「ただいま」の笑顔
届けるために

兵庫県警察本部 交通企画課

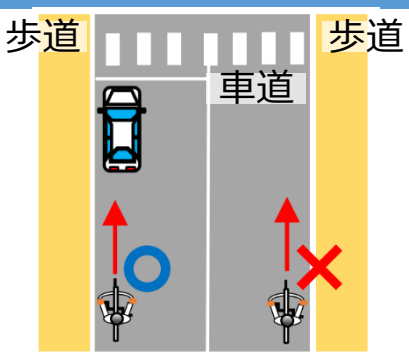
自転車の交通ルール
ハンドブック
（中学生用）

交通企画課
公式マスコットキャラクター

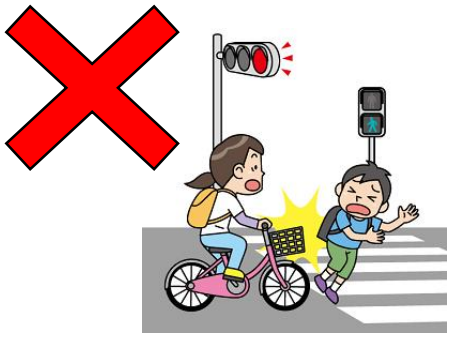
兵庫県警察

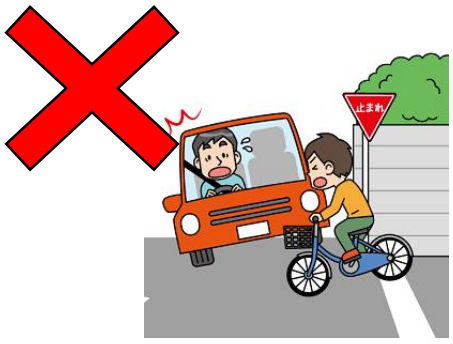
自転車安全利用五則

1　車道が原則、左側を通行
　　歩道は例外、歩行者を優先



2　交差点では信号と一時停止を守って、安全確認



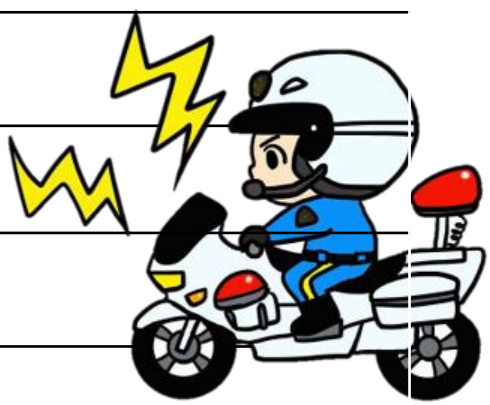


3　夜間はライトを点灯

4　飲酒運転は禁止

5　ヘルメットを着用

メモ



メモ

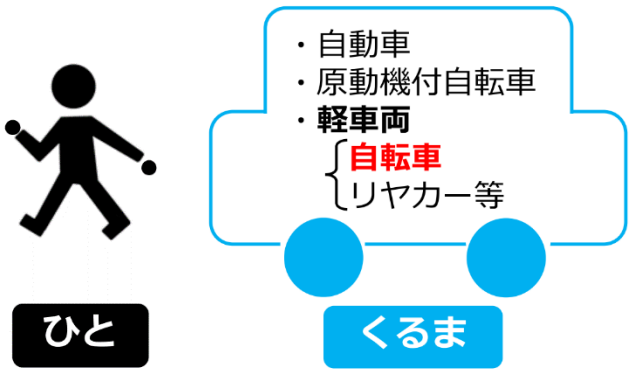
1
車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先

【自転車は「車両」の一種】

道路交通法では、自転車は「軽車両」と位置づけられ、自動車と同じ「車両」の一種です。

自転車には、一定の基準を満たす「普通自転車」のほか、タンデム自転車など様々な種類があります。

<歩行者>　　<車両>

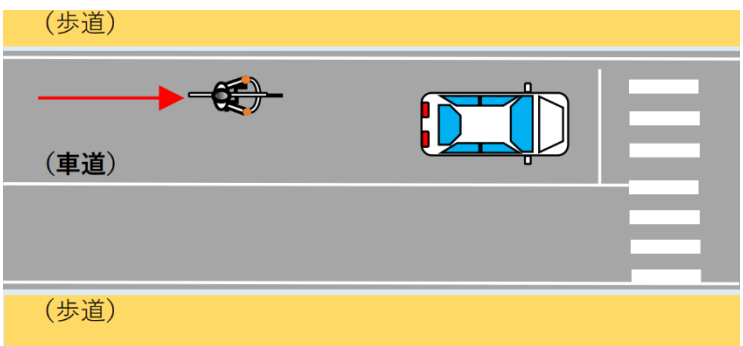


普通自転車とは
○車体の大きさ
　長さ190cm、幅60cmを超えない
○車体の構造
　・四輪以下の自転車である
　・側車を付けていない（補助輪は側車には含まれません）
　・鋭い突出部がない　　等
などの要件を満たす自転車

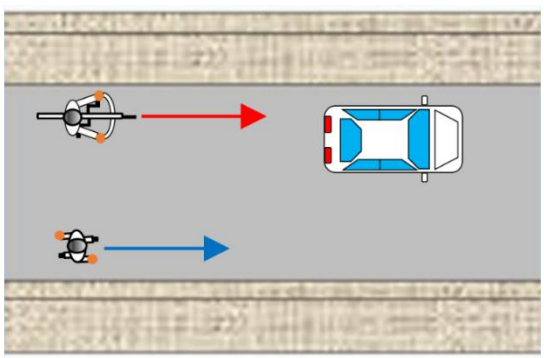
【「車道通行」と「左側通行」の原則】

自転車は、車道の中央（中央線があるときは中央線）から左側の部分を、左端に沿って通行しなければいけません。

<歩道と車道の区別がある場合>



<車道のみの場合>

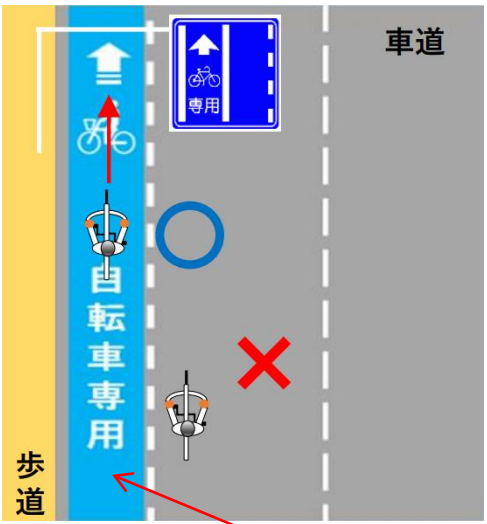


1

車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先

【普通自転車専用通行帯がある場合】

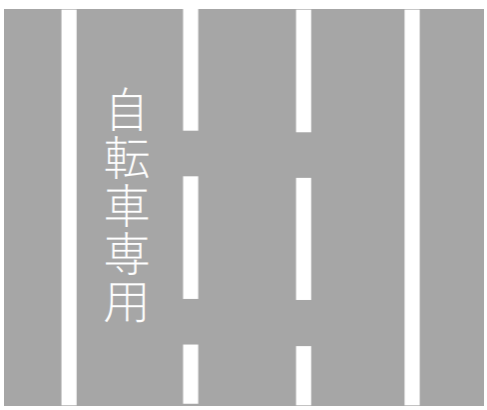
普通自転車で車道を通行する場合、普通自転車専用通行帯があるときは、その普通自転車専用通行帯を通行しなければいけません。



普通自転車専用通行帯

「普通自転車専用通行帯」の道路標識

「普通自転車専用通行帯」の道路標示



メモ

自転車運転者講習制度

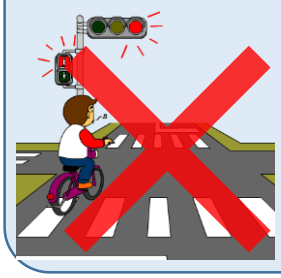
危険な違反行為を繰り返すと、
講習を受けなければいけません。

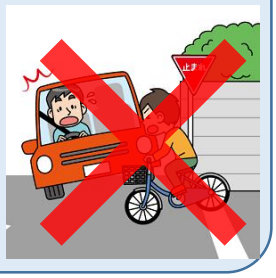
対象となる人

14歳以上

信号無視等の交通違反を
3年以内に2回以上

※交通事故を起こした場合も含まれる





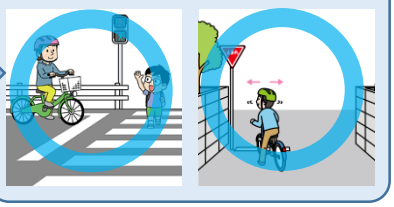
受講命令

講習３時間

手数料6,150円

受講

危険性の改善



未受講

受講命令に従わない場合

罰金
５万円以下

講習の対象となる交通違反（危険行為16項目）

①信号無視
②通行禁止違反（歩行者用道路を通行するなど）
③路側帯通行時の歩行者の通行妨害（歩行者を妨げる速度で進行するなど）
④歩行者用道路における車両の義務違反
(「軽車両を除く」等、規制の対象となっていない場合で通行する際に徐行しないなど)
⑤通行区分違反（車道の右側を通行するなど）
⑥遮断踏切立ち入り（警報が鳴っている踏切に進入するなど）
⑦交差点安全進行義務違反等（他の車両等に注意して進行しないなど）
⑧交差点優先車妨害等（交差点右折時に直進車等を妨害するなど）
⑨環状交差点安全進行義務違反等（徐行せずに環状交差点に進入するなど）
⑩指定場所一時不停止等（「止まれ」の標識で一時停止しない行為）
⑪歩道通行時の通行方法違反（車道寄りを通行しないなど）
⑫制動装置不良自転車運転（ブレーキが無い・効かない自転車を運転した）
⑬酒気帯び運転等（アルコールを飲んで運転する行為）
⑭安全運転義務違反（脇見運転をするなど）
⑮携帯電話使用等（保持して通話・画像注視しながらの運転）
⑯妨害運転（通行妨害を目的に幅寄せや急ブレーキなどをする等の行為）

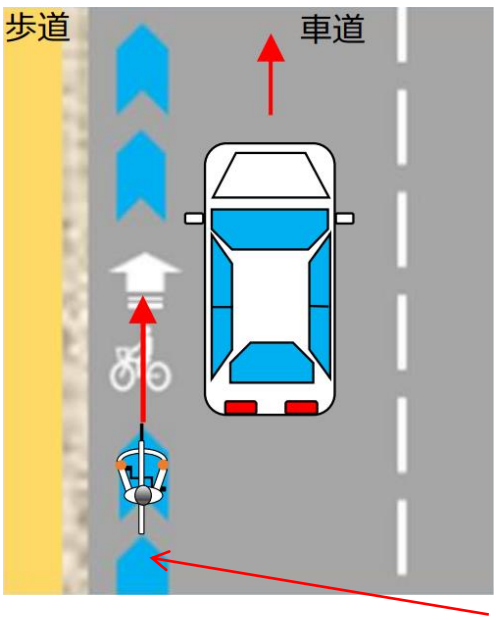
1
車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先

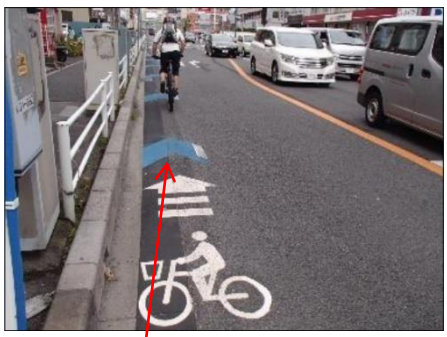
【矢羽根型路面表示がある場合】

矢羽根型路面表示は自転車が通行する部分・方向を知らせるものです。

矢羽根型路面表示は、自転車の運転者だけでなく、自動車の運転者に対しても、自転車の通行位置について注意を促す役割があります。

必ずしも矢羽根型路面表示がされた場所を通行するよう義務付けるものではありませんが、自転車で通行するときはこれを目安としましょう。





矢羽根型路面表示

<ピクトグラム>

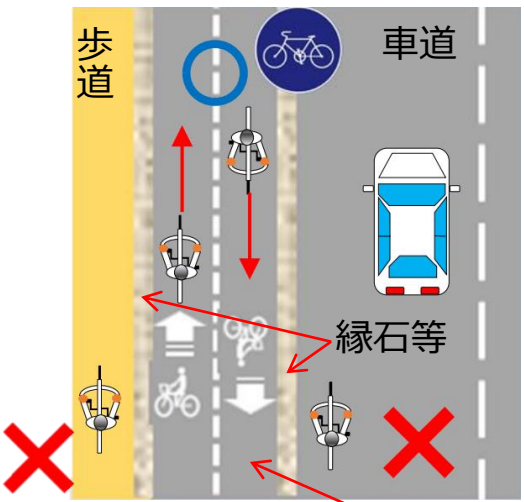
<矢羽根型路面表示>

1
車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先

【自転車道がある場合】

普通自転車は、自転車道があるときは、自転車道を通行しなければいけません。

自転車道があるときは歩道を通行することができません。



自転車道
※都道府県によって色が異なります。

「自転車専用」の道路標識

注意！！

- 道路の片側にしか自転車道がない場合でも、自転車道を通行しなければいけません。
- 自転車道では左側端を通行しなければいけません。

自転車損害賠償保険への加入

【加害事故で高額な損害賠償に】

交通事故をおこして加害者になってしまうと、年齢等にかかわらず高額な損害賠償が生じることがあります。

高額賠償事例

事故の概要等	判決容認額
2003年　東京地方裁判所 **ペットボトルを片手に下り坂をスピードを落とさず走行し交差点に進入、横断歩道を横断中の歩行者と衝突。** 歩行者は脳挫傷等で３日後に死亡。	6779**万円**
2007年　東京地方裁判所 **信号表示を無視して高速度で交差点に進入、青信号で横断歩道を横断中の歩行者と衝突。** **頭がい内損傷等で11日後に死亡。**	5438**万円**
2008年　東京地方裁判所 **自転車横断帯のかなり手前の歩道から車道を斜めに横断し、対向車線を直進してきた自転車と衝突。** **言語機能の喪失等重大な障害が残った。**	9266**万円**
2013年　神戸地方裁判所 **歩道と車道の区別のない道路において歩行者と正面衝突。** **歩行者は頭がい骨骨折等の傷害を負い、意識が戻らない状態となった。**	9520**万円**
2020年　高松高等裁判所 **イヤホンで音楽を聴きながら無灯火で自転車を運転中に、パトカーの追跡を受けて逃走し、職務質問中の警察官と衝突。** **警察官は、頭がい骨骨折等で約2か月後に死亡。**	9330**万円**

Check

兵庫県では、自転車利用者に自転車損害賠償保険等への加入が、条例で義務付けられています。

必ず保険等に加入しましょう！

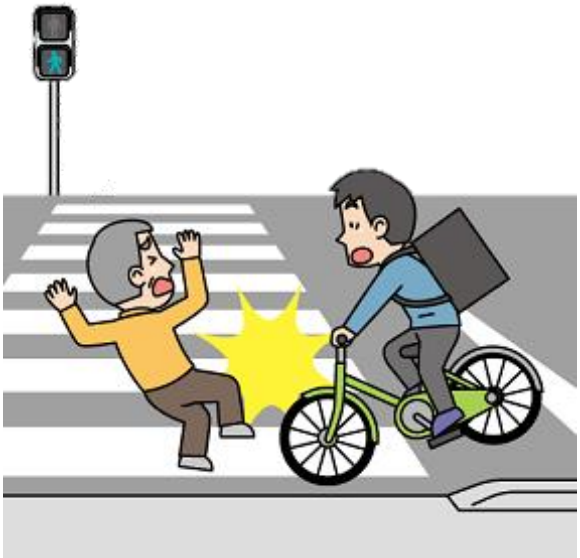
自転車保険の例

- 自動車保険や傷害保険等の特約
- PTAの保険（学校等が窓口となる保険）
- ひょうごの県民自転車保険
- TSマーク付帯保険（自転車の車体に付帯した保険）

交通事故発生時の対応

【救護措置、危険防止措置】

交通事故があったときは、直ちに運転を停止して、負傷者を救護し（救護措置）、道路における危険を防止するなど必要な措置を講じなければいけません（危険防止措置）。



【警察への報告】

交通事故があったときは、警察に報告しなければいけません。

こんなときは要注意！

交通事故があったときに、相手方が怪我が軽傷であることを理由に、「大丈夫」と言う場合があります。

相手が「大丈夫」と言ったからといって、救護せず、その場を立ち去ってはいけません。

その場では軽傷と思っていても、後に重傷であることが判明する場合もあります。

また、怪我がなくても交通事故があったときは、警察への報告をしなければいけません。

絶対に、負傷者の救護・警察への報告を怠ってはいけません。

1
車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先

例外

【普通自転車が歩道を通行できる場合】

①道路標識・道路標示で歩道を通行できるとされているとき

②運転者が

13歳未満のこども

70歳以上の高齢者

一定の身体障害を有する人

のとき

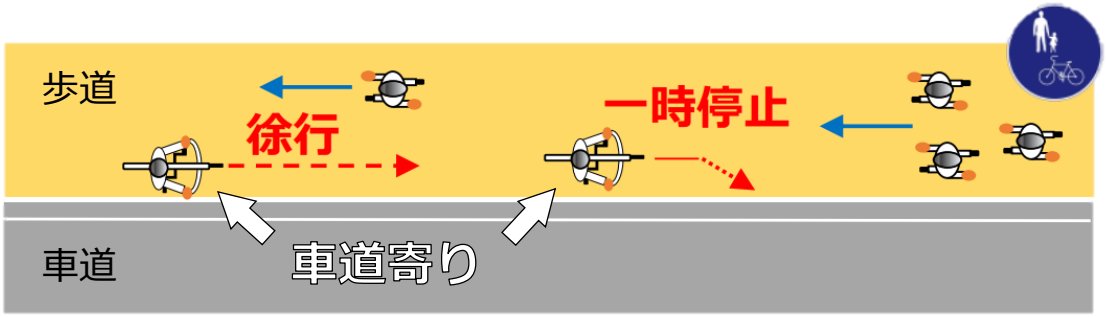
③車道または交通の状況に照らして、

自転車の通行の安全を確保するため

自転車が歩道を通行することがやむを得ないと認められるとき（例：工事等）

ただし、歩道を通行するときは、歩道の中央から車道寄りの部分を徐行で通行し、歩行者の通行を妨げる場合は一時停止しなければいけません。

（徐行とは、直ちに停止することができるような速度で進行することをいいます。）



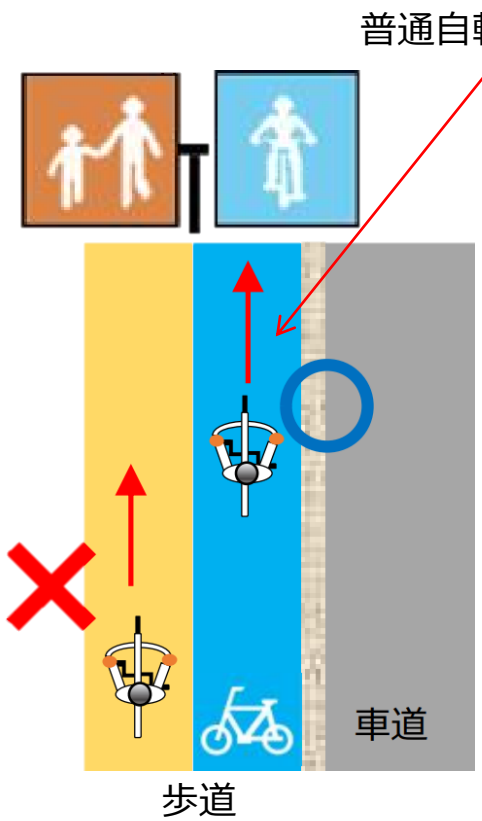
1
車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先

例外

【普通自転車通行指定部分が設けられている場合】

普通自転車で歩道を通行することができる場合で、「普通自転車通行指定部分」が設けられている歩道を通行するときは、普通自転車通行指定部分を徐行して通行しなければいけません。

また、普通自転車の進行が歩行者の通行を妨げることとなるときは、一時停止しなければいけません。



※都道府県によって色が異なります。

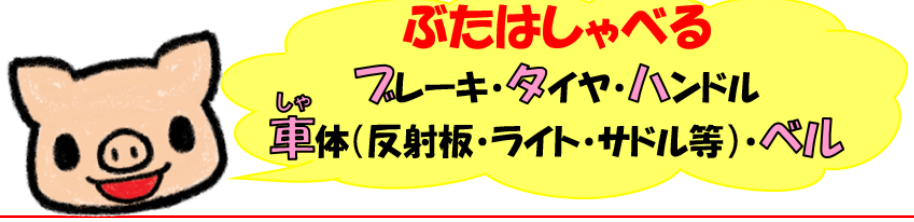
＜普通自転車通行指定部分＞の道路標示

ただし、普通自転車通行指定部分を通行する場合で、歩行者がいないときは徐行の必要はありませんが、歩道の状況に応じた安全な速度と方法で通行することができます。

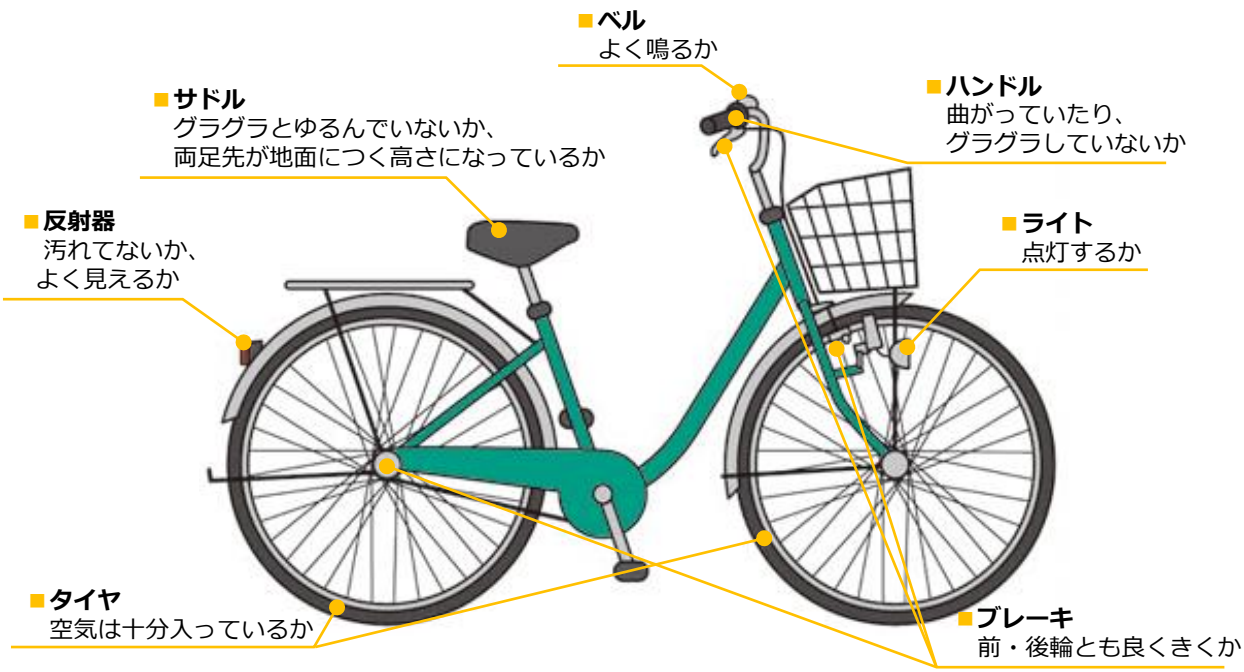
整備点検

ブレーキの不具合は衝突回避に影響を与えるほか、タイヤの摩耗はスリップによる転倒につながり、制動距離にも影響を与えます。

ブレーキ、タイヤ、ハンドル、車体（サドル、ペダル、チェーン、反射器）、ベル（警音器）など、最低限必要な点検項目については、利用の都度、点検するようにしてください。



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に固定されているか、
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、尾灯や反射器が装着されているか）
ベルは確実に鳴るか



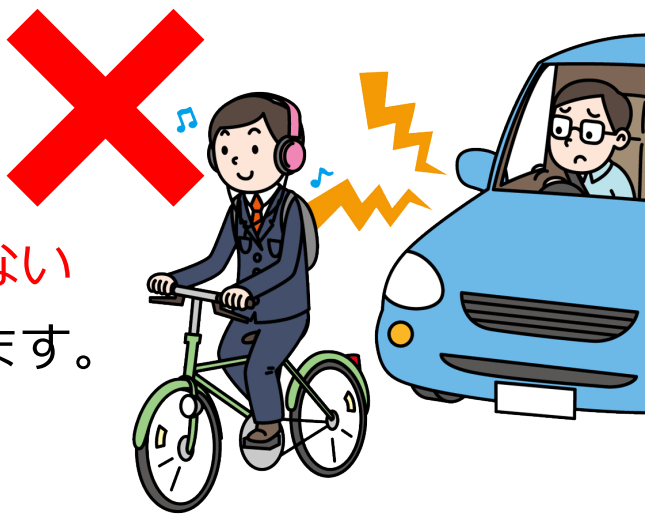
その他の交通ルール

【傘を差しながらの運転の禁止】

傘を差して運転してはいけません。

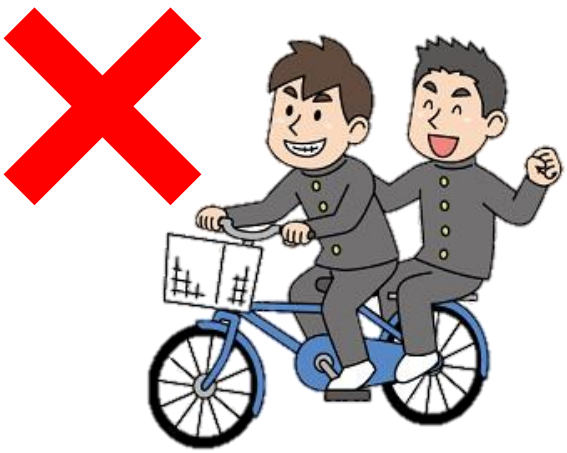
傘を差しての運転は、自転車のハンドル、ブレーキの操作が難しくなり、重大な事故に発展するおそれがあります。

【イヤホンをしながらの運転の禁止】



イヤホン・ヘッドホンなどをつけて、周りの音が聞こえない状態での運転は禁止されています。

【二人乗りの禁止】



自転車で二人乗りをしてはいけません。

自転車で二人乗りをすると、ブレーキの効きが悪くなる可能性があるほか、バランスを崩し転倒する可能性もあります。

1
車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先

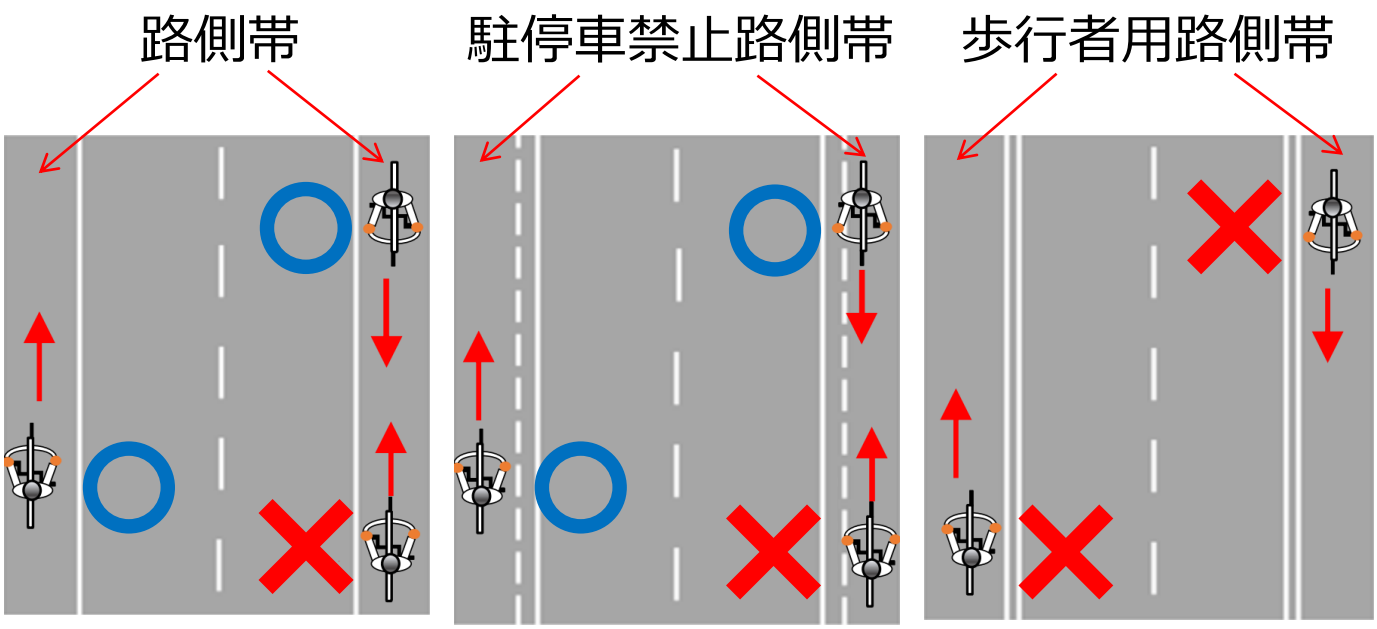
例外

【路側帯がある場合】

自転車は、著しく歩行者の通行を妨げるときを除いて、路側帯を通行することができます。

自転車で路側帯を通行するときは、道路の左側部分に設けられた路側帯を通行しなければいけません。

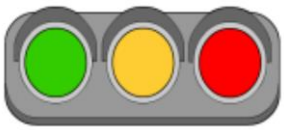
ただし、白の二本線で標示された路側帯（歩行者用路側帯）は、路側帯内を通行することはできません。



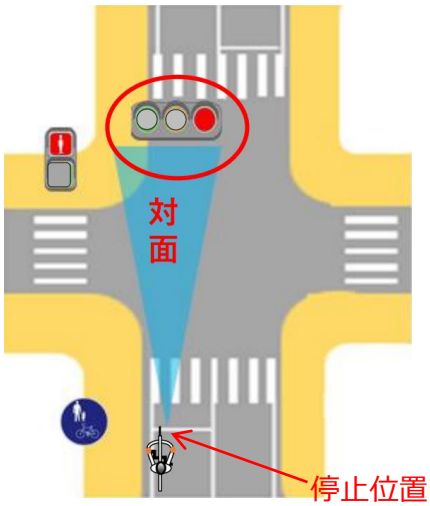
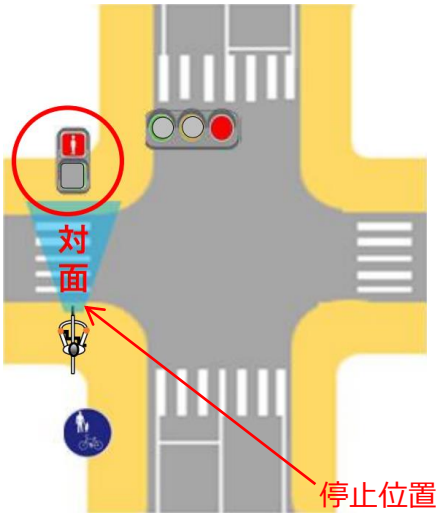
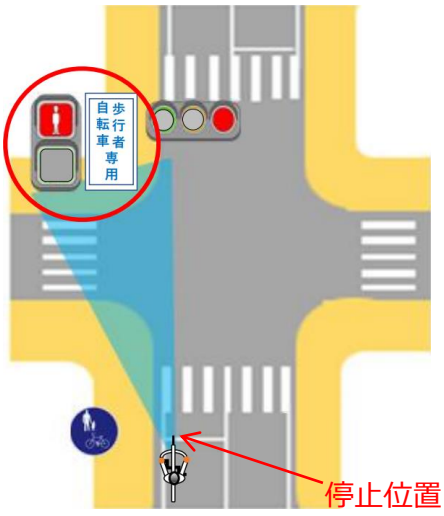
自転車で路側帯内を通行するときは、歩行者の通行を妨げないような速度と方法で通行しなければいけません。

2
交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

【従うべき信号】

車両用信号	歩行者用信号	歩行者・自転車専用信号
		
車道を進行するときは「車両用信号」に従わないといけません。	横断歩道を進行するときは「歩行者用信号」に従わないといけません。	「歩行者用信号」に「歩行者・自転車専用」の標示がある場合は、車道、歩道のいずれを通行していても「歩行者用信号」に従わないといけません。

【停止位置】

車道通行時	横断歩道通行時	車道通行時の例外
		
「車両用信号」に従い、停止線の直前で止まる。	「歩行者用信号」に従い、交差点の直前（交差点の直近に横断歩道があるときは、横断歩道の直前）で止まる。	「歩行者・自転車専用」の標示があるときは、「歩行者用信号」に従い、停止線の直前で止まる。

- 赤色信号は、停止線（交差点の直前）を越えて進行してはいけません。
- 「車両用信号」が黄色の場合、「歩行者用信号」が点滅している場合は、安全に止まれないときを除いて、停止位置を越えて進行してはいけません。
- 青色信号は、安全を確認して進むことができます。

その他の交通ルール

【携帯電話使用等の禁止】

自転車を運転するときは、携帯電話・スマートフォン等を使って通話したり、表示された画像を注視することが禁止されています。

「ながらスマホ」が危険な理由

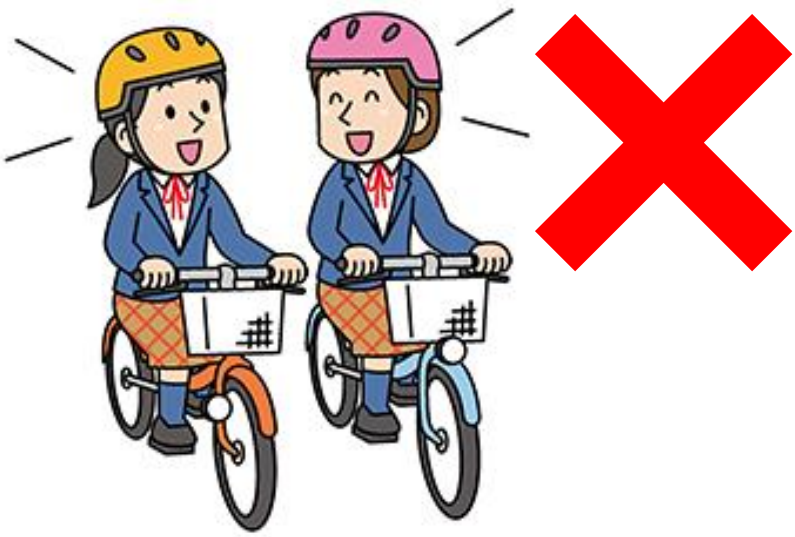
通話しながらの運転は片手運転となり、ブレーキもかけにくい状態となるほか、周囲の音が聞こえにくくなり、他車の存在に気付きにくくなります。

また、画像を注視しながらの運転は、文字や動画に集中してしまい、歩行者の存在を見落としたり、意図せず信号を無視してしまうなどの危険があります。

その他の交通ルール

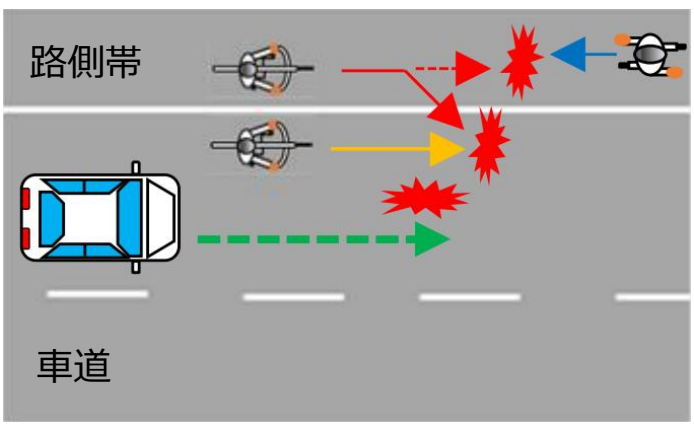
【並進の禁止】

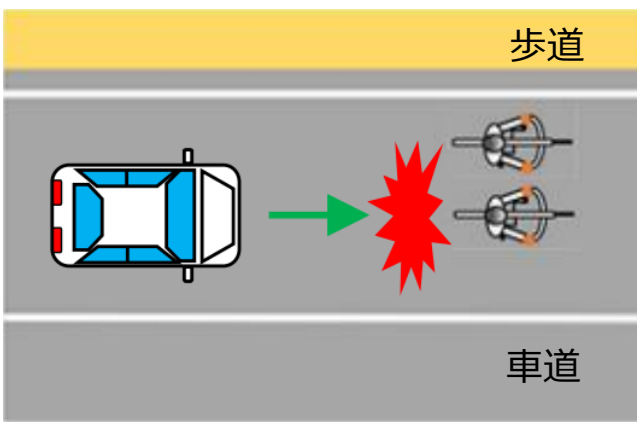
自転車は並進してはいけません。



並進してはいけない理由

並進は、自動車や歩行者を巻き込んだ事故に発展するおそれがあるほか、自動車や歩行者が通行するスペースが狭くなり、他の自動車や歩行者の通行に支障を及ぼすおそれがあります。



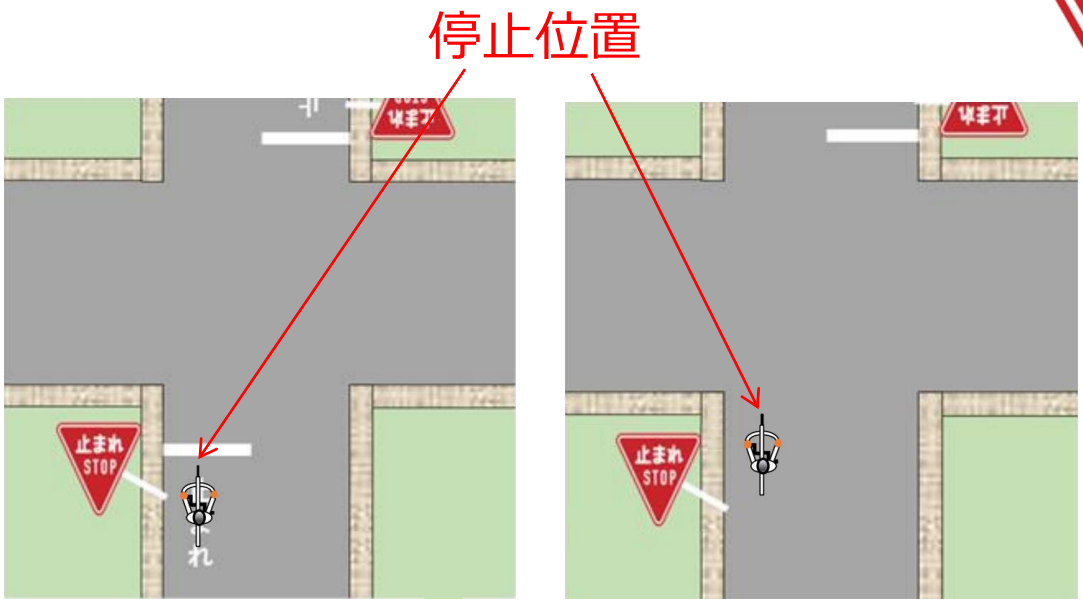


2
交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

【指定場所における一時停止と安全確認】

一時停止標識等のある交差点では、停止線があるときはその直前、停止線がなければ交差点の直前で一時停止しなければいけません。

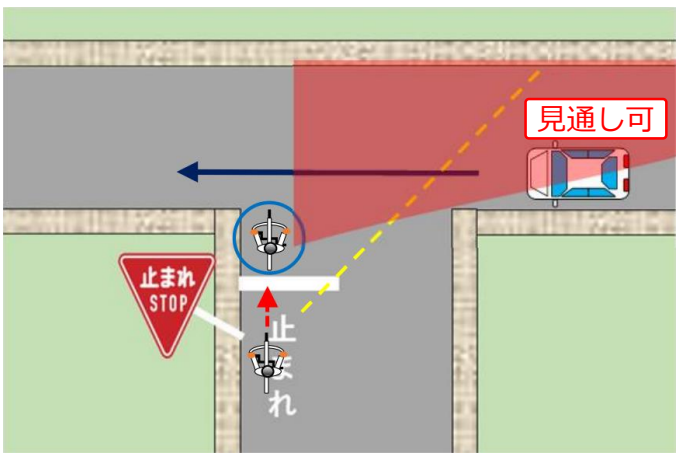
＜一時停止＞の道路標識



必ず停止位置で一時停止する

停止位置が交差点手前のため、停止位置で停止しただけでは交差点内の安全確認が十分にできない場合があります。

その場合でも、必ず停止位置で一時停止し、交差点内の安全が確認できる場所まで進行して、安全確認をしましょう。

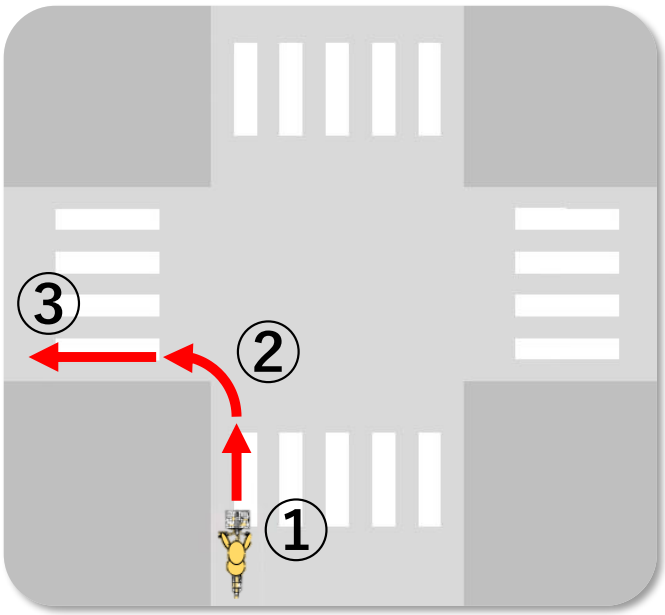


2
交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

【交差点における左折の方法】

左折するときは、あらかじめその前からできる限り道路の左側端に寄り、かつ、できる限り道路の左側端に沿って徐行しなければいけません。

＜信号のない交差点＞



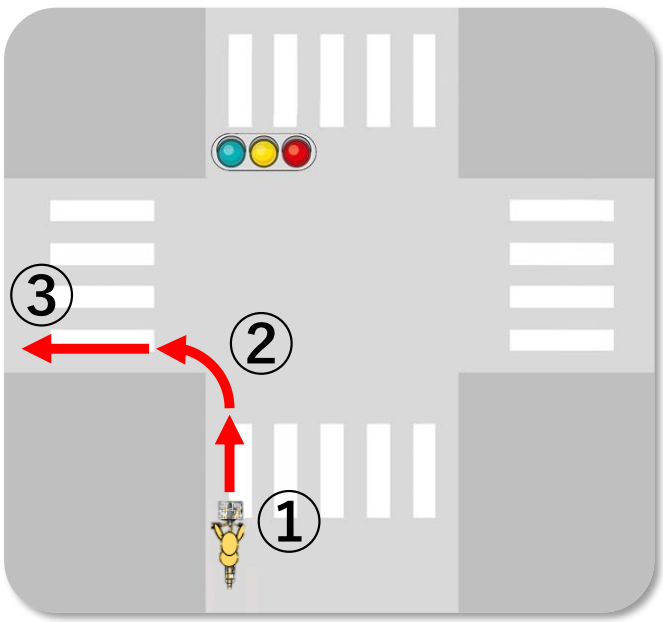
①で後方の安全を確かめ、あらかじめ道路の左側端に寄って、

②できる限り左側端に沿って、

③へ進む

（徐行で）

＜信号のある交差点＞



①で後方の安全を確かめ、あらかじめ道路の左側端に寄って、
信号が、青になったら、

②できる限り左側端に沿って、

③へ進む

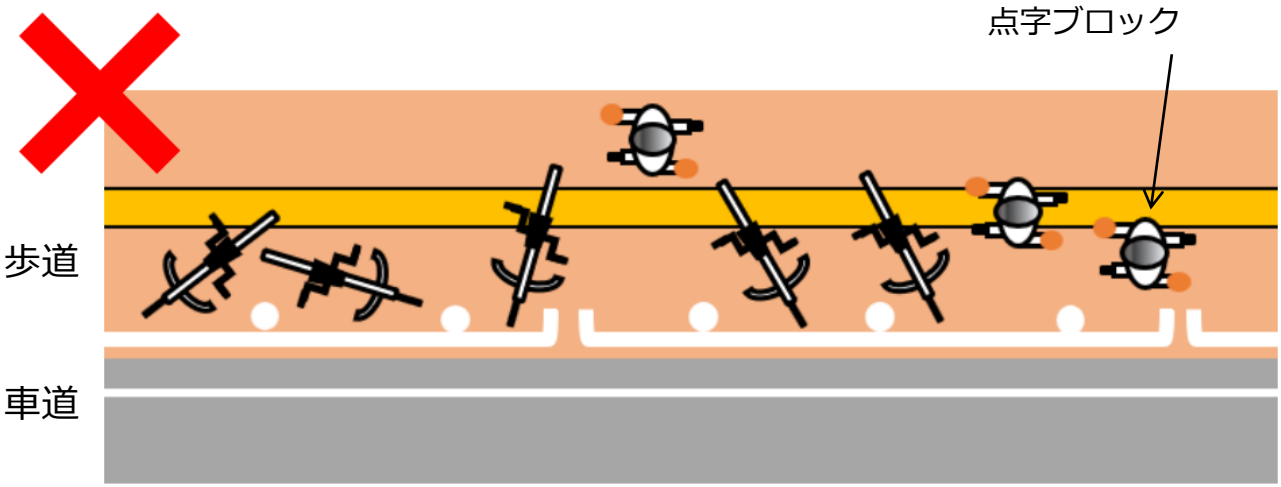
（徐行で）

その他の交通ルール

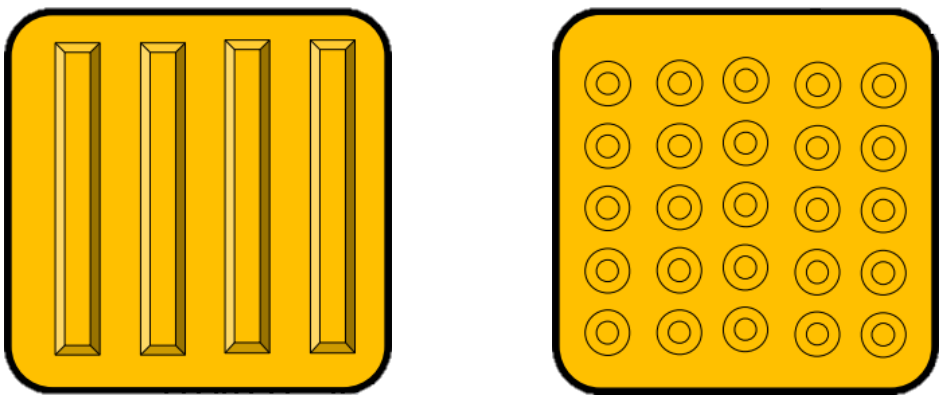
【駐輪場所・駐輪方法】

自転車を駐輪するときは、決められた場所（駐輪場等）に駐輪しなければいけません。

決められた場所以外に自転車を駐輪することは歩行者や他の車両等の通行の妨げになり、特に歩道で点字ブロックの上に自転車を駐輪すると、視覚障害者の通行の妨げになって大変危険です。



<点字ブロック>

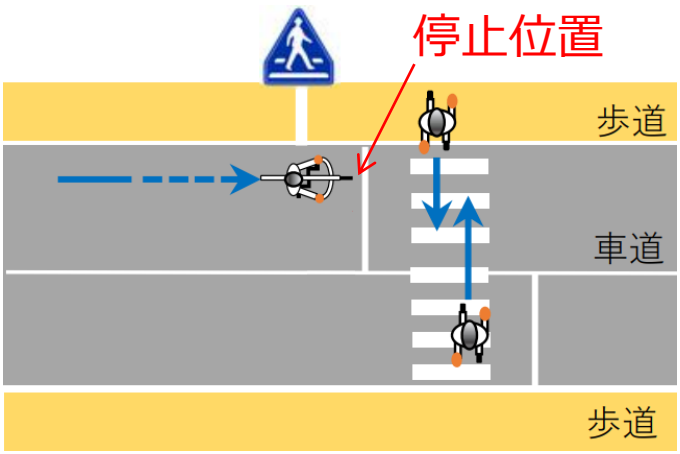


その他の交通ルール

【横断歩行者の優先】

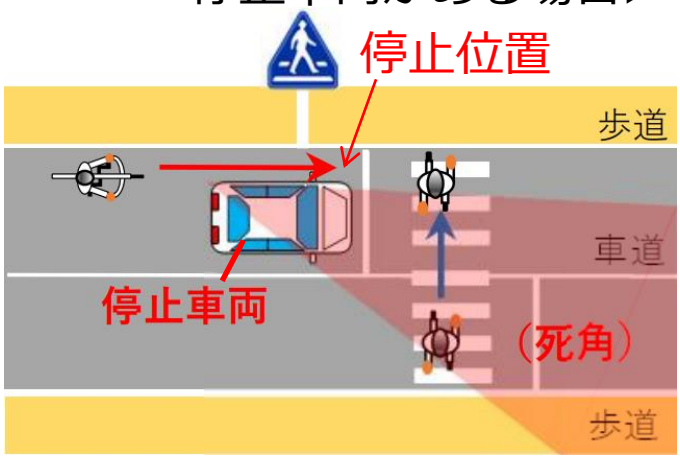
- 横断歩道に接近する場合には、横断歩道付近の見とおしがよく、歩行者の姿がないことが明らかなときを除き、横断歩道の直前（停止線があるときはその直前）で停止することができるような速度で進行しなければいけません。
- 横断歩道を横断中または横断しようとする歩行者がいるときは、横断歩道の直前で一時停止し、その通行を妨げないようにしなければいけません。
- 横断歩道または横断歩道の直前で停止している車両がある場合には、その車両の側方を通過してその前に出ようとするときは、一時停止しなければいけません。

＜横断中の歩行者がいる場合＞



停止線で一時停止する。

＜横断歩道の直前で
停止車両がある場合＞



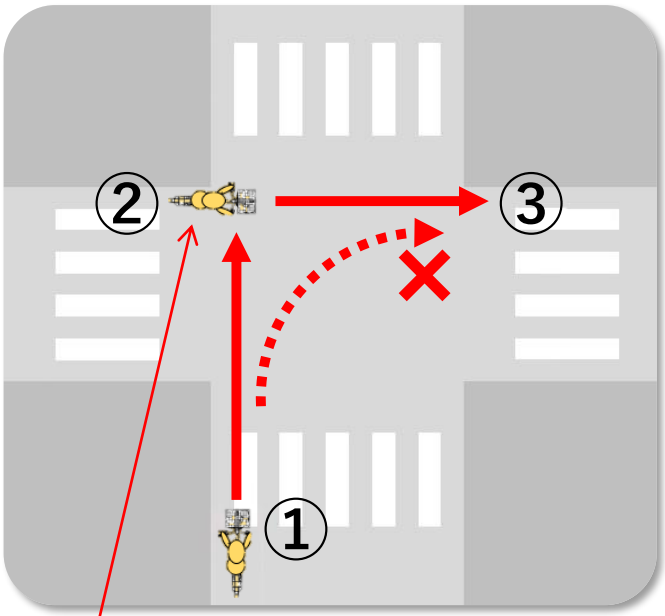
横断中の歩行者が停止車両の死角に入り衝突の危険があるため、停止線で一時停止する。

2
交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

【交差点における右折の方法】

右折するときは、あらかじめその前からできる限り道路の左側端に寄り、かつ、交差点の側端に沿って徐行しなければいけません。（いわゆる二段階右折）

＜信号のない交差点＞



①で後方の安全を確かめ、あらかじめ道路の左側端に寄って、

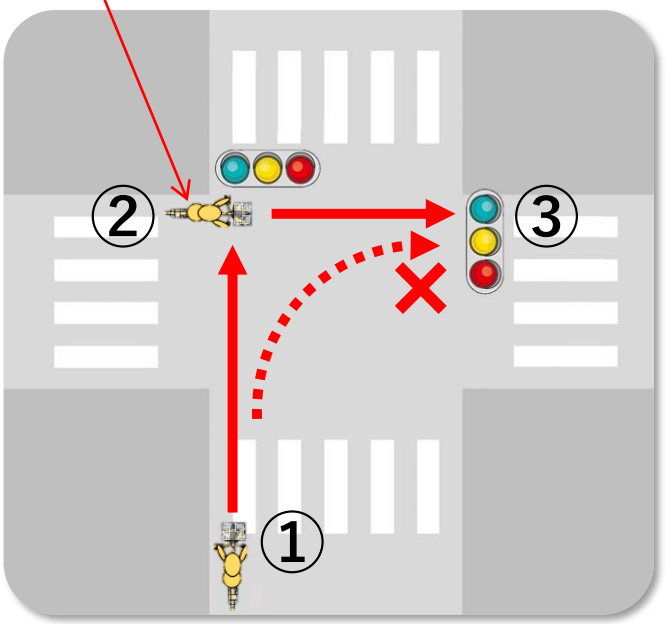
①から②へ交差点の側端に沿ってまっすぐ進み、

②で右に向きを変え③へ進む

（徐行で）

向きを変える

＜信号のある交差点＞



①で後方の安全を確かめ、あらかじめ道路の左側端に寄って、
信号が、青になったら、

①から②へ交差点の側端に沿ってまっすぐ進み、

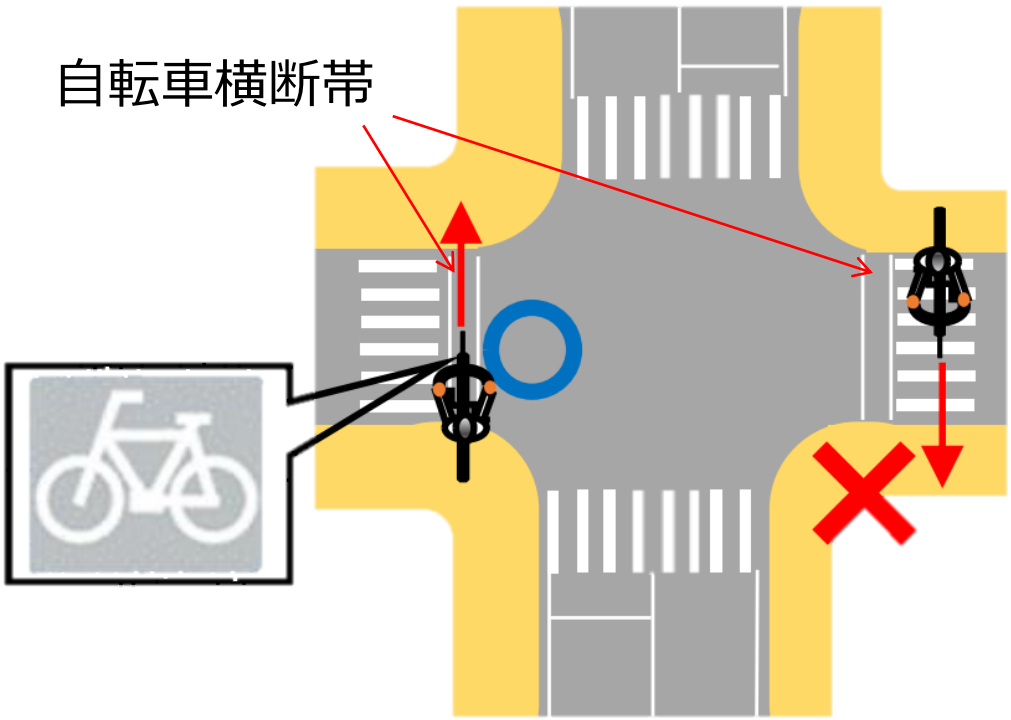
②で右に向きを変え、信号が青になったら③へ進む

（徐行で）

2
交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

【自転車横断帯が設けられているとき】

自転車は、道路を横断しようとするとき、近くに自転車横断帯があれば、その自転車横断帯を通行しなければいけません。



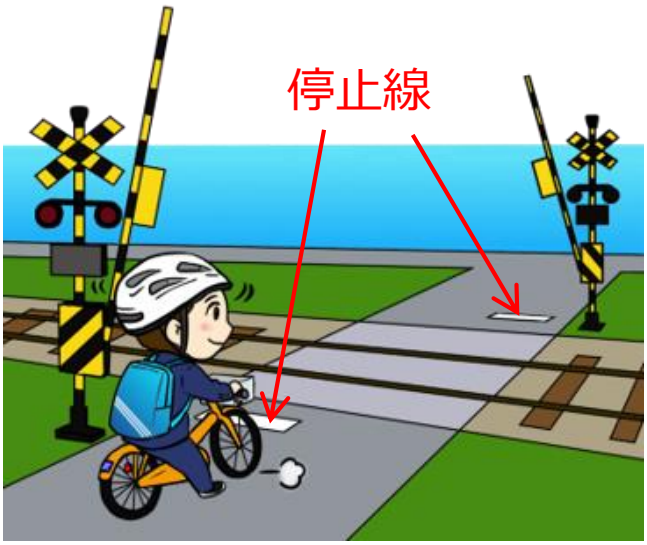
自転車横断帯

その他の交通ルール

【踏切の通行方法】

自転車で踏切を通過しようとするときは、踏切の直前（停止線があるときはその直前）で停止し、安全であることを確認しなければいけません。

また、踏切の遮断機が閉じようとしているときや警報器が鳴っている間は、その踏切に入ってはいけません。



踏切では、自転車を押して渡りましょう。

ここにも注意！

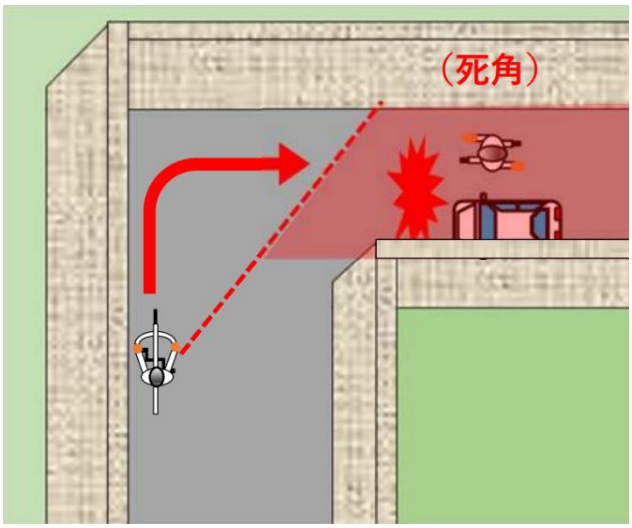
踏切での安全確認は、踏切に向かって列車が近づいてこないか確認するとともに、踏切を通過した先の道路の状況についても確認しましょう。

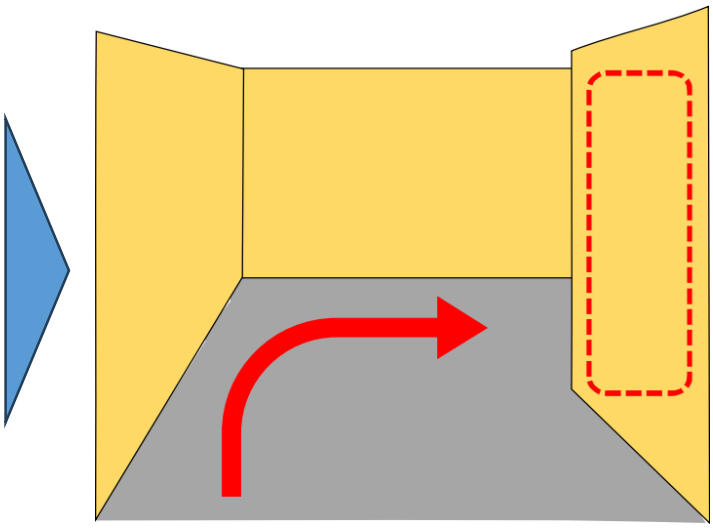
渋滞車両等により、踏切を渡りきることができない場合（踏切内で停止することになる場合）は、踏切に入らずに直前で待ちましょう。

その他の交通ルール

【徐行すべき場所】

信号機がなく、左右の見通しがきかない交差点や、道路の曲がり角付近・上り坂の頂上付近・急な下り坂では、徐行しなければいけません。





曲がった先に車や人がいる可能性があります。
速度を落として曲がり角の先の状況を確認しましょう。

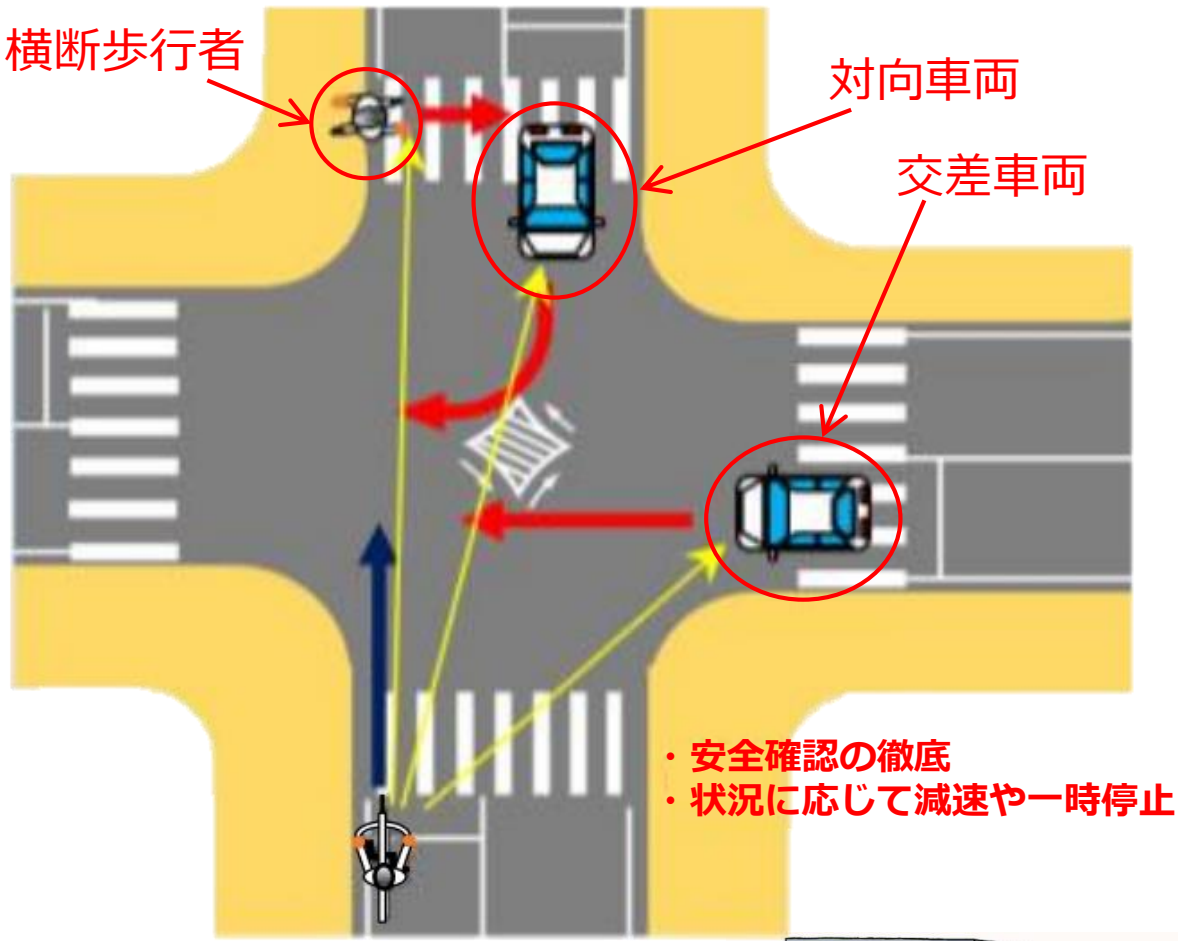
徐行する理由

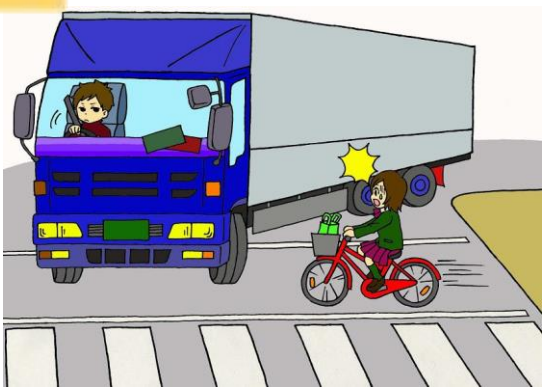
信号機がなく、左右の見通しがきかない交差点や、道路の曲がり角付近で徐行しなければならないのは、建物や植栽により見通しがきかなくなることで、衝突等の危険が高まることから、危険に対処(例：止まる・避ける)できるようにするためです。

2
交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

【交差点内を通行するとき】

自転車で交差点に進入するときは、交差道路を通行する車両、反対方向から進入してきて右折する車両、道路を横断する歩行者に特に注意し、できる限り安全な速度と方法で進行しなければいけません。





3
夜間はライトを点灯

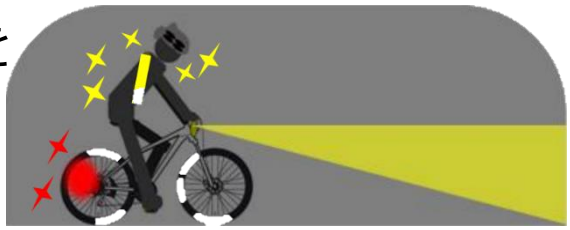
夜間に自転車を運転するときは、ライトをつけなければいけません。

ライトをつけないと、道路の状況の確認や、周りの自動車、歩行者の発見がしづらくなるだけではなく、自動車や歩行者からも自転車の存在を発見しづらくなり、自動車や歩行者と衝突したり、誤って道路から用水路に転落したりするなど、重大な事故につながるおそれがあります。

周りに自身の存在を知らせるために

ライトをつけることは、自動車や歩行者等に対して、自身の存在を知らせる役割もあります。

また、安全のため夜間に自転車を運転するときは反射材を着用(取付け)することも有効です。



4
飲酒運転は禁止

お酒は20歳になってからですが、年齢や免許の有無に関係なくお酒を飲んで自転車を運転することは禁止されています。

また、自転車運転者に飲酒をすすめたり、飲酒をした人に自転車を提供したり、飲酒をした人に要求・依頼して自転車に同乗したりする行為も処罰の対象となります。

5
ヘルメットを着用

自転車を運転するときは、ヘルメットの着用が努力義務とされています。

ヘルメットは頭のサイズの合ったものを着用し、あご紐を確実に締めましょう。

ヘルメットの着用が必要な理由

自転車事故の致命傷は頭部の損傷が大半を占めています。

ヘルメットは頭部の保護に有効であり、事故に遭った際に命を守ります。

自らの命を守るため、自転車を運転するときはヘルメットを着用するよう努めましょう。