

# 自転車の安全な乗り方

登別小学校 生徒指導部

令和6年4月8日(月)

自転車を利用できる季節になりました。自転車は「軽車両」として自動車と同じく交通規則があり、正しく守らなくてはなりません。特に、子どもは自分の力で道路を走る楽しさに、ひとつの冒険心を持つと言われていますが大変危険です。ご家庭でも必要な交通ルールと、自転車の正しい乗り方を身につけさせ、交通事故にあわないよう、充分注意してください。

## 1. 体に合った自転車に乗る

足の届かない自転車に乗ると、いざという時に倒れたりして危険です。サドルをまたいで、両足が地面につく確認が必要です。

## 2. 乗る前に必ず調べるところ

ブレーキはよくきくか、後部反射器は壊れていないか、ハンドルの具合、ベルはよくなるか、タイヤの空気は充分か、ねじがゆるんでいないか、ライトはつくか、チェーンはゆるんでいないかなどの点検をしましょう。(点検表参照)

## 3. 練習する場所に気をつける

公園の広場や家の前などで練習し、道路では絶対にしないで下さい。

## 4. 左側通行を守る。

いつも道路の左側を走るようにしましょう。また、必ず1列で走行し、並んで走らないようにしましょう。

## 5. 横断歩道は押して渡る。

安全を確かめて、押して渡りましょう。また、人が渡っている時は、手前で止まり、先に通してください。

## 6. 歩道・路側帯の通行

自転車は歩道・路側帯を通ることができますが、白線の2本線(歩行者用)のある場所や歩行者の邪魔になる場合、気をつけて通らしましょう。

自転車及び歩行者用の標識のあるところは、自転車は歩道を通ることができます。ただし、歩行者の邪魔にならないように充分注意し、速度を落とさなければなりません。

## 7. 踏み切り

踏み切りでは、いったん止まって左右の安全を確かめてから自転車を押して渡りましょう。

## 8. 信号をよく見る

黄色や赤色は進んではいけません。

## 9. 手放しをしない

ハンドルは両手でしっかりとにぎり、正しい姿勢で乗りましょう。

## 10. 信号機のない交差点に入る時

いったん停止をして左右の安全を確かめてから自転車を押して進みましょう。

## 11. 右に曲がる時

青信号になったら左右の確認をして進み、押して渡ります。

## 12. 左に曲がる時

正面の信号が青になったら、下車して方向を変え、そして自転車に乗り進みましょう。

## 13. ライトをつける

夜は必ずライトをつけて、10M先のものがはっきり見える明るさにします。後ろの反射器は、いつもきれいにふいておきましょう。

## 14. 二人乗りはしてはいけません

二人で乗れば、後ろが重たくなり、倒れやすくブレーキのききもわるくなって、大変危険です。

## 15. 狭い道路から出る時

いったん止まって左右の安全を確認してから進みましょう。

## 16. 危険な乗り方をしない

手に物を持って乗りません。かさをさしたり、ハンドルに物をさげたりしません。犬を引きながら走るのも、危険です。

## 17. ハンドルについて

ドロップハンドルの場合は、体が小さいと正しい操縦ができません。両手を水平にのばして、長さが150cm以下の人や手の握力が弱い人は、大きくなるまでは危険が伴います。

## 18. ヘルメットについて

ヘルメットの装着が努力義務となりました。自転車死亡事故の7割が頭部へのダメージです。ヘルメットを装着するように家族と相談しましょう。

## 19. その他の注意

- ・自転車につかまって走らない。
- ・下駄やスリッパなどで乗らない。
- ・雨の日、天気の良い日は乗らない。
- ・ご家庭でも自転車乗車のルールを決めてほしいと思います。



# 自転車点検表

☆次のことを家で点検しましょう！！☆

点検するところ	点検内容	確認
サドル	またがって両足が地面にとどくか	
	ちょうど良い位置にしっかりつけられているか	
ハンドル	安定しているか	
	高さは体に合っているか	
ブレーキ	前輪、後輪ともにしっかりかかるか	
チェーン	ゆるすぎたり、きつすぎたりしてはいないか	
タイヤ	すりへって、スリップしないか	
	じゅうぶん、空気が入っているか	
ベル	よくなるか	
	すぐにならせる位置に取り付けられているか	
車体	まがったところはないか	
	各部のねじは、きちんとしめられているか	

\*その他に、油をさしたり、ふき掃除をしてきれいになっているか、確認しましょう。

\*1年生は4月の交通安全青空教室が終わってから乗ることをおすすめします。



じてんしゃのまえ  
自転車に乗る前には、  
かならず点検しよう！！