

あなたとみんなの を守る ちばサイクルール

1 自転車安全利用のルールについて、○か×で答えよう

- Q 1 自転車は、法律上、自動車と同様に「車両」に含まれる。
- Q 2 右の標識のある歩道では、自転車は歩行者より優先しての通行が可能である。
- Q 3 自転車は車道通行が原則であり、その際、車道の右側を通行しなくてはならない。
- Q 4 交差点での止まれの標識は、自動車が守るべきルールであって、自転車はその限りでない。
- Q 5 雨天時、前方の確保が図れば、傘を差しての運転は認められている。
- Q 6 13歳以上の運転者は、自転車の二人乗りが認められている。
- Q 7 夜間、歩行者や他の自転車などを目視できれば、自転車のライトを点灯しなくてもよい。
- Q 8 「千葉県自転車条例」では、自転車損害賠償保険への加入が義務化されている。
- Q 9 「道路交通法」では、13歳未満の子供だけが乗車用ヘルメットを着用するように努めなければならないとされている。
- Q 10 自転車で登校途中、歩行者とぶつかって歩行者が転倒したが、歩行者にけががなく、連絡先を確認しておけばすぐに立ち去ってもよい。



(解答欄)

Q 1	Q 2	Q 3	Q 4	Q 5	Q 6	Q 7	Q 8	Q 9	Q 10

2 交通事故発生時の対応

- ただちに自転車の運転を (①)
 - ・相手、自分にけががないか確認しよう。
- (②) を救護
 - ・負傷者がいる場合、応急処置をしよう。
 - ・必要があれば、他の人に助けを求めたり、消防（119番）に連絡したりしよう。
- 安全な場所に移動する、他の車両に知らせるなど必要な措置をとる
 - ・自転車等を安全な場所に移動させて、二次被害を防ごう。
- 最寄りの警察署等の警察官に (③)
 - ・加害者でも被害者でも、必ず110番しよう。



事故を起こした運転手等は、交通事故の発生日時・場所・負傷者の有無などを直ちに最寄りの警察に届け出なければなりません。

届け出ないと、「ひき逃げ」や「当て逃げ」となる場合があります。

➡ 道路交通法第72条（交通事故の場合の措置）

【罰則】・負傷者の救護などをしなかった場合は、5年以下の懲役又は50万円以下の罰金

・警察に届け出なかった場合などは、3月以下の懲役または5万円以下の罰金

3 「ちばサイクルール」とは？



平成29年4月1日、「千葉県自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」の施行を受けて、自転車安全利用のルールを10項目にまとめました。

～自転車に乗る前のルール～	～自転車に乗るときのルール～
○ (①))に入ろう	●車道の (⑤))を走ろう
○ (②))をしよう	● (⑥))を優先しよう
○ (③))を付けよう	● (⑦))はやめよう
○ (④))をかぶろう	● (⑧))では安全確認しよう
○飲酒運転はやめよう	●夕方から (⑨))をつけよう

自転車保険に入ろう (関連…自転車条例第15条)

<自転車事故事例1>

男子小学生(11歳)が夜間、帰宅途中に自転車で下り坂を走行中、歩道と車道の区別のない道路において歩行中の女性(62歳)と正面衝突。女性は頭蓋骨骨折等の傷害を負い、意識が戻らない状態となった。
 損害賠償額 約9,521万円 (神戸地方裁判所 平成25年7月4日判決)

<自転車事故事例2>

女子高校生が夜間、携帯電話を操作しながら無灯火で走行中、前方を歩いていた女性(57歳)と衝突。女性は転倒した際に首などを強打し、手足に麻痺が残って歩行困難となる後遺障害に悩まされ、職を失った。
 損害賠償額 約5,000万円 (横浜地方裁判所 平成17年11月25日判決)

★自転車は、道路交通法上、車両の一種(軽車両)です。違反をして、事故を起こすと刑事上の責任が問われます。また、相手に怪我を負わせたり、死亡させたりした場合等は、民事上の責任も問われます。

(⑩))の責任
 「重過失致死傷罪」の場合、5年以下の懲役または禁錮か100万円以下の罰金となる。

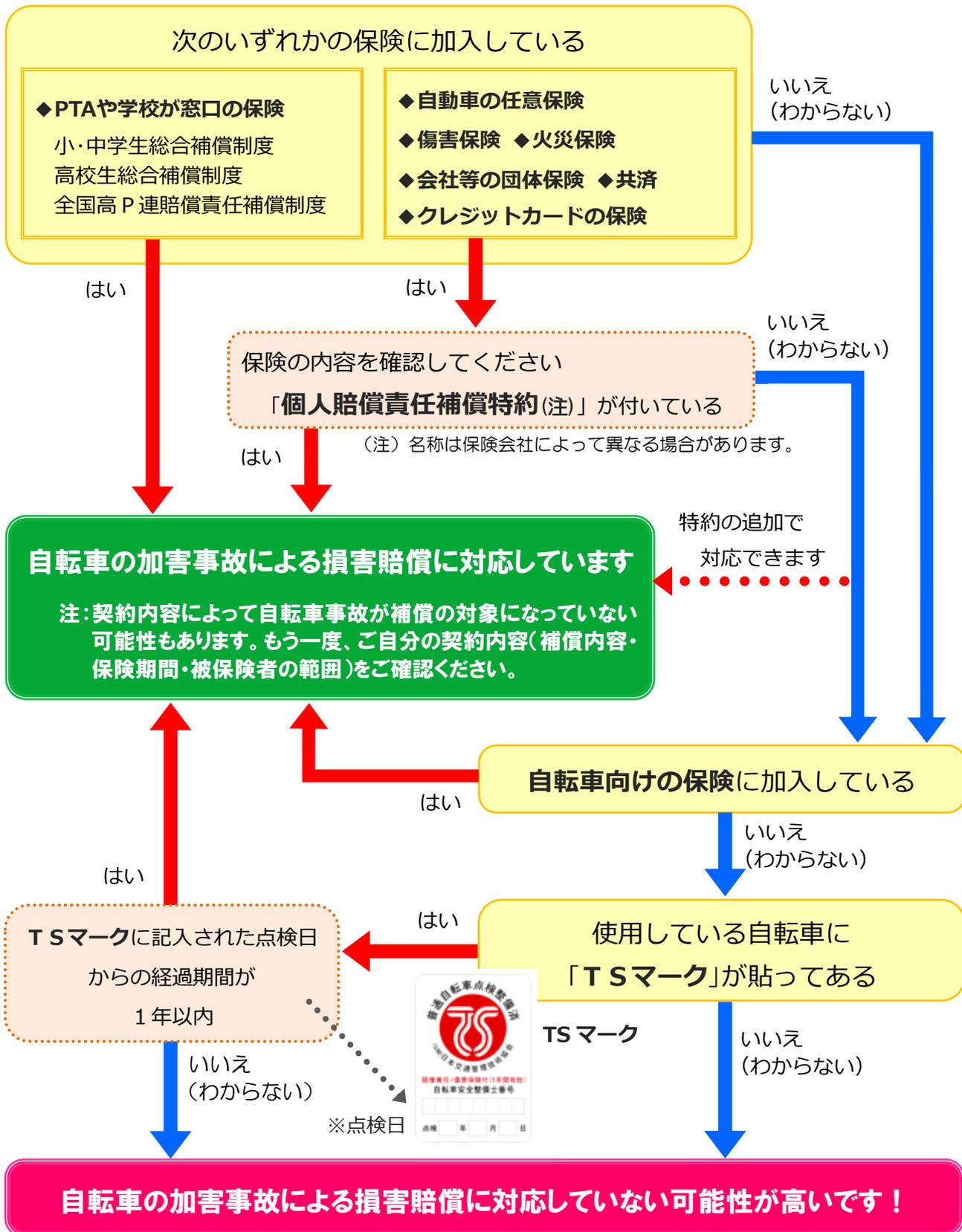
(⑪))の責任
 被害者に対する損害賠償責任を負う。

※交通事故を起こした場合には、この他、被害者を見舞い、誠実に謝罪するという「道義的な責任」を果たすことが重要です。

➡ 万一に備えて、自転車保険の加入について、保護者の方とチェックシートで確認しましょう。

自転車保険（賠償責任保険）の加入に関するチェックシート

ここからスタート！



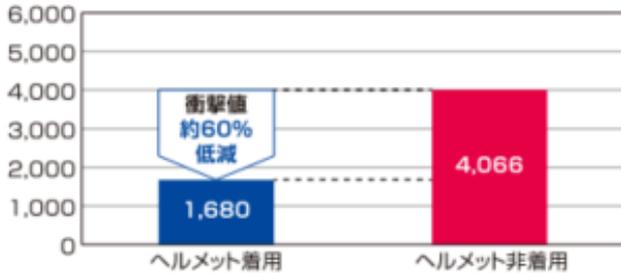
- もう一度、保険証券や加入者証などで契約内容を確認してください。
- 自転車の加害事故による損害賠償に対応していないようでしたら自動車任意保険や傷害保険等への特約の追加、自転車向けの保険の加入、TSマークの付帯保険をお勧めします。

ヘルメットをかぶろう (関連…道路交通法第63条の11 自転車条例第14条)

<ヘルメット着用時と非着用時の頭部への衝撃値を比べてみよう>

JA 共済連が委託し、(一財)日本自動車研究所が行った実験結果より引用

側方転倒時における頭部衝撃値(頭部加速度)  JA共済
加速度(m/s²)



ヘルメット着用時と非着用時を比較すると、ヘルメットの着用は、転倒時の頭部への衝撃値を約(12) %減少させるという結果が出ています。



協力:(独)産業技術総合研究所、金沢大学、(株)オージーケーカプト
(C)オージーケーカプト

<乗車用ヘルメットの有効性とは?>

- ・転倒や事故の際に頭部への衝撃を和らげます。
- ・頭蓋骨骨折の危険性を大幅に減少させるという結果が出ています。
- ・ヘルメット着用時は非着用時に比べ、致死率が約2分の1に低減するという報告があります。(平成28年~令和7年 千葉県警察調べ)

↓

被害軽減に有効です!

反射器材をつけよう&ライトをつけよう (関連…自転車条例第5条)



夜間、車や歩行者との交通事故を防ぐため、(13)、後部、側面の(14)を取り付けましょう。

自転車のライトは、**前方を照らす**だけでなく、**自分の存在を相手に知らせる**ためのものでもあります。(15)からライトをつけるようにしましょう。

ながら運転はやめよう (関連…自転車条例第5条)

○「ながら運転」とは、

(16)を差しながら、(17)を使用しながら、(18)で音楽を聴きながら等、他の行動を取りながら運転操作をすることをいいます。

○令和6年11月1日から自転車の運転中における「(19)」に関する罰則が整備され、スマートフォンなどを手で保持して、自転車に乗りながら(20)する行為、画面を注視する行為が新たに禁止され、罰則の対象になりました。

→【罰則】・違反者は、6月以下の懲役または10万円以下の罰金

・交通の危険を生じさせた場合、1年以下の懲役または30万円以下の罰金



「ながら運転」は、なぜ危険なのか考えましょう。

<通行に関するちばサイクルール>

道の左側を走ろう

自転車は(21) の仲間なので、車道走行が原則です。車道の(22) の端に寄って通行しなければなりません。
(23) 通行は逆走です。他の車や自転車と衝突する危険性が非常に高いので、絶対にしてはいけません。



歩いている人を優先しよう

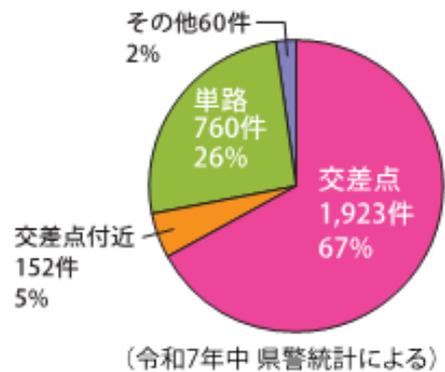
自転車通行可の標識のある歩道を通行する場合は、歩道の中央から(24) 寄り、又は指定された部分をすぐに停車できる速度で(25) し、歩行者の通行を妨げるときは、(26) しなければなりません。
歩道は(27) が優先です。常に周りの様子に気をくばり、思いやりを持って、通行しましょう。



交差点では安全確認しよう

自転車事故の(28) 割以上が交差点と交差点付近で発生しています。
(29) の標識・標示がある場所や、見通しの悪い交差点、踏切などでは、必ず停止し、左右の(30) をしてから通行しましょう。

自転車事故の道路形状別発生件数



4 「自転車運転者講習」の受講対象となる16項目の危険行為とは？

(道路交通法改正 令和6年11月1日施行)

(①)	(②) 違反	歩行者用道路における車両の徐行義務違反	(③) 違反
信号機の表示する信号に従わなければいけません。	道路標識等で自転車の通行が禁止されている道路は通行してはいけません。	自転車が通行可能な歩行者用道路を通行する際は徐行しなければいけません。	車道の左側を通行しなければいけません。
路側帯通行時の歩行者の通行妨害	(④) 立入り	交差点 (⑤) 義務違反等	交差点 (⑥) 妨害
路側帯であっても歩行者の通行を妨害してはいけません。	遮断機が下り、警報機が鳴っているとき、踏切に入ってはいけません。	信号機のない交差点では優先道路等を確認し、安全な速度で進行しなければいけません。	交差点では、直進、左折が優先です。右折するときに、他の車両の進行を妨害してはいけません。
環状交差点安全進行義務違反等	指定場所 (⑦) 等	歩道通行時の (⑧) 違反	(⑨) 不良自転車運転
環状交差点進入の際は徐行し、環状交差点内を通行する車両を妨害してはいけません。	一時停止の道路標識等を無視して進行してはいけません。	歩道通行時は車道寄りを徐行し、歩行者の通行を妨害してはいけません。	ブレーキ性能が不良な自転車を運転してはいけません。
酒気帯び・酒酔い運転	(⑩) 義務違反	(⑪) 使用等	妨害運転 (7類型)
飲酒した人に自転車を提供することも違反です。 ※中学生は飲酒そのものが法律違反です。	ハンドルやブレーキ等を確実に操作せず、また他人に危害を及ぼすような速度や方法で運転する行為は違反です。	自転車運転中に通話したり、スマートフォン等の画面を注視したりしてはいけません。	他の車両 (自転車を含む) に対する、通行妨害目的で幅寄せ、逆走、不必要なブレーキ、進路変更などの行為は違反です。

自転車における妨害運転

- ① 通行区分
- ② 急ブレーキの禁止
- ③ 車間距離の保持
- ④ 進路の変更の禁止
- ⑤ 追越しの方法
- ⑥ 警音器の使用等
- ⑦ 安全運転の義務

(妨害運転は自転車も対象となります)

「自転車運転者講習」の流れ



➔ 受講命令に従わない (受講しない) 場合、5万円以下の罰金

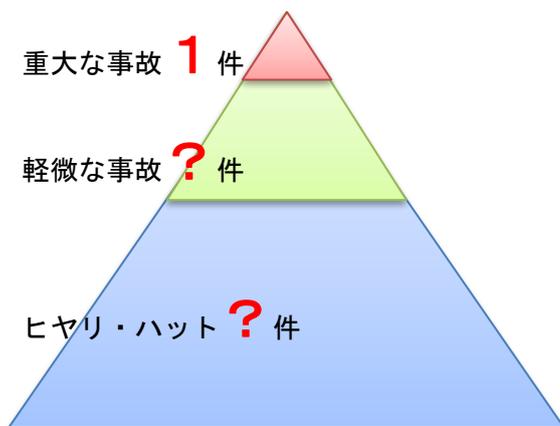
なお、検挙措置をとらない場合であっても、

- ・ 道路交通法に違反した行為が、刑罰の対象となることを自転車運転者に認識させる。

- ・ 自転車安全ルールを現場で指導することで、交通違反の再犯を防ぐ。

という目的で、(17) (イエローカード) が交付されることがあります。

5 ヒヤリ、ハットした経験がありませんか？



「ハインリッヒの法則 (労働災害の経験則)」

ある原因で1件の重大災害が発生した場合、同じ原因で (①) 件の軽微な災害が発生しており、さらに同じ原因でヒヤリ・ハットした事例が (②) 件存在するというものです。

(アメリカ損害保険会社勤務ハインリッヒによる、1929年初出)

このことは、交通事故防止にも適用でき、軽微な事故やヒヤリ・ハットした段階で、その原因を取り除いて交通事故防止対策を講じることが必要です。

「グループで話し合ってみよう！」

【例題 1】

あなたは、自転車で緩やかな坂を下り、丁字路を左折します。

① どんな危険がひそんでいると考えられますか？

② そのために、どのような安全確認が必要ですか？



【例題 2】

あなたがヒヤリ・ハットした経験を書きましょう。

発生状況・要因	発生状況図
①日時：()月()日()曜日 <該当箇所を○で囲む> ②形態：交差点（信号あり・信号なし）・路上（直線・カーブ） ③状況：登校中・下校中・その他（ ） ④要因：安全不確認・信号無視・一時不停止・右側通行・ 急な右左折・徐行義務違反・二人乗り・「ながら運転」 （傘差しやスマートフォン、イヤホン使用）・ その他（ ）	
状況説明（ヒヤリ・ハットに至る経緯）	
どうすれば防げたかをグループで話し合ってみよう。	

自転車安全運転 チェックシート



学期に1回は、
確認しよう。

NO.	チェック項目（○か、×で答えましょう。）	1回目	2回目	3回目
		/	/	/
①	自転車に乗るときには、必ずヘルメットを着用している。			
②	車道を走るときは、道路の左側を通行している。			
③	自転車通行可の歩道を走るときは、歩行者を優先して車道寄りの歩道を徐行している。			
④	二人乗りや並んでの走行（並進可の標識があるところを除く。）をしていない。			
⑤	信号機や横断歩道のあるところを渡っている。			
⑥	交差点では信号を守り、一時停止・安全確認をしている。			
⑦	下り坂などスピードが出やすい道路では、ブレーキをかけてスピードを落とすようにしている。			
⑧	暗くなってきたら、早めにライトをつけている。			
⑨	イヤホンで音楽を聴いたり、スマホを操作したりの「ながら運転」をしていない。			
⑩	雨天時の走行では、傘差し運転をしていない。			
⑪	ハンドルやブレーキ、ベル、ライト、反射器材、かぎ等、自転車の点検整備を日頃から行っている。			
⑫	自転車は車両であり、乗り方によっては加害者となりうることを理解している。			
⑬	万が一加害者となった場合、刑事責任や、被害者への補償など重い責任を負うことを理解している。			
⑭	万が一の事故に備え、自転車の保険に加入している。			
⑮	自転車で走行していて、ヒヤリ・ハットした経験がない。			
	○の数の合計			

自転車点検整備 チェックシート

合言葉は、
「ブタはしゃベルだよ。」



	チェック項目（○か、×で答えましょう。）	1回目	2回目	3回目
		/	/	/
㊦	㊦レーキは前後効くか。			
㊧	㊧タイヤに傷はないか。空気圧は適正か。			
㊨	㊨反射器材が付いているか。ライトは適切に照射しているか。			
㊩	㊩車体のハンドルやサドル、ペダルにガタつきはないか。チェーンの張りは適切か。			
㊰	㊰ベルはちゃんと鳴るか。			
	○の数の合計			

【ワークシート解答】

1 自転車安全利用のルール

Q1○ Q2× Q3× Q4× Q5× Q6× Q7× Q8○ Q9× Q10×

2 交通事故発生時の対応

①停止 ②負傷者 ③報告（通報）

3 「ちばサイクルール」とは？

①自転車保険 ②点検整備 ③反射器材 ④ヘルメット ⑤左側 ⑥歩いている人 ⑦ながら運転
⑧交差点 ⑨ライト ⑩刑事上 ⑪民事上 ⑫60 ⑬ライト（前照灯） ⑭反射器材（リフレクター）
⑮夕方 ⑯傘 ⑰スマートフォン（携帯電話）等 ⑱ヘッドホン（イヤホン）等 ⑲ながらスマホ
⑳通話

「ながら運転」は、なぜ危険なのか考えましょう。

（解答例）周りの状況が見えないことや、周りの音が聞こえないことで、危険の察知が遅れ、大きな事故につながりかねないから。

〈通行に関するちばサイクルール〉

⑲車両 ⑳左側 ㉑右側 ㉒車道 ㉓走行 ㉔一旦停止 ㉕歩いている人 ㉖7 ㉗一時停止
㉘安全確認

4 「自転車運転者講習」の受講対象となる16項目の危険行為とは？

①信号無視 ②通行禁止 ③通行区分 ④遮断踏切 ⑤安全進行 ⑥優先車 ⑦一時不停止 ⑧通行方法
⑨制動装置 ⑩安全運転 ⑪携帯電話 ⑫3 ⑬2 ⑭受講命令 ⑮3 ⑯6, 150
⑰自転車指導警告カード

5 ヒヤリ、ハットした経験がありませんか？

①29 ②300