

サイクリストの安全講習会

安全にサイクリングを楽しむ上で、知っておくべき基本的な知識 + α

講師：伊藤透 (ORCA CYCLING TEAM)

スポーツサイクルの普及とともに増加する、自転車事故と違反走行。
自分の命を守るためにも、相手の命を守るためにも、サイクリングを楽しむ上で
理解すべき道路交通法を学びましょう。

【歩道走行時の条件】

Q. **歩道を走行する場合**、どのように走るべきか？

A. **車道側の走行するのが原則**(原則歩道の自転車走行は禁止)

ただし、以下の場合には歩道を走行することが可能

- (1) 歩道に「自転車通行可」の道路標識や、道路標示がある場合。
- (2) 歩道に「普通自転車通行指定部分」の道路標示がある場合。
- (3) 運転者が13歳未満又は70歳以上、または身体の障害を有する者である場合。
- (4) 歩道を通行することが「やむを得ない」と認められる場合。

※やむを得ないケース ... 進行方向側の道路が工事中 etc

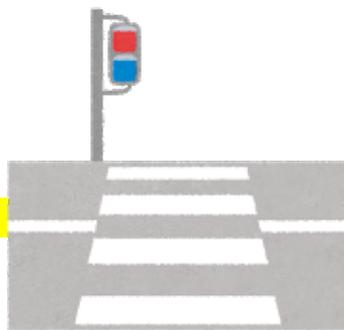


【横断歩道走行時の条件】

Q. **横断歩道を走行する場合**、どのように走るべきか？

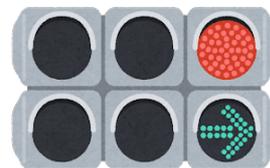
A. **横断歩道は人がいる場合、自転車を降りて渡りましょう。**

- (1) 自転車横断帯がある場合は、自転車を横断帯を走行しましょう。
 - (2) 自転車横断帯がない場合は、自転車を降りて渡りましょう。
- ※ただし、横断歩道に人がいない場合は徐行しながら走行可能



【横断歩道走行時の条件】

Q. あなたは、十字路を右折したいと考えています。
進行方向の**赤信号**で、**右折可能**となっています。
どのように走るべきか？



A. **2段階右折で走行しましょう**

- (1) 向かい側の車線で停車

※停止位置は横断歩道前でも可能。

ただし、危険と感じた場合は歩道で待機。

- (2) 信号が変わり次第、直進

Q. 2車線以上の十字路を**右折**する場合
右折専用レーンから曲がるのはできるか？

A. **不可です。2段階右折で走行しましょう**



【自転車事故に遭わないための方法】

自転車で事故に遭わないための**プラスワン**

- ① デイライト

【自転車事故に遭った時に備えて】

事故に遭ってしまった場合の対処として、持っておくといいもの

- ① 三角巾 ② 笛 ③

【“もしも”の時に備えて】

自転車事故で意識不明になった場合、亡くなってしまった場合

- ① エマージェンシーカード

サイクリストの安全講習会

安全にサイクリングを楽しむ上で、知っておくべき基本的な知識 + α

講師：伊藤透 (ORCA CYCLING TEAM)

スポーツサイクルの普及とともに増加する、自転車事故と違反走行。
自分の命を守るためにも、相手の命を守るためにも、サイクリングを楽しむ上で
理解すべき道路交通法を学びましょう。

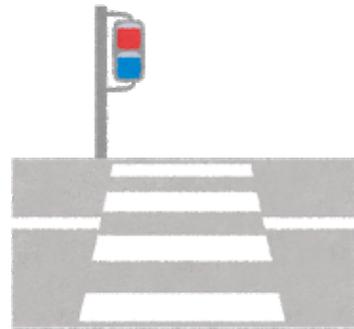
【歩道走行時の条件】

- Q. **歩道を走行する場合**、どのように走るべきか？
- A. ① 進行方向右側を、ゆっくり走る
② 進行方向左側を、ゆっくり走る
③ 真ん中を走る、ゆっくり走る
④ その他



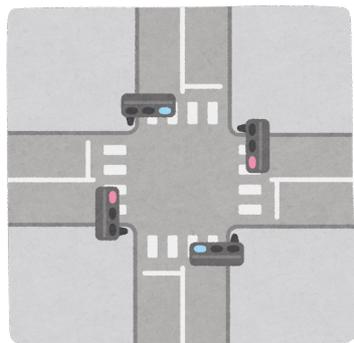
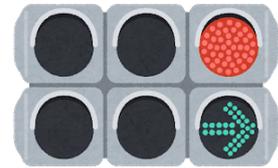
【横断歩道走行時の条件】

- Q. **横断歩道を走行する場合**、どのように走るべきか？
- A. ① 進行方向右側を、ゆっくり走る
② 進行方向左側を、ゆっくり走る
③ 真ん中を走る、ゆっくり走る
④ その他



【横断歩道走行時の条件】

- Q. あなたは、十字路を右折したいと考えています。
進行方向の**赤信号で、右折可能となっています。**
どのように走るべきか？
- A. ① そのまま車と同じように右折する
② 青信号であれば、右折する
③ その他



【自転車事故に遭わないための方法】

自転車に事故に遭わないための **プラスワン**

- ① デイライト

【自転車事故に遭った時に備えて】

事故に遭ってしまった場合の対処として、持っておくといいもの

- ① 三角巾 ② 笛 ③

【“もしも”の時に備えて】

自転車事故で意識不明になった場合、亡くなってしまった場合

- ① エマージェンシーカード