

ねらい 「自転車の安全な利用と点検・整備の仕方を知る」

指導の  
ポイント

自転車の車両としての特性や、ヘルメット着用の重要性を理解させ、安全に利用できるようにする。

## ちばサイクルール



このルールは、内閣府の「自転車安全利用五則」をもとに「千葉県自転車条例」の内容を取り入れて制定しました。

### 自転車に乗る前のルール

1. 自転車保険に入ろう
2. 点検整備をしよう
3. 反射器材をつけよう
4. ヘルメットをかぶろう
5. 飲酒運転はやめよう

### 自転車に乗るときのルール

1. 車道の左側を走ろう
2. 歩いている人を優先しよう
3. ながら運転はやめよう
4. 交差点では安全確認しよう
5. 夕方からライトをつけよう

学習の  
ポイント

### 「自転車に乗る前のルール」指導すべき項目と内容

#### 自転車保険に入ろう

- ・交通事故の加害者になってしまう場合もあるので、万が一に備えて、自転車保険に加入する。小学生でも、交通事故を起こし、保護者に対して**高額の損害賠償(9,520万円)**の支払いが命じられた事例もある。
- ・自転車安全整備店の自転車整備士による点検整備を受けた自転車にはTSマークが貼付されている。このマークには傷害保険と賠償責任保険が付いている。



#### 点検整備をしよう

- ・交通事故を防ぐために、自転車の点検・整備を定期的に行う。

#### 自転車の点検項目 合言葉「ブタはしゃベル」

ブ	ブレーキ	前輪・後輪ともによく効くか。
タ	タイヤ	空気は十分に入っているか、溝はあるか。
は	反射器材	反射器材は付いているか。
しゃ (車体)	ライト	点灯するか。
	サドル	体に合った高さか。(つま先が地面に着く程度)
	ハンドル	曲がっていないか。(前輪と直角か。)
	ペダル	足が滑らないか。
	チェーン	緩み過ぎていないか、油が切れて錆びていないか。
ベル	ベル	ハンドルを握った状態で鳴らせる位置にあるか、鳴るか。

反射器材をつけよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>車体の後部だけでなく、側面にも反射器材を取り付ける。</li> <li><u>後部の反射器材</u> 後ろから接近してくる車に発見されやすくなる。</li> <li><u>側面の反射器材</u> 道路を横断するとき、横から接近してくる車に発見されやすくなる。</li> </ul>
ヘルメットをかぶろう	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>全ての自転車利用者が自転車に乗るときは、ヘルメットを着用するよう努める。ヘルメットを着用しないと、致死率が着用時の約2.2倍になるといわれている。</u></li> <li>自転車乗用中に亡くなった方の約6割が頭部損傷である。</li> </ul>
飲酒運転はやめよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>お酒を飲んだら絶対に運転しない。アルコールが、動作や判断に影響を及ぼし、自分が転倒したり、他の歩行者や車両等とぶつかったりする可能性が高くなる。</li> </ul>

### 「自転車に乗るときのルール」指導すべき項目と内容

車道の左側を走ろう	<ul style="list-style-type: none"> <li>自転車は車の仲間(軽車両)なので、車道の左側走行が原則。</li> <li>車道を通行するときは、道路の左端に寄って通行する。</li> </ul>
歩いている人を優先しよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者は標識のない歩道でも自転車で通行可能であるが、歩道は歩行者優先なので、すぐに停止できる速度で、歩行者の通行を妨げないようにする。</li> <li>この標識のある歩道は、自転車も通行可能であるが、車道寄りを、いつでも止まれるようにゆっくり通行する。</li> <li>横断歩道は自転車で通行可能であるが、歩行者がいる場合は、降車して押して通る。</li> </ul> 
ながら運転はやめよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>傘を差しながら、スマートフォンで話しながら、イヤホンで音楽を聴きながら、横に並びながら、二人乗りしながらなど、「ながら運転」はやめる。</li> </ul>
交差点では安全確認しよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>自転車事故の7割以上が交差点や交差点付近で発生していることから、信号機の有無にかかわらず、交差点では一度止まって、左右の安全を確認する。</li> </ul> 
夕方からライトをつけよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>夕暮れ時に交通事故が多発することから、早めにライトを点灯する。また、白っぽい服を着たり、自転車の横にも反射器材をつけたりするなど、車を運転する人や歩行者から見えやすくする。</li> </ul>

#### 指導事項

##### ①自転車による交通事故の特徴を理解させる。

交差点や交差点付近において、出会い頭の事故が最も多いことを指導する。また、急ぐあまり、速度の出し過ぎによりブレーキが遅れ、歩行者に追突し、加害者になり得る場合もあることから保険への加入も推奨する。時間にゆとりをもって行動することを指導する。

##### ②自転車運転中はヘルメットの着用を習慣化させる。

「自分の命は自分で守る」万が一、転倒してもヘルメットを着用していれば、助かる可能性が大きくなることを指導する。

ねらい 「自転車の安全な利用と点検・整備の仕方について理解し、交通ルールを守って、安全に乗車できるようになる。」

指導の  
ポイント

自転車の点検整備や天候・交通状況に応じた安全な走行、発進時や道路横断時の安全確認が重要である。

## ちばサイクルール



このルールは、内閣府の「自転車安全利用五則」をもとに「千葉県自転車条例」の内容を取り入れて制定しました。

### 自転車に乗る前のルール

1. 自転車保険に入ろう
2. 点検整備をしよう
3. 反射器材をつけよう
4. ヘルメットをかぶろう
5. 飲酒運転はやめよう

### 自転車に乗るときのルール

1. 車道の左側を走ろう
2. 歩いている人を優先しよう
3. ながら運転はやめよう
4. 交差点では安全確認しよう
5. 夕方からライトをつけよう

学習の  
ポイント

### 「自転車に乗る前のルール」指導すべき項目と内容

#### 自転車保険に入ろう

- ・交通事故の加害者になってしまう場合もあるので、万が一に備えて、自転車保険に加入する。小学生でも、交通事故を起こし、保護者に対して**高額の損害賠償(9,520万円)**の支払いが命じられた事例もある。
- ・自転車安全整備店の自転車整備士による点検整備を受けた自転車にはTSマークが貼付されている。このマークには傷害保険と賠償責任保険が付いている。



#### 点検整備をしよう

- ・交通事故を防ぐために、自転車の点検・整備を定期的に行う。

#### 自転車の点検項目 合言葉「ブタはしゃベル」

ブ	ブレーキ	前輪・後輪ともによく効くか。
タ	タイヤ	空気は十分に入っているか、溝はあるか。
は	反射器材	反射器材は付いているか。
しゃ (車体)	ライト	点灯するか。
	サドル	体に合った高さか。(つま先が地面に着く程度)
	ハンドル	曲がっていないか。(前輪と直角か。)
	ペダル	足が滑らないか。
	チェーン	緩み過ぎていないか、油が切れて錆びていないか。
ベル	ベル	ハンドルを握った状態で鳴らせる位置にあるか、鳴るか。

反射器材をつけよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>車体の後部だけでなく、側面にも反射器材を取り付ける。</li> <li><u>後部の反射器材</u> 後ろから接近してくる車に発見されやすくなる。</li> <li><u>側面の反射器材</u> 道路を横断するとき、横から接近してくる車に発見されやすくなる。</li> </ul>
ヘルメットをかぶろう	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>全ての自転車利用者が自転車に乗るときは、ヘルメットを着用するよう努める。ヘルメットを着用しないと、致死率が着用時の約2.2倍になるといわれている。</u></li> <li>自転車乗用中に亡くなった方の約6割が頭部損傷である。</li> </ul>
飲酒運転はやめよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>お酒を飲んだら絶対に運転しない。アルコールが、動作や判断に影響を及ぼし、自分が転倒したり、他の歩行者や車両等とぶつかったりする可能性が高くなる。</li> </ul>

### 「自転車に乗るときのルール」指導すべき項目と内容

車道の左側を走ろう	<ul style="list-style-type: none"> <li>自転車は車の仲間(軽車両)なので、車道の左側走行が原則。</li> <li>車道を通行するときは、道路の左端に寄って通行する。</li> </ul>
歩いている人を優先しよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者は標識のない歩道でも自転車で走行可能であるが、歩道は歩行者優先なので、すぐに停止できる速度で、歩行者の通行を妨げないようにする。</li> <li>この標識のある歩道は、自転車も走行可能であるが、 車道寄りを、いつでも止まれる速さで走る。</li> <li>横断歩道は自転車で通行可能であるが、歩行者がいる場合は、降車して押して通る。</li> </ul>
ながら運転はやめよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>傘を差しながら、スマートフォンで話しながら、イヤホンで音楽を聴きながら、横に並びながら、二人乗りしながらなど、「ながら運転」はやめる。</li> </ul>
交差点では安全確認しよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>自転車事故の7割以上が交差点や交差点付近で発生していることから、信号機の有無に関わらず、交差点では一度止まって、左右の安全を確認する。</li> </ul> 
夕方からライトをつけよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>夕暮れ時に交通事故が多発することから、白っぽい服を着たり、自転車の横にも反射器材をつけたりするなど、車を運転する人や歩行者から見えやすくする。</li> </ul>

#### 指導事項

##### ①自転車による交通事故の特徴を理解させる。

登下校時、交差点や交差点付近において、出会い頭の事故が最も多いことを指導する。特に中学1年生は、初めての自転車通学や行動範囲の拡大により、自転車による交通事故の死傷者数が小学校6年生の約2倍となることも合わせて指導する。また、登下校時間帯で急ぐあまり、安全不確認による事故被害やブレーキ操作の遅れによる歩行者への追突など、加害者になり得る場合もあるので自転車保険の加入を推奨するとともに、ゆとりをもって行動するよう指導する。

##### ②自転車運転中はヘルメットの着用を習慣化させる。

ヘルメットの着用が学校の規則等で決まっているのは、自分の命は自分で守るため、転倒してもヘルメットを着用していれば、助かる可能性が大きくなることを指導する。

ねらい 「自転車の安全な利用と点検・整備の仕方について理解し、交通ルールを守って、安全に乗車できるようになる。」

指導の  
ポイント

自転車の点検整備や天候・交通状況に応じた安全な走行、発進時や道路横断時の安全確認が重要である。

## ちばサイクルール



このルールは、内閣府の「自転車安全利用五則」をもとに「千葉県自転車条例」の内容を取り入れて制定しました。

### 自転車に乗る前のルール

1. 自転車保険に入ろう
2. 点検整備をしよう
3. 反射器材をつけよう
4. ヘルメットをかぶろう
5. 飲酒運転はやめよう

### 自転車に乗るときのルール

1. 車道の左側を走ろう
2. 歩いている人を優先しよう
3. ながら運転はやめよう
4. 交差点では安全確認しよう
5. 夕方からライトをつけよう

学習の  
ポイント

#### 「自転車に乗る前のルール」指導すべき項目と内容

自転車保険に入ろう	<ul style="list-style-type: none"> <li>・交通事故の加害者になってしまう場合もあるので、万が一に備えて、自転車保険に加入する。小学生でも、交通事故を起こし、保護者に対して<b>高額の損害賠償(9,520万円)</b>の支払いが命じられた事例もある。</li> <li>・自転車安全整備店の自転車整備士による点検整備を受けた自転車にはTSマークが貼付されている。このマークには傷害保険と賠償責任保険が付いている。</li> </ul>		
点検整備をしよう	<p style="text-align: center;"><b>自転車の点検項目 合言葉「ブタはしゃベル」</b></p>		
	ブ	ブレーキ	前輪・後輪ともによく効くか。
	タ	タイヤ	空気は十分に入っているか、溝はあるか。
	は	反射器材	反射器材は付いているか。
	しゃ	ライト	点灯するか。
	(車体)	サドル	体に合った高さか。(つま先が地面に着く程度)
		ハンドル	曲がっていないか。(前輪と直角か。)
		ペダル	足が滑らないか。
		チェーン	緩み過ぎていないか、油が切れて錆びていないか。
	ベル	ベル	ハンドルを握った状態で鳴らせる位置にあるか、鳴るか。

反射器材をつけよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>車体の後部だけでなく、側面にも反射器材を取り付ける。</li> <li><u>後部の反射器材</u> 後ろから接近してくる車に発見されやすくなる。</li> <li><u>側面の反射器材</u> 道路を横断するとき、横から接近してくる車に発見されやすくなる。</li> </ul>
ヘルメットをかぶろう	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>全ての自転車利用者が自転車に乗るときは、ヘルメットを着用するよう努める。ヘルメットを着用しないと、致死率が着用時の約2.2倍になるといわれている。</u></li> <li>自転車乗用中に亡くなった方の約6割が頭部損傷である。</li> </ul>
飲酒運転はやめよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>お酒を飲んだら絶対に運転しない。アルコールが、動作や判断に影響を及ぼし、自分が転倒したり、他の歩行者や車両等とぶつかったりする可能性が高くなる。</li> </ul>

### 「自転車に乗るときのルール」指導すべき項目と内容

車道の左側を走ろう	<ul style="list-style-type: none"> <li>自転車は車の仲間(軽車両)なので、車道の左側走行が原則。</li> <li>車道を通行するときは、道路の左端に寄って通行する。</li> </ul>
歩いている人を優先しよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者は標識のない歩道でも自転車で走行可能であるが、歩道は歩行者優先なので、すぐに停止できる速度で、歩行者の通行を妨げないようにする。</li> <li>この標識のある歩道は、自転車も走行可能であるが、車道寄りを、いつでも止まれる速さで走る。</li> <li>横断歩道は自転車で通行可能であるが、歩行者がいる場合は、降車して押して通る。</li> </ul>
ながら運転はやめよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>傘を差しながら、スマートフォンで話しながら、イヤホンで音楽を聴きながら、横に並びながら、二人乗りしながらなど、「ながら運転」はやめる。</li> </ul>
交差点では安全確認しよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>自転車事故の7割以上が交差点や交差点付近で発生していることから、信号機の有無に関わらず、交差点では一度止まって、左右の安全を確認する。</li> </ul> 
夕方からライトをつけよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>夕暮れ時に交通事故が多発することから、白っぽい服を着たり、自転車の横にも反射器材をつけたりするなど、車を運転する人や歩行者から見えやすくする。</li> </ul>

#### 指導事項

##### ① 自転車による交通事故の特徴を理解させる。

登下校時、交差点や交差点付近において、出会い頭の事故が最も多いことを指導する。特に高校1年生は、自転車による交通事故の死傷者数が中学校3年生の約3倍と急増することも合わせて指導する。また、登下校時間帯で急ぐあまり、安全不確認による事故被害やブレーキ操作の遅れによる歩行者への追突など、加害者になり得る場合もあるので自転車保険の加入を推奨するとともに、ゆとりをもって行動するよう指導する。

##### ② 「ちばサイクルール」の遵守を徹底する。

「車道の逆走」、「並進」、イヤホンで音楽を聴きながら等の「ながら運転」等の禁止事項を理解させるとともに、信号や一時停止線での一旦停止・左右の安全確認等、通学時だけでなく、どんな時も交通ルールを遵守させる。