

ひとだけとおれる



ひととしてんしゃだけとおれる



じてんしゃだけとおれる



じどうしゃだけとおれる



いっぽうつうこう



おうだんほどう



おうだんほどう



じてんしゃおうだんたい



じてんしゃは2だい
ならんでもとおれる



くるまはやじるしのほうこうへすめ



がっこう、ようちえん、
ほいくしょなどがある



ふみきりがある



くるまはいちじていし



ひとはとおるな



スピードおとせ



ひとはわたるな



じてんしゃとひとは
このしんごうにしたがえ



自転車
専用

ひととくるまとおるな



くるまはとおるな



くるまははいるな



くるまはおうだんするな



くるまはてんかいするな



じてんしゃはとおるな



藤枝ジュニア 自転車交通安全 ルールブック

藤枝市交通安全対策協議会



自転車に乗る前の心がけ

- 1 自転車に乗る前には、必ず自転車の点検をし、ヘルメットをかぶりましょう。
- 2 急いでいるときは、あわてずに特に気をつけて乗るようにしましょう。
- 3 行き先やその目的をよく確かめ、できるだけ安全な道順を選んで出発しましょう。
- 4 行き先や帰ってくる時間は、必ず家の人に知らせておきましょう。
- 5 帰ってきたら、家の人に途中であったことを話し、自転車の手入れをしましょう。

万が一の自転車事故に備え、損害を賠償するための
保険に加入しましょう。

静岡県自転車条例により、自転車保険の加入が義務化
されました。(自転車に乗る全ての人を対象です。)



1 からだに合った自転車に乗りましょう



自転車に安全に乗るためには、自分のからだに合った自転車を選ぶことがたいせつです。
サドルにまたがって、ハンドルを持ち、左右自由に回してみたり、ブレーキをかけてみたり
して、無理のないもの、操作のしやすいものを選びましょう。

ハンドルを
にぎったとき上体が
少し前に傾く。



サドルに
またがったとき両足の
先が地面につく。

くらいのおおきさの自転車がいいでしょう。



2

乗る前に必ず点検しましょう

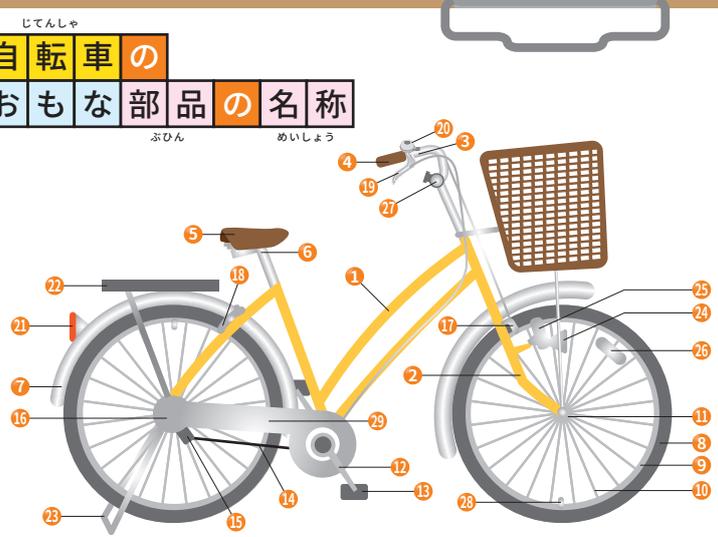


- ① サドルの高さは適当か、しっかり固定されているか。
- ② ハンドルは前輪と直角にしっかり固定されているか。
- ③ ペダルはまがっていないか、足がすべらないか。
- ④ ブレーキは前輪、後輪についていて、よくきくか。(注1)
- ⑤ チェーンはゆるすぎないか。
- ⑥ タイヤにはじゅうぶん空気が入っているか。すりへっていないか。
- ⑦ ベルやブザーはよく鳴るか。
- ⑧ ライトはつくか、明るい。(注2)
- ⑨ 方向指示器やギヤーを変える変速装置は正しく働くか。
- ⑩ 尾灯や反射器材(反射器、反射テープなど)はついているか、後ろや横からよく見えるか。(注3)
- ⑪ ねじはゆるんでいないか、部品はちゃんとついているか。



(注1) ブレーキは、時速10キロメートルのとき、ブレーキをかけてから3メートル以内で止まれるものでなければいけません。
 (注2) 前のライトは、10メートル前方がよく見える明るさが必要です。
 (注3) 後ろの反射器材の色は、だいたい色が赤で、夜間100メートル後ろから自動車のライトで照らしたとき、よく見えなければなりません。反射器材は、自転車の後ろだけでなく、前や横にもつけましょう。

自転車の
おもな部品の名称



① フレーム	⑩ スポーク	⑲ ブレーキレバー
② 前ホーク	⑪ 前ハブ	⑳ ベル
③ ハンドルバー	⑫ ギヤクランク	㉑ 尾灯(後部反射器)
④ にぎり	⑬ ペダル	㉒ キャリア
⑤ サドル	⑭ チェーン	㉓ スタンド
⑥ シートポスト	⑮ リヤディレラー	㉔ 前照灯(ライト)
⑦ だろよけ		㉕ ダイナモ
⑧ タイヤ		㉖ 反射器材 (サイドフレクター)
⑨ リム		㉗ 変速レバー
		㉘ タイヤバルブ
		㉙ チェーンケース

● 自転車は、TSマークやJISマーク、BAAマーク、SGマークのついたものを使うようにしましょう。





点検整備済
賠償責任・傷害保険付
(1年間有効)
自転車安全整備士番号

点検 年 月 日
基準日 (公財)日本交通管理技術協会

点検・整備を行い安全な自転車であるという証として貼付されたTSマークには、保険が付帯されています。

- ハンドルやブレーキなどが故障している自転車には、乗ってはいけません。
- ライトがつかなかったり、尾灯あるいは反射器材のない自転車には、夜間乗ってはいけません。



3

はっしん ていし ちゅうしゃ かた
発進・停止・駐車の仕方

じてんしゃ の
自転車に乗るときはかならずヘルメットをかぶりましょう。

① 発進するときは、見とおしのきく道路の左端で、左側から自転車にまたがり、右足をペダルにかけます。次に後ろと前の安全を確認、右足から踏み出します。

② 速度を落としたり、止まる場合には、まず後輪ブレーキのレバーを静かに締めて、速度を加減します。急なブレーキは危険ですからやめましょう。やむを得ず急停止する場合には、両方のブレーキを強くかけます。

③ 止まるときは、後ろの安全を確認、合図を行い、静かに後輪ブレーキをかけてじゅうぶん速度を落とし、左足を地面につけて道路の左端に止まります。降りるときは、必ず左側に降りましょう。

④ 駐車するときは、歩行者や車の通行のじゃまにならないようにしなければなりません。また点字ブロックの上やその近くには駐車しないようにしましょう。近くに自転車駐車場がある場合はそこに置くようにしましょう。自転車から離れるときは必ずかぎをかけましょう。



4

歩行者を優先しましょう



① 道路はみんなが使うところです。まわりの歩行者や車の動きに注意して、相手の立場になって、思いやり、ゆずり合いの気持ちを持ちましょう。

② 幼児やおとしより、からだの不自由な人がいるときは、いったん止まるか、じゅうぶん速度を落とし、危険のないように注意しましょう。

③ 歩行者が横断しているときは、その通行をじゃましてはいけません。横断歩道では、一時停止して人をさきに通しましょう。

④ 歩行者の近くを通るときは、歩行者との間に安全な間隔を保ち、ゆっくり走りましょう。交通が混雑しているところでは、自転車から降りて、押して歩くようにしましょう。その場合は、歩行者のきまりに従わなければなりません。

⑤ 歩道で反対方向から自転車がきたときは、歩行者に注意して向って左の方へよけましょう。



5

自転車の通るところ(車道・路側帯・自転車専用通行帯など)

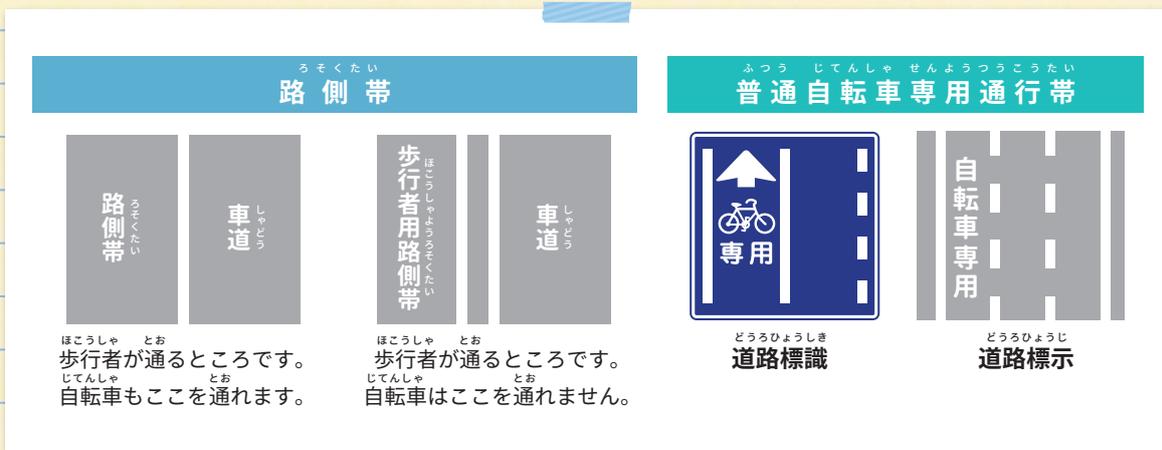


① 車道では左端を通りましょう。

② 道路の中央から左の部分に設けられた路側帯は通ることができます。しかし、歩行者の通行のじゃまになるところや、白の二本線の標示のあるところは通れません。

③ 普通自転車専用通行帯のあるところでは、必ずそこを通りましょう。

④ 自転車道のあるところでは、必ずそこを通りましょう。





① 自転車^{じてんしゃ}は、次^{つぎ}の場合^{ばあい}に歩道^{ほどう}を通^{とお}ことができます。

- ▶ 「自転車^{じてんしゃ}が歩道^{ほどう}を通^{とお}ることができ^{ひょうしき}る」標識^{ひょうしき}や標示^{ひょうじ}があるとき
- ▶ 運転者^{うんてんしゃ}が13歳^{さい}未満^{みまん}の子^こどもや70歳^{さい}以上^{いじょう}のおとしより、またはからだの不自^{ふじゆう}由^{ひと}な人^{ひと}であるとき
- ▶ 道路^{どうろ}工事^{こうじ}や駐車^{ちゆうしゃ}する車^{くるま}が多い^{おほ}など、車道^{しゃどう}または交通^{こうつう}の状況^{じょうきよう}からみて危険^{きけん}を避^さけるため、歩道^{ほどう}を通^{とお}ることがやむを得^えないとき



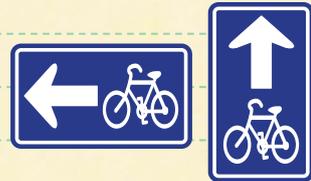
ただし、警察官^{けいさつかん}などが歩道^{ほどう}を通^{つうこう}行^ししないよう指示^{しじ}したときは、その指示^{しじ}のとおりにしなければなりません。

② 歩道^{ほどう}を通^{とお}る場合^{ばあい}は、車道^{しゃどう}よりの部分^{ぶぶん}をゆっくりと走^{はし}らなければなりません。歩行者^{ほこうしゃ}のじゃまとなるときは、自転車^{じてんしゃ}の方^{ほう}が止^とまりましょう。

また、自転車^{じてんしゃ}が通行^{つうこう}するように指定^{してい}された部分^{ぶぶん}があるときはその部分^{ぶぶん}をゆっくりと走^{はし}らなければなりません。

ただし、歩行者^{ほこうしゃ}がい^いないときは、歩道^{ほどう}の状況^{じょうきよう}に応^{おう}じた安全^{あんぜん}な速度^{そくど}と方法^{ほうほう}で通^{とお}ることができます。

③ 自転車^{じてんしゃ}一方^{いっぽう}通行^{つうこう}の標識^{ひょうしき}のある歩道^{ほどう}や自転車道^{じてんしゃどう}では、その矢印^{やじるし}の方向^{ほうこう}にだけ通^{とお}ることができます。



【注】普通^{ふつう}自転車^{じてんしゃ}とは、次^{つぎ}の要件^{ようけん}に合^あった自転車^{じてんしゃ}をいいます。



- 1 四輪^{よんりん}以下^{いか}の自転車^{じてんしゃ}であること。
- 2 長さ^{なが}は190センチメートル以下^{いか}、幅^{はば}は60センチメートル以下^{いか}であること。
- 3 側車^{そくしゃ}をつけていないこと。(補助^{ほじょ}車輪^{しゃりん}は、側車^{そくしゃ}に含^{ふく}まれません。)
- 4 乗車^{じゆうしゃ}装置^{そうち}は、一つ^{ひと}であること。(幼児^{ようじ}用^{よう}座席^{ざせき}は別^{べつ}です。)
- 5 ブレーキ^{そこうちゆうあつか}は、走行^{そうこう}中^{ちゆう}扱^{あつか}いやすい位置^{いち}にあること。
- 6 鋭^{すど}い突出^{とっしゅつぶ}部のないこと。



※このルールブックに出てくる“自転車^{じてんしゃ}”とは、“普通^{ふつう}自転車^{じてんしゃ}”のことです。

7

信号や標識、標示に従いましょう



- ① 信号は自分の前方の信号に従わなければなりません。
横の信号が赤であっても、前方の信号が青であるとは
かぎりません。
- ② 自転車は、車両用の信号に従わなければなりません。
しかし「歩行者・自転車専用」と表示されている歩行者用
信号機がある場合や横断歩道をわたる場合は、歩行者用
信号機に従わなければなりません。
- ③ 標識・標示に注意して、必ずそのきまりに従いましょう。



8

横断のし方



- ① 道路を横断しようとする場合、近くに自転車横断帯が
あるときは、必ずそこを通るようにしましょう。
横断歩道しかないときは、自転車に乗ったまま、横断歩道
をわたることができます。ただし歩行者のじまになる場合
は、自転車から降りて横断歩道を押してわたりましょう。
- ② 自転車横断帯や横断歩道がない場合には、右左の見通
しのよいところを選んで、車のとぎれるのを待って道路を直角にわたりましょう。
- ③ 斜め横断や突然のUターンは危険ですから、やめましょう。



9

とび出しはやめましょう



自転車事故でいちばん多いのは、交差点での出会い頭の事故です。

- ① 信号機のある交差点では、必ず信号が青になってから
進みましょう。
- ② 信号機のない交差点では、いきなりとび出さないで、
いったん止まるか速度を落とし、安全をじゅうぶんに
確かめて通りましょう。
- ③ 「一時停止」の標識のあるところや、狭い道路から
広い道路に出るときは、必ずいったん止まって、安全を確かめましょう。



10

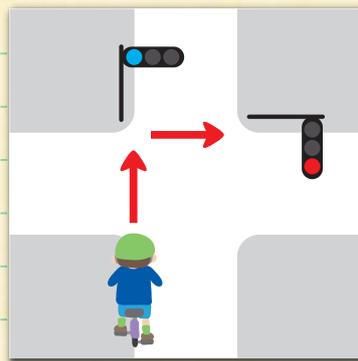
右にまがるとき (信号機のある交差点)



青信号で、交差点の左端に沿ってじゅうぶん速度を落とし、向こう側の角まで進みます。

角の手前で後ろの安全を確かめ、いったん止まって他の車が通過し終わるのを待ちます。その後に、自転車を一度降りて向きを右に変え、発進の準備をします。

まがる方の信号が青になってから、前後左右の安全を確かめ、交差点の左端に沿ってゆっくり進まなければなりません。



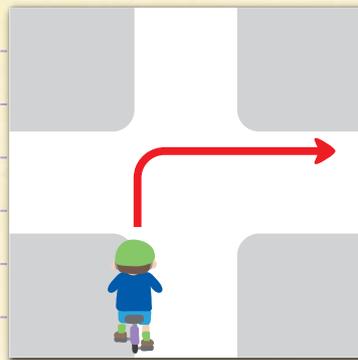
11

右にまがるとき (信号機のない交差点)



後方の安全を確かめ、できるだけ道路の左端によって交差点の向こう側まで進み、さらに安全を確かめ、じゅうぶん速度を落として右にまがらなければなりません。

交差点を通る車が多くて、危険な場合は、信号機のある交差点で右にまがるのと同じように、交差点の向こう側でいったん止まるようにします。

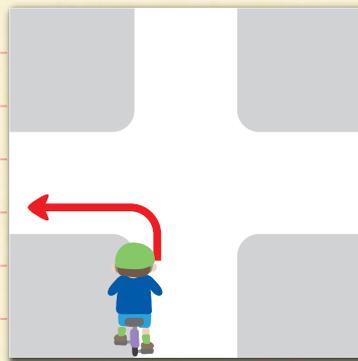


12

左にまがるとき



後ろの安全を確かめ、できるだけ道路の左端に沿ってじゅうぶん速度を落とし、横断中の歩行者の邪魔にならないように注意してまがらなければなりません。



13

交差点に「交差点進入禁止」の標示があるとき



交差点の手前に、「交差点進入禁止」の標示があるときは、
自転車は、その交差点に入ってはいけません。

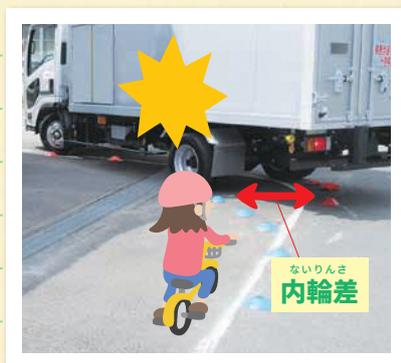
左側の歩道に乗り入れ、自転車横断帯を^{ひだりがわ ほどう の い じてんしゃ おうだんたい とお}通って交差点をわ
たしましょう。

※藤枝市内にはありません。



14

交差点での注意



① 後ろからくる車に気をつけましょう。

交差点を通るときは、左にまがろうとする車に巻き込まれる危険があります。

このようなときは、後ろの安全を確かめ、交差点の相当手前で一時停止し、車をさきにいかせてから発進するようにしましょう。

② 前の方からくる車にも、気をつけましょう。

信号機のない交差点で右にまがるときは、前の方から向ってくる車と衝突する危険があります。

内輪差とは・・・

自動車^{じどうしゃ}がまがるとき、後輪^{こうりん}は前輪^{ぜんりん}が通ったところよりも、内側^{うちがわ}を通ります。内輪差^{ないりんさ}は、車が大型^{おおがた}になるほど大きくなり、危険^{きけん}となります。したがって、自転車^{じてんしゃ}は大型車^{おおがたしゃ}の後輪^{こうりん}に巻き込まれないためには、交差点^{こうさてん}の相当手前^{そうどう てまえ}のところで一時停止^{いちじていし}しなければなりません。

なお、大型車^{おおがたしゃ}の左側^{ひだりがわ}は、運転者^{うんてんしゃ}から見えにくいので(いわゆる死角^{しかく})、大型車^{おおがたしゃ}の左側^{ひだりがわ}に並んで一時停止^{いちじていし}することは、非常に危険^{きけん}です。



15

踏切のわたり方



① 踏切^{ふみきり}では必ず手前^{かなら てまえ}でいったん降りて、右左^{みぎひだり}の安全^{あんぜん}を確かめ、自転車^{じてんしゃ}を押してわたりましょう。

② 電車^{でんしゃ}(列車^{れっしゃ})が通り過ぎ^{とお す}ても、すれ違い^{すれちが}に別の電車^{べつ でんしゃ}(列車^{れっしゃ})
がくることがあります。よく注意^{ちゅうい}しましょう。



16

夜は必ずライトをつけましょう



- ① ライトは自分の前の安全を確認するだけでなく、車などに自転車がいることを知らせるものでもあります。夜は必ずライトをつけましょう。
- ② 自転車に乗るときの服装は、車からよく見えるように明るい色のものにし、反射材用品などを自転車や衣服につけるようにしましょう。
- ③ 昼間でも、トンネル、濃い霧の中などはライトをつけましょう。
- ④ 前から来る車のライトで目がくらんだときは、道路の左端に止まって、車が通り過ぎるのを待ちましょう。



17

こんな乗り方は危険ですからやめましょう



- ① かさをさしたり、物を手やハンドルにさげたり、犬を引いたりして乗ること。
- ② ふたり乗りや横に並んで走ること。
- ③ スリッパやハイヒールをはいて乗ること。
- ④ 片手運転。
- ⑤ ジグザグ運転、手ばなし運転、競走などの悪ふざけ。
- ⑥ 携帯電話やヘッドホンを使いながら乗ること。
- ⑦ 割り込みや車の間をぬって走ること。
- ⑧ 速度の出し過ぎ。
- ⑨ 歩道から車道へ、車道から歩道への乗り入れをくり返すこと。
- ⑩ 車のすぐ後ろなど、車の運転者から見えにくいところを進むこと。



駐車している車の横を通るとき、ドアが開くことがあるので気をつけましょう。

がっく こうつうあんぜん

学区ごとの交通安全 ワンポイントアドバイス

あおしましやうがっこう

青島小学校



ちかどう

地下道

この標識のある所では、自転車を降りて通りましょう。

あおしまきたしやうがっこう

青島北小学校



さかみち おお

坂道が多い

くだり坂ではスピード注意！
左ブレーキで速度を落としましょう。

あおしまひがしやうがっこう

青島東小学校



ほこうしゃ ちゆうい

歩行者に注意

自転車道を走っていても横断者や自転車道を横切る歩行者がいたら止まりましょう。

おおしやうがっこう

大洲小学校



こうさてん

カーブした交差点

押しボタン式信号機を守って、青信号でも周りをよく見て渡りましょう。

たかすしやうがっこう

高洲小学校



ふみきり おうだん

踏切の横断

すぐ横を車が通ります！自転車から降りて周りをよく見て歩いて渡りましょう。

たかすみなしやうがっこう

高洲南小学校



しんごうこうさてん

信号交差点

ま曲がってくる車と衝突しないよう、青信号でも安全確認を忘れずにしましょう。

ふじまだしょうがっこう
藤枝小学校



ほどうない ほし ぼしょ
歩道内で走る場所

じてんしゃ ほし ぼしょ ひと ある ぼしょ
自転車^{じてんしゃ}が走る場所、人が歩く場所がわか
れている所^{ところ}では、自転車^{じてんしゃ}のマークがある所^{ところ}
をきをつけて走り^{はし}ましょう。

ふじえだちゅうおうしょうがっこう
藤枝中央小学校



ちゅうしゃじょう で い くち ちゅうい
駐車場の出入り口注意

ほどう ほこうしゃ ちゅうい しゃどう よ
歩道^{ほどう}は歩行者^{ほこうしゃ}に注意^{ちゅうい}し車道^{しゃどう}寄りをゆっくり
走り^{はし}、駐車場^{ちゅうしゃじょう}に出入り^{でい}する車^{くるま}にもきをつけ
ましょう。

ひろはたしょうがっこう
広幡小学校



いちじていしほしょ
一時停止場所

みとお よ ぼしょ かくじつ と み
見通し^{みとお}の良い場所^よでも確実^{ぼしょ}に止ま^{かくじつ}ってよく見ま
しょう! 相手^{あいて}から見^みえているとは限り^{かぎ}りません。

にしましづしょうがっこう
西益津小学校



せま せま おお
狭くてカーブが多い

みぎがわつうこう くるま しょうめんしょうとつ きけん
右側^{みぎがわ}通行^{つうこう}は車^{くるま}と正面^{しょうめん}衝突^{しょうとつ}する危険^{きけん}がありま
す! 左^{ひだり}のはしをゆっくり走り^{はし}ましょう。

いなばしょうがっこう
稲葉小学校



いちじていしほしょ
一時停止場所

あさ ゆうがた くるま とお ひょうしき
朝^{あさ}や夕方^{ゆうがた}は車^{くるま}がたくさん通^{とお}ります。標識^{ひょうしき}に
したが^{したが}とみすす
従^{したが}い止ま^{とみ}ってよく見^{すす}てから進^{すす}みましょう。

せとやしょうがっこう
瀬戸谷小学校



どて さ みち
土手沿いの道

せま くるま ほか ひと とお ひろ
狭^{せま}くても車^{くるま}や他^{ほか}の人^{ひと}も通^{とお}ります。広^{ひろ}がらず
に左^{ひだり}のはしを走り^{はし}ましょう。

ふじおかしょうがっこう
藤岡小学校



へんけい こうさてん
変形している交差点

カーブの先の車からは自転車の姿が見えていないかもしれません。スピードを落として走りましょう。横断者がいたら止まりましょう。

はなししょうがっこう
葉梨小学校



じゅうたくがい と だ
住宅街での飛び出し

家の前でも車が通ります！家から出発する時や標識のない交差点でも止まってよく見ましょう。

はなしせいほくしょうがっこう
葉梨西北小学校



ちゆうい
カーブに注意

道路を渡る時は、横断歩道や左右のよく見える所で渡りましょう。◇マークは近くに横断歩道があるという印です。

どうろ りよう ところ
道路はみんなが利用する所です。
どうろ じてんしゃ の まえ
道路で自転車に乗る前に、
いえ ひと
家の人と、

じてんしゃ
自転車の
あんぜん の かた
安全な乗り方



はなし
について、話をしてみよう！

おかべしょうがっこう
岡部小学校



いちじていしほしよ
一時停止場所

左右の見通しが悪い所です！標識に従い、止まってよく見てから進みましょう。

あさひなだいちしょうがっこう
朝比奈第一小学校



だ す ちゆうい
スピードの出し過ぎ注意

カーブの向こうや駐車場から出てくる車からは自転車の姿が見えていないので、運転手さんと目を合わせましょう。



れいわ ねん がつ にち
令和5年4月1日から



じてんしゃ じょうしゃ
自転車に乗車する

かた たいしょう
すべての方を対象に

じょうしゃよう ちゃくよう
乗車用ヘルメットの着用が

どりょくぎむ

努力義務となります。



かいせいどうろこうつうほうだい じょう
改正道路交通法第63条の11

- じてんしゃ うんてんしゃ じょうしゃよう つと
1. 自転車の運転者は、乗車用ヘルメットをかぶるよう努めなければならない。
- じてんしゃ うんてんしゃ たにん どうがいじてんしゃ じょうしゃ どうがいたにん じょうしゃよう
2. 自転車の運転者は、他人を当該自転車に乗車させるときは、当該他人に乗車用ヘルメットをかぶらせるよう努めなければならない。
- じどう また ようじ ほご せきになん もの じどう また ようじ じてんしゃ うんてん どうがい
3. 児童又は幼児を保護する責任のある者は、児童又は幼児が自転車を運転するときには、当該児童又は幼児に乗車用ヘルメットをかぶらせるよう努めなければならない。

ぼつそく
(※罰則はありません。)



じてんしゃ の
自転車に乗るときは、
こども おとな
子供も大人も
ヘルメットをかぶろう！

てんどう ばあい
ヘルメットは、転倒した場合などに、
とうぶ しょうげき けいげん おお こうか
頭部への衝撃を軽減する大きな効果があります。

しずおかけんけいさつ
静岡県警察
こうつうあんぜんじょうほう
交通安全情報
もチェック！



× 毛

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal rows. Each row is defined by a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, providing a guide for letter height and placement.



