

中学生 からの 自転車ライフ



どんな
通学用自転車が
いいの？

交通ルールは
分かってる？

事故にあった時は
どうするの？



自転車通学がはじまったり、
部活動や習い事で遠方まで自転車で移動する機会が増えたり、
子ども達の行動範囲がぐっと広がるこの時期
安全に自転車に乗るために親子で確認してみましょう

どんな通学用自転車がいいの？



自転車選びは、まず「**どこで自転車を購入するか？**」がとても重要。

使用する環境や予算に合わせてちょうどいい自転車を見つけられるよう、信頼できる自転車店で相談してみよう。

早めに購入して新しい自転車に慣れたり、通学路を親子で走って危険な場所を確認したりしておくと安心です。



通学用自転車は、変速機が標準装備されているものが多い。

こぎだしや上り坂は軽いギア「1」、自転車が加速してきたら重いギアに切り替えていくと快適に走行できる。通学自転車の変速機なら**3～5段**がおススメ。

自転車の値段の差は？どこが違うの？

**低価格
の
自転車**

- ✓ タイヤチューブが薄い
- ✓ 見えないところで安い素材を使っている（さびやすい）
- ✓ ギアクランクやボトムブラケット（写真①）ががたがたしてくる（男の子はこぐ力が強いので）
- ✓ メンテナンスの必要性が多くなり費用もかさむ



写真①

**高価格
の
自転車**

- ✓ 軽くて丈夫
- ✓ さびにくい素材を使っている
- ✓ 乗り心地がよい
- ✓ 太いスポークを使っている
- ✓ メンテナンス代が安くすむ



サイズ選びは？

サイズ選びのポイントはふたつ。参考にしてみて☆

ポイント① タイヤのサイズ

- 26インチは小回りが利くので街乗り向き
- 27インチなどの大きいタイヤは長距離の通学向き



ポイント② 適正身長

- フレームの大きさによって適正身長が異なります（タイヤのサイズではありません）。
- その製品の仕様書を確認しよう。



耳より情報

最近は、**低床タイプの自転車**（身長135センチから対応。メーカーと車種により異なる）も出てきており、成長期の子どもが高校卒業まで安心して乗れるような製品もあるよ。ジュニア用サドルに交換することで、さらに高さを下げるができるので自転車店で相談してみて。

ライト、反射板は？

ライトは**ハブダイナモ**（昔のブロックダイナモに比べてペダルを回した時軽い）、暗くなると自動的に点灯する**オートライト**、とても明るい**LED**がおススメ。

太陽光で充電し、振動と明るさに反応して点滅する**ソーラーテールランプ**（後ろのライト）を後付けすることもできる。



ハブダイナモは前輪の車軸に発電機がついており、前輪が回転する事により発電する。



- 前のライトの色は白色か淡黄色
 - 後ろのライトや反射板の色は赤色かオレンジ色
- と決まっているので、後付けする場合は注意！
- ライトは前を照らすだけでなく、対向車に気づいてもらうという役割もあるので大事。

Step
2

自転車に乗るとき



ヘルメットをかぶろう



転倒したり事故を起こしたりした時、ヘルメットをかぶっていることで頭部を守り、大きなケガや死亡事故を避けられる場合があります。保護者は、大切な命を守るためにも子どもが自転車に乗る時にヘルメットを正しく着用するように声かけし、習慣づけさせることが大切です。

滋賀県自転車条例でも

幼児、児童、生徒、高齢者のヘルメットの着用を促しています。

(H28年2月26日施行)



雨が降った時は？

カッパやレインウェアを着用（傘さし運転は法律で禁止されています）。

セパレートタイプのものがおすすめ（女の子はワンピースタイプもあるよ）。色は黒っぽいものより、白や明るい色、反射シートが付いているものが車を運転する人から見えやすく安心です。荷物の雨よけカバーがあると便利♪

いつもより早めの準備を心がけ、時間と気持ちに余裕を持って出発しよう。マンホールや側溝のふたの上などは滑りやすいので気をつけて☆



トラブルがあった時



事故の時はどうしたらいい？

事故が起きたら…

- ①直ちに運転を停止して、近くのお店の人や大人に助けを求めよう。
- ②ケガ人がいる時は、まずは**救急車**（119番）を呼ぼう。
- ③歩道など安全な場所に自転車などを移動させよう。
- ④現場をよく確認し、**負傷者を救護**してけが人の人数やけがの程度などを**警察**（110番）へ連絡しよう。
- ⑤事故の相手の名前、住所、連絡先などを確認しよう。



- ◆交通事故を起こした場合、その当事者は**警察へ報告（110通報）**することが法律（道路交通法）で決まっています。
- ◆その時ケガがなくて大丈夫だと思っても後から身体に不調が現れる場合があります。かならず警察に連絡しよう。
- ◆**保護者の連絡先**を言えるようにしておこう！
- ◆自転車を買う時に行う**防犯登録**は、自転車の盗難に備えるだけでなく、事故の場合などに自転車の所有者を特定するために大切です（所有者や住所が変わった場合は自転車店で変更手続きができます）。



故障などのトラブル

まずは**保護者に連絡**しよう。

普段から自転車のことを相談したり、修理の際に**対応してもらえる**

かかりつけの自転車店があるといいね。

(お店によっては自転車の引き取りサービスがあるところもあります)



年一回
点検を
受けよう

自転車安全整備士が点検整備した自転車は、**TSマーク**を貼付することができ、**傷害保険、対人賠償責任保険**が付帯します。なお、有効期限は1年間だけですので、毎年点検を受ける必要があります。

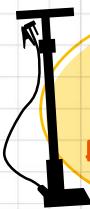
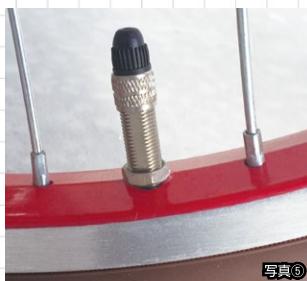


パンクかな？

タイヤの空気が抜けてきたら、まずは**ムシゴム**（写真④）**が劣化**していないか確認しよう。

ムシゴムを替えたのに一晩で空気が抜けるようなら**パンク**を疑ってみよう。

通学用自転車や一般的なシティサイクルは、**英式バルブ**を使用している（写真⑤）。英式バルブの空気圧は、縦方向に親指でタイヤを押して少しひこむくらいの固さに調整するといいよ（写真⑥）。



パンク防止には、
ちょうどいい空気圧の管理と
空気が減った状態で
段差のあるところを走行しない
ことが大切

安全に

自転車に乗るために ルールを守ろう

自転車は車の仲間だよ！
(軽車両)

どれだけルールを知っているかな？ 親子でチェックしてみよう。

守るべき主な交通ルール

- ✓ 運転中の携帯電話などの通話や操作、傘さし運転は禁止
- ✓ 夜間はライトを点灯しよう
- ✓ ライトや反射器材がない自転車は夜間の走行禁止
- ✓ 二人乗りは禁止
- ✓ 並進は禁止
- ✓ 信号を守ろう
- ✓ 一時停止の規制がされた交差点と踏切を渡る直前は、一時停止して安全を確認しよう
- ✓ むやみにベルを鳴らしません
ベルを鳴らすのは決められた場所と危険防止のためにやむを得ない場合のみ

この標識のある場所では
並進可能

- ✓ 自転車は車道の左側通行が原則、歩道は例外

<例外>

- ①自転車の運転者が13歳未満もしくは70歳以上、または、身体障害者の場合
- ②車道又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歩道を通行することがやむを得ない場合
- ③道路標識（普通自転車の歩道通行可標識）や道路標示によって自転車が歩道を通行できることとされている場合



「普通自転車の歩道通行可」を示す標識

自転車が車道を通行するために
安全な環境が整っているとはいいくらいのが現状。
歩道を通行する場合は
歩行者の安全を優先して思いやりある運転を心がけよう！

自転車保険について

自転車で他人にけがをさせてしまった場合、**数千万円の賠償責任**を負う事例が発生しています。加害者になってしまった場合に補償される**個人賠償責任保険の加入**をご検討ください。傷害保険、自動車保険、火災保険、共済などに**特約**を付けることでカバーできることも。詳しくは現在加入されている保険の担当窓口に一度ご相談ください。

滋賀県では自転車に乗る人すべてに 自転車保険の加入が義務化されました

(「滋賀県自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」H28年10月1日施行)



通学と部活動、習い事、週末や長期休みなど…。

行動範囲が広がると、それにともない責任やリスク、守るべきルールも発生します。

中高生の時期に、それらをしっかりと理解して、安全に慎重に自転車を乗りこなすことができれば、自分の世界を深めるチャンスや冒険が広がっています。

このリーフレットが、その一助になる事を願っています。

滋賀プラスサイクル 自転車条例



お問い合わせ

滋賀プラス・サイクル推進協議会

滋賀県大津市京町四丁目1-1 <http://pluscycle.shiga.jp>

