

# 自転車に乗る時の ルールとマナー

交通ルールを守ろう!

今回、ジュニア記者たちが訪れたのは荒川自然公園にある交通園。ここでは自転車の選び方をはじめ、車道や歩道での自転車の乗り方やマナーなどを分かりやすく教えてもらいました。正しい知識を身につけて、安全な運転を心がけましょう!

危険な運転はやめよう!

覚えてね!

## 自転車講習で自転車安全利用五則をおさらい!

### ヘルメットを着用。自転車は体に合ったものを選びよう!

今回は、交通園にある自転車を借りて講習を受けました。体に合う自転車を選んだら、①サドルの高さは合っているか、②ブレーキは壊れていないか、③タイヤに空気が入っているかの3点を確認。普段乗っている自転車とは違うため、ちょっと緊張ぎみのジュニア記者たち。準備万端で自転車講習スタートです!



体に合った自転車を選んだらヘルメットをしっかりかぶり準備完了

自転車選びの大切さや点検のポイントなどを教えてもらいました



つま先立ちは、いざという時にバランスが取りにくいので危険! 両足の裏が地面にしっかりと着く高さにサドルを調整しよう

鈴木杏弥くん

### 自転車は原則、車道を走ろう!

### 車道を走るときは左側を走ろう!

自転車は車の仲間なので、交通ルールを守って正しく乗ることが必要です。「原則は車道の左側を走る」というルールもあります。ただし、13歳未満の子とも70歳以上の高齢者、体の不自由な人は自転車で歩道を走ることができます。また、車道を走ることが危険な場合は歩道を走ることができます。



車道の左側を走ります  
横断歩道では歩行者がいなければ、しっかり確認しよう



### 歩道で運転する時は、車道寄りをゆっくり走ろう!

13歳未満のジュニア記者たちは自転車で歩道を走ることができるため、歩道での練習も行いました。歩道を走るときは車道側をゆっくり走り、歩いている人の邪魔になりそうな人や人が多い場所では、自転車を押して歩きましょう。また、むやみにベルを鳴らすのは危険なのでやめましょう。



歩道は歩いている人が優先! 車道側をゆっくり走ろう!



狭い歩道で歩行者とすれ違う時は、一旦止まって安全確認

### 安全ルールを守ろう!

リーフレットの「自転車に正しく乗ろう」を読んで、ルールを再確認。リーフレットは警察署交通課で配布しています

指導していただいた荒川警察署交通課の野口久宮子さん(左)と中村彰彦さん(右)

ここまでに学んだルールのほかにも、①横断歩道では自転車マークの場所を走る、②夜はライトをつける、③「止まれ」の標識や道路に「止まれ」と書いてある場所では、必ず止まって安全を確認するなどのルールがあります。「自転車の運転は得意だし、慣れた道だから大丈夫」と油断せず、車や歩行者に注意をしながら走りましょう。

## これダメ! 絶対!!

こんな運転はとても危険! いろいろな危険運転を荒川警察署交通課の皆さんが教えてくれました。



スマホを見ながら運転

傘を差しての運転は周りが見えにくだけでなく、風にあおられて転倒する危険もあるので絶対にやめましょう。スマートフォンを見ながらの運転・音楽などを聞くためイヤホンをつけての運転・二人乗り・並列走行・スピードの出し過ぎなども危険です。



放置自転車をなくそうね

## 自転車安全利用講習会に行こう

自転車安全利用講習会を受講して、自転車マスターを目指そう! 受講は予約制なので、区のホームページで確認して申し込んでね。



あらかわ区が  
もらえるよ!

## 自転車ナビマーク (自転車ナビライン)とは?

自転車の安全な通行を促すため、車道の左端に「自転車ナビマーク」などが設置されている場合があります。通行の際は矢印の方向に進み、車両用の信号に従います。逆走はできません。また、このマークは自転車を優先するものではありません。自転車に乗る時は、自動車や歩行者に十分に気を付けて運転しましょう。



矢印の方向に進もうね



「荒川区ながらスマホ防止条例」(通称)が決まりました  
交通事故にもつながる「ながらスマホ」は禁止です。

## 放置自転車の問題点とは?

「放置自転車」とは、利用者が自転車を道路上に置いたままその場を離れ、自転車を直ちに動かせない状態を言います。放置自転車があると、歩道を歩きにくくなるだけでなく、車いすが通れない、点字ブロックの上を歩けないなどの不便が発生します。そのほか、防災上の問題や自動車の通行障害、そして街の美観が損なわれるなど問題点がいくつもあります。「1台くらい置いて大丈夫」と軽い気持ちで放置すると、次々に放置自転車を誘発します。気を付けましょう!

「放置」しないで、駐輪場を利用してね!

駐輪場は区のホームページで確認できます



区のホームページでも「正しい自転車の乗り方」の動画が見られるよ!

