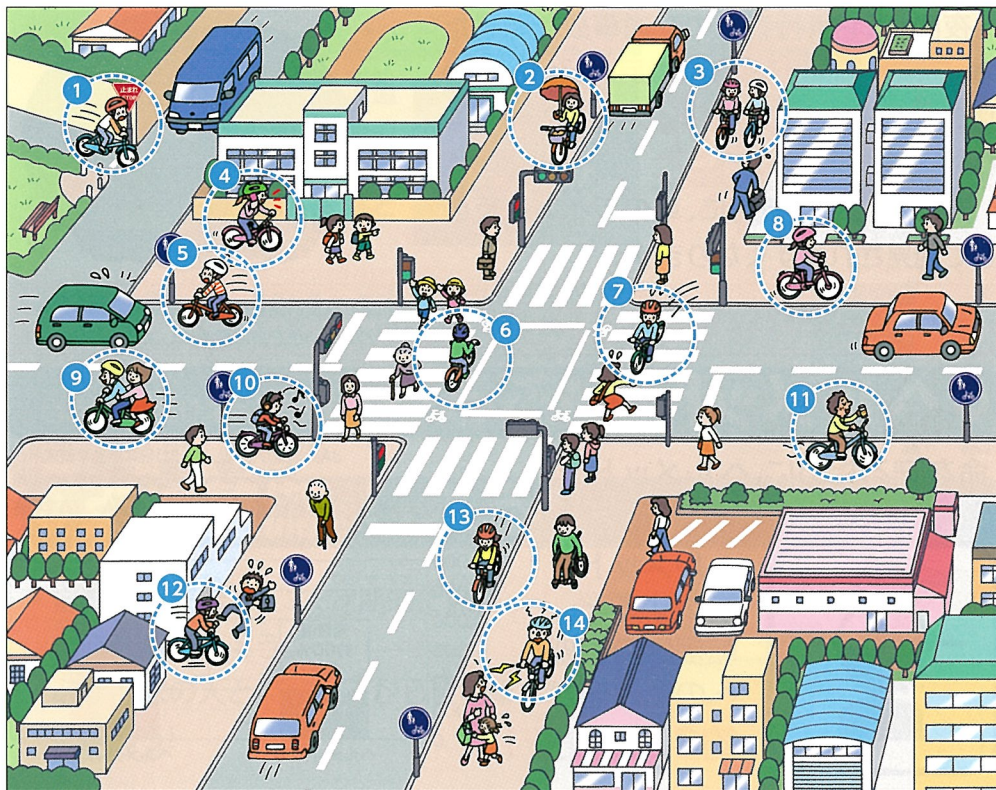


おぼえよう！ 自転車のルール

～ 事故にあわない、おこさない ～



自転車の正しい乗り方はどれかな？

自転車に乗っている人がたくさんいます。
正しい乗り方をしている人はどれかな？
また、まちがっている乗り方の人、
どうすれば正しい乗り方になるかな？
友だちやお家の人と話し合ってみよう！

答えは「保護者の方へ」の欄にあります。



千葉県マスコットキャラクター
チーバくん

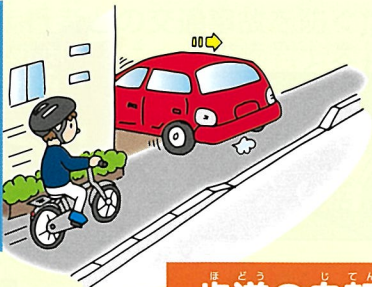
交通安全啓発リーフレット（小学校中・高学年用）
千葉県・千葉県教育委員会・千葉県警察

2025年度～

こんなとき、どうしたらいいのかな？

○この後どんなことがおこるか考えて、話し合ってみよう。

人がいない歩道を、スピードを出して、走っています。

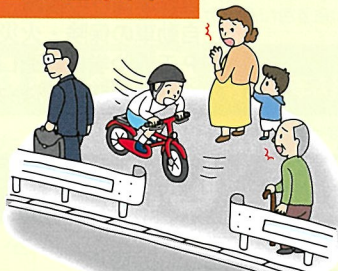


どんなことがおこるかな

どうしたらいいのかな

歩道の自転車

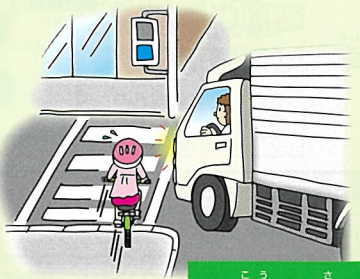
どんなことがおこるかな



どうしたらいいのかな

たくさんの方が歩いている歩道を、スピードをゆるめず通りぬけようとしこまね。

信号が青なので、急いで渡ろうとしています。

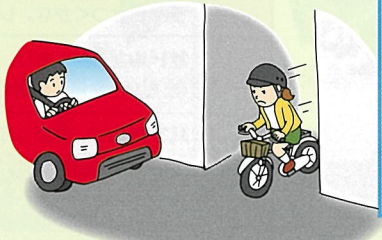


どんなことがおこるかな

どうしたらいいのかな

交差点

どんなことがおこるかな



どうしたらいいのかな

左右の見通しの悪い交差点で、先を急いで走っています。

身近なところで、ヒヤリとした経験はないかな？

覚えておこう！

「交差点」の走り方

○信号のある交差点の通行ルール

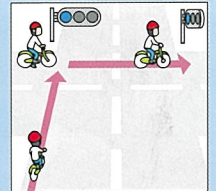
信号が青でも、一度止まって安全を確認してから渡ります。



自転車横断帯があったら必ずそこを通りましょう。

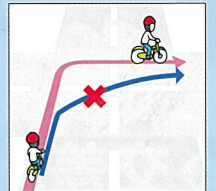
信号のある交差点で右折するとき

青信号で交差点の向こうがわまで進み、右に向きをかえ、前方の信号が青になってから進みましょう。



信号のない交差点で右折するとき

十分速度を落として交差点の向こうがわまで進んでから、曲がりましょう。



危険な乗り方はダメ！

× 二人乗り



× 競走やジグザグ運転



× 手放し運転



× よこなら横に並んで走る



× 危険な横断



× 手やハンドルに物を提げて乗る



自転車に乗る前のルール

ちばサイクルール



① 自転車保険に入ろう (令和4年7月1日より義務化)

加害者になってしまうことも…

小学生が夜間、自転車で坂道を下っていたところ、歩行中の女性に正面衝突。女性は頭の骨を折り、意識が戻らない状態になった。



ばいしょうがく
賠償額

9,521万円!!

自転車保険の
加入について
確認しましょう。

- ☐ T Sマークの付帯保険
- ☐ 自転車向けの保険
- ☐ 自動車の保険・火災保険等の特約
- ☐ P T Aや学校が窓口の保険
- ☐ 会社等の団体保険・共済保険等



詳しくはこちらをチェック

② 点検整備をしよう

- 自転車販売店などで、定期的に点検・整備をしましょう。
- 必ずお家の人と点検してから自転車に乗ろう!

考えてみよう!

どうしてこわれている自転車に乗ってはいけないのかな?



フ	ブレーキは前も後ろもよくきかな。
タ	タイヤはすりへっていないかな。空気はしっかり入っているかな。
は	反射器材 (はんしゃきざい) が付いているかな。汚れていないかな。 (前後だけでなく側面にも)
	ライトはつくかな。レンズは汚れていないかな。
	サドルが高かったり、ぐらついたりしていないかな。 (またがった時、両足のつま先が地面に軽くつく高さ)
し や	ハンドルは、曲がっていないかな。(前輪と直角に固定)
(車体)	ペダルは曲がっていないかな。足がすべらないかな。
	チェーンはゆるみすぎではないかな。
ベル	ベルは鳴るかな。ハンドルを持ったまま、鳴らせる位置についているかな。

自転車に乗る前のルール

ちばサイクルール



③ 反射器材 (リフレクター) を付けよう

夜間、車や歩行者との交通事故を防ぐため、ライト (前照灯)、後部の反射器材と合わせて、側面にも反射器材 (リフレクター) を取り付けましょう。

道路を横断する時に、車のライトに反射して発見されやすくなります。

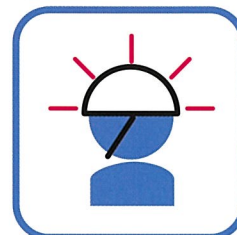


より発見されやすくするために…

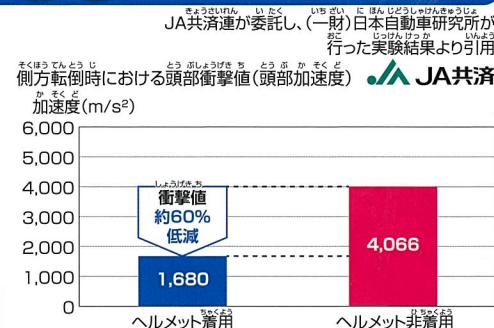
自転車には反射器材を付け、服装は、白や黄色などの明るい色を身に着けましょう。

④ ヘルメットをかぶろう (令和5年4月より努力義務化)

命を守るために、ヘルメットを着用しよう!



ヘルメットを着用すると、転倒時の頭部への衝撃値が約60%減少!

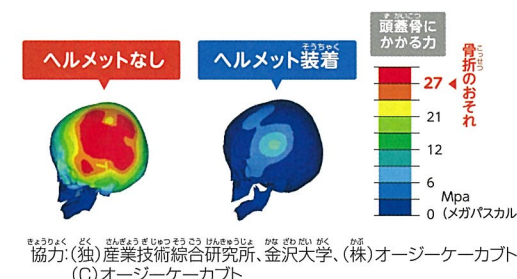


また…

頭蓋骨骨折の危険性が大幅に減少!

ヘルメット着用時は非着用時に比べ、致死率が約2分1に!

(※平成27年~令和6年 千葉県警察調べ)



⑤ 飲酒運転はやめよう

「自転車も車と同じ。」

飲酒運転は絶対しない、させない、許さない!

家族や周りの人にも伝えていきましょう。



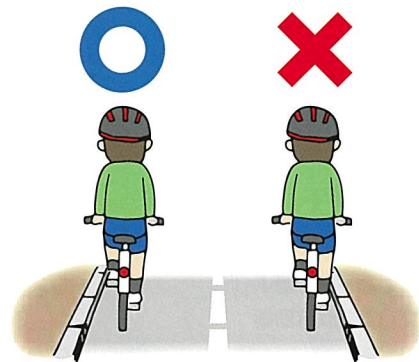
※ヘルメットをかぶろう

自転車に乗るときのルール ちばサイクルール

自転車は車の仲間です

① 車道の左側を走ろう

○歩道がない道路では、車道の左はしを走ります。



② 歩いている人を優先しよう

○13歳未満は、歩道を通ることができます。

13歳以上が
自転車で歩道を
通行できる場合

- ・道路標識で指定されているとき
- ・車道を走ることが危険でやむを得ないとき
- ・70歳以上の人、体の不自由な人



歩道を走るときは、
車道寄り、いつでも
止まれる速さで走りま
しょう。



歩いている人がいたら、一度
止まって道をゆずりましょう。
歩行者が多いときは、自転車を
おいて押して通りましょう。



自転車に乗るときのルール ちばサイクルール

③ ながら運転はやめよう

◆傘を差しながら

◆スマートフォン・携帯
電話を使いながら

◆ヘッドホン等で
音楽を聞きながら



※ヘルメットをかぶろう

④ 交差点では安全確認しよう



「止まれ」の標識があるとき
は、必ず止まりましょう。



標識がなくても一度止まって
左右の確認をしましょう。

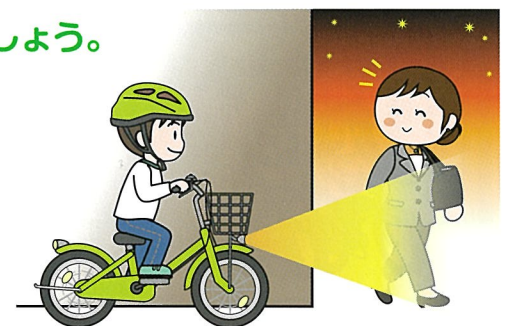


⑤ 夕方からライトをつけよう

早めに自転車のライトをつけましょう。

考えてみよう!

なぜずる暗くなる夕方からライトを
つけないといけないのかな?



自転車交通安全参考動画

JA共済連・警察庁及び千葉県警察より引用



JA共済

ティモンディの地域貢献レポート
～ヘルメット着用促進 篇～



JA共済

自転車交通安全教室
～スクエアード・ストレイト～



JA共済

ヘルメット着用促進啓発動画
「自転車乗るならヘルメット！
～かぶろう、大切な命を守るために～」 大人篇



【警察庁】

交通ルールを守らないと「こんなに危険です！」
～自転車安全利用五則～



【千葉県警察】

交通安全教育動画

保護者の方へ

- ◆ご家族で**自転車のルールやマナー**について確認しましょう。
- ◆令和6年11月1日から自転車の運転中における「ながらスマホ」に関する罰則及び酒気帯び運転に関する罰則が整備されました。

詳しくはこちら→



【千葉県警察】

自転車保険に加入しましょう

万が一の加害事故に備え、**自転車損害賠償保険**等に加入しましょう。(令和4年7月1日より義務化)

自動車の任意保険や損害保険の特約として付いている場合があるので、まずは自分が加入している保険を確認してみましょう。



詳しくは、千葉県ホームページをご覧ください。

千葉県自転車保険

検索

**令和5年4月1日より
全ての自転車利用者に対する
乗車用ヘルメットの着用が
努力義務になりました。**

自転車に乗車する時は、乗車用ヘルメットを着用しましょう。あごひもを確実に締めるなど正しく着用し、交通事故や転倒したときの衝撃から頭を守りましょう。



「表紙 自転車の正しい乗り方はどれかな？」の答え：⑥⑧⑬