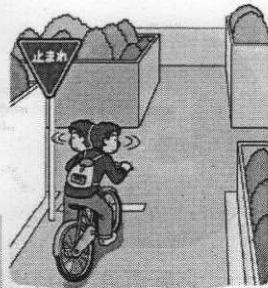
信号を守ることは交通行動の基本ですが、信号無視の取締り件数が最も多くなっています。



自転車による違反の取締り検挙件数(H29年)

●交差点での一時停止と安全確認

一時停止標識のある場所、踏切などでは、必ず止まって左右の安全を確認しましょう。

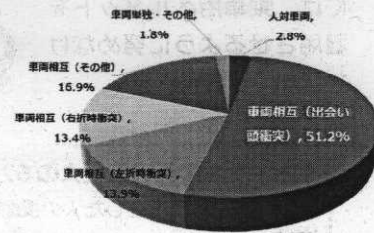


違反による罰則

3カ月以下の懲役又は5万円以下の罰金

自転車関連事故を事故類型別にみると、半数以上が出会い頭の事故となっています。

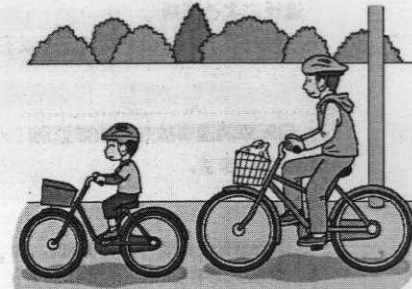
自転車関連事故・事故類型別
交通事故発生件数 (H29年)



5

子どもはヘルメットを着用

自転車乗用中の事故による被害を軽減させるため、保護者は、子供 (13歳未満) を自転車に乗車させる場合には、乗車用ヘルメットを着用させるように努めなければなりません。

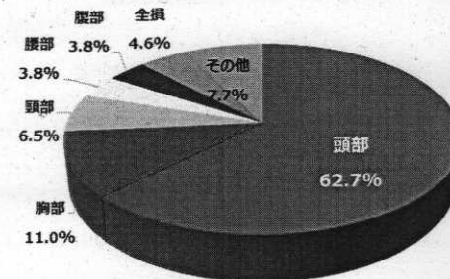


自転車事故で死亡した人の62.7%が頭部に損傷を負っています

自転車事故で死亡した人の損傷部位は、62.7%が頭部であり、被害を軽減するためにもヘルメットの着用が必要です。

頭部を守るために、子供のみならず、大人もヘルメットを着用するよう、心がけましょう。

平成29年自転車事故死亡者の損傷主部位の割合



このような運転も危険です

危険な乗り方はやめましょう

●ブレーキを備えていない自転車は公道を走れません

ブレーキ（制動装置）が備えられていない競技用の自転車などは、公道を走ることが禁止されています。

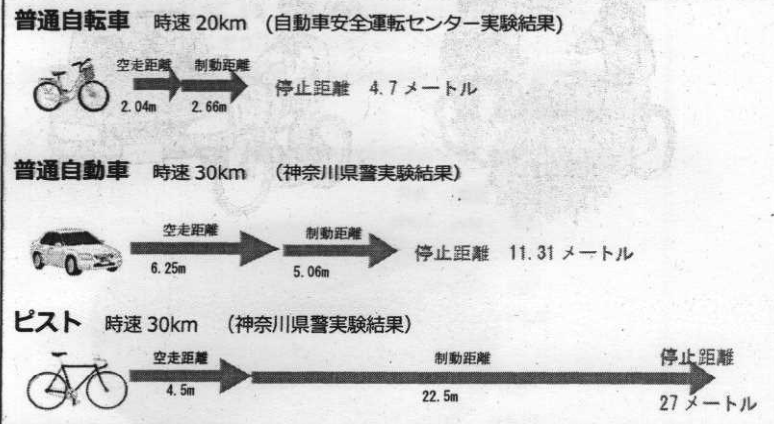


競技用自転車
(ブレーキがついていない)

違反による罰則 5万円以下の罰金

停止距離を知っておきましょう

車と同様、自転車も急に止まれません。危険に気付いてから停止するまでの距離が長くなります。ブレーキが効かない自転車や、ブレーキのない競技用自転車では、車の倍以上の停止距離を要するので、大変危険です。



●視野を妨げたり、安定を失ったりする運転

➢ 携帯電話を使いながら

携帯電話やスマートフォンなどの通話や操作をしながら自転車を運転してはいけません。

➢ 傘をさしながら

傘をさしながら自転車を運転してはいけません。

➢ イヤホンやヘッドホンで音楽等を聴きながら

警音器、緊急自動車のサイレン、警察官の指示などの必要な音や声が聞こえない程度の音量で、イヤホンやヘッドホンを使って音楽などを聴きながら自転車を運転してはいけません。

