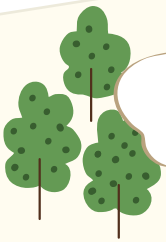
親子ではじめる
自転車ライフ

一人乗りをはじめる前に伝えておきたいこと

どんな自転車がいいの？

補助輪外しの方法って？

親のギモンに答えます!!



一人で道を走って大丈夫？

Step 1 どんな自転車がいいの？

自転車のサイズと選び方

参考サイズ	
幼　稚　園	14～16インチ
小学校低学年	16～22インチ
小学校高学年	24インチ以上
※12インチは三輪車代わりのサイズ、バランスバイクも約12インチ	

自転車に書いてある**適正身長**を参考にしてね。
体格差があるので実際にまたいで乗ってみて、少し背伸びして足裏が半分つくくらいのサドル高さがベストサイズだよ。
つま先がギリギリつく位の大きすぎる自転車だと、ハンドルとサドルの距離が合わずにコントロールが効かないフラフラ走りになったり、ブレーキが十分に握れず危険だよ。

サイズが合わなくなったらまずは調整！

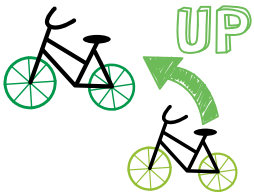
自分で調整できるのは、サドル高さ、ハンドル高さ、ブレーキレバーの幅

サドル高さ

ハンドル高さ

ブレーキレバーの幅

乗り換えるタイミングは？

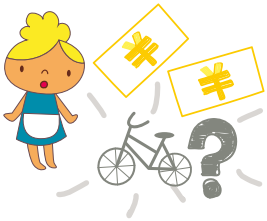


調整時は本体に明記されている**限界ライン**を超えないように気を付けてね。
納車時に体格に合わせてサイズ調整してくれる自転車屋さんで買うと安心だし、**身長が10センチ**伸びたら調整や乗り換えの相談に自転車屋さんに行くといいよ。

乗り換えは幼稚園時と小学校低学年、高学年と３回

ハンドルとサドルの高さを調整しても、膝がハンドルに当たったり、サドルに腰かけて足裏がべったり地面についたり膝が曲がるようになったら、いよいよ乗り換え時。

自転車のサイズは 14インチ、16 インチ、18 インチ、20インチと２インチ刻みでつくられている。
乗り換える時は、14インチの次は18インチというように、２つ上の大きさが目安だよ。



おすすめ自転車の値段はどれくらい？

安心して乗れる自転車は **２万円くらい**が目安だよ。
安い自転車は、ねじが潰れていて調整ができない、タイヤのチューブが薄くてパンクしやすい、サビやすいなどのトラブルに繋がることも。

ヘルメットは必須！

ヘルメットは保護者が13歳未満の子どもに被らせることが法律で決まっています。
親がヘルメットを被ってお手本になってあげてね。

自分で選んだお気に入りのヘルメットや、好きなキャラクターシールでカスタマイズして、被りたがらない子にも、被らないと乗れない、と教えてあげてね。

ヘルメットは国内メーカーのアジャスター付がお薦め。（海外メーカーの場合、頭にフィットしないことがあります。）

**子どもは親のまねをする。
まずは大人が正しい乗り方を
心がけましょう！**

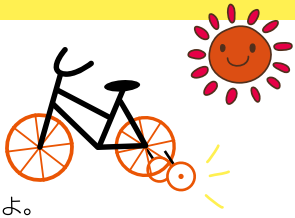
手押し棒

補助輪外しには後ろに手押し棒や荷台がついている自転車だと押してあげるのに便利！

ライトやギアについて

ライトはＬＥＤの自動発電式がお薦め。
変速ギアは付いていたとしても３段～５段で十分だよ。

Step 2 補助輪を外すには？



安全のために、指有りのグローブ（軍手でも）や膝、肘パッドを付けると良いよ。
子どもの集中力がきれたら続けても無駄なので、やめてまた今度、という気持ちで。

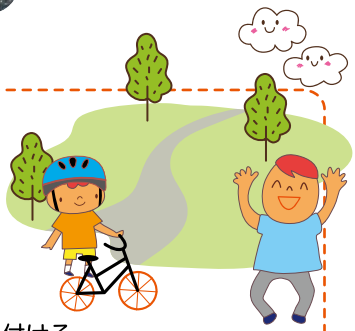
親がムキに
なっても✕

自転車の準備は……

① 補助輪を外す
② ペダルの踏板を外す
③ サドルを一番下に下げる

出来なかったら自転車屋さんでやってもらえるよ。

練習はこんな感じでしたら良いよ♪



- 公園など安全な所で自転車をまたいで歩いてみる
- 両足で地面を蹴って進むバランス乗りを練習
- スピードに慣れるよう、アップダウンのある所でペダルを付けずに押してあげても OK
- ブレーキを両手で同時に握ることを練習
- 両足蹴りで楽しみながら長く進むようになったらペダルを付ける
- 後ろから押してあげて（手押し棒が活躍）ペダルをこぐ練習（ハンドルに対するバランス感覚を養う）
- こぐ時の体の揺れを無くすため、視線は前に、姿勢を良くする

POINT!

自分で危険を回避できるようになるためにも、
ブレーキでとまれて、
ハンドルでまがれるようになろうね。

乗れるようになったら、**サドル高さを適正な高さ**に調節する。
スピードを出して安定して走れるようになったら、いよいよ公道デビューだよ♪

Step3

公道デビューまでの道

自転車に乗る前のチェックポイント

基本的なことですが、最初は親が一緒にチェックして、子どもが一人で乗るようになっても自分でチェックできるように、見るべきポイントを教えてあげてね。
さらに、定期的な点検と自転車保険に加入しておくと安心です。（詳しくは裏表紙をチェックしてね）

- ☑ ヘルメットをかぶっているか
- ☑ ハンドルがまっすぐ前を向いているか
- ☑ サドルの高さは合っているか
- ☑ ブレーキはちゃんときいているか（＊１）
- ☑ ライトはつくか
- ☑ タイヤに空気は入っているか（＊２）
- ☑ 反射器材が後ろから良く見える位置に付ているか
- ☑ ベルがなるか
- ☑ カギ（２ロック）はかかっているか

＊１　グリップとブレーキレバーの間隔が､半分にぎったくらいでブレーキが効きはじめるのがベストの状態。

＊２　タイヤの接地面を内側に向かって親指で押す。大人の力で少しへこむくらいが、ちょうどいい空気圧だよ。
★家庭で調整がむずかしい時は、自転車屋さんに相談してね！

交通ルールを教えよう

公道デビューの前にしっかり教えておきたいのは自転車に関わる交通ルールです。詳しいルールを裏表紙でチェックしてね！
自転車のルールは常識的な事ばかり。
自分が歩いている時のことを考えて、いつも歩いている人に優しい自転車の乗り方を心がけてね。子どもと一緒に走りながら、親が伝えてあげよう。

- ✓ **夜間は明るい色の服を着る**
- ✓ **歩行者の多い歩道では自転車を押して進む**

などのマナーも一緒に教えてあげよう。

歩行者 ＞ 自転車 ＞ 車

いざ！ 公道へ

広場や公園で

補助輪を外した状態で、ある程度のスピードを出して走ることができる。

親が付き添って、少しずつ行動範囲を広げて行こう！

家の前、家の周りなど

よく知っている範囲を、繰り返し走って練習。

親が、（遠回りでも）車通りの少ない安全な道を選んで、コースのプランを考えよう！

少し離れた目的地へ

- ✓ 交通ルールやマナー、車通りが多い所や危険な個所を示しながら、走ろう。
- ✓ 子どもを前に走らせる時は、必ず声の届く距離を保つようにしよう。
- ✓ 慣れない道では大人が前を走ろう。
  （バックミラーをつけると様子を見ながら走れるよ）

小学校２、３年生くらいが、ひとりで自転車に乗って出かけることができる目安ですが、住んでいる地域の環境や、個人差もありますので、最初は子どもと一緒に自転車で走る練習をしつつ、公道デビューの時期は親がよく見極めて判断して下さい。

一人で出かけるようになったら

- どこまで（どの範囲まで）行くのか　ex. 国道の手前まで
- 何時に帰るのか　ex. 暗くなる前に

などを親に告げるよう習慣づけよう。

もしもの時（事故、故障、迷子など）には…

- 近くのお店の人や大人に助けを求める
- 自分の名前や親の連絡先（携帯など）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も大切！（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。）

もっと拡がる親子の自転車ライフ

自転車の楽しみ方は無限大！

エコな移動手段としての自転車はもちろんのこと……

＊自転車に乗って、日頃気づかなかった景色に立ち止まって眺めるもよし！

＊細い路地裏に迷い込んで、ぶらりステキなお店を発見するもよし！

＊名所旧跡をのんびり周るもよし！

＊早すぎず遅すぎない、
自転車と一緒に流れる時間を楽しもう！

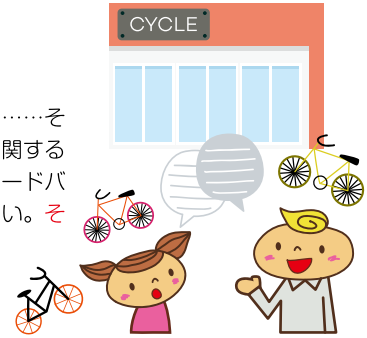
住んでいながら
知らなかった
滋賀の
いいとこ探しを
しませんか？

+cycle プラスサイクル

サイクリングコースや、
さらに自転車ライフを楽しみための
ヒントをご紹介

+cycle 滋賀プラス・サイクル推進協議会
http://pluscycle.shiga.jp/

お気に入りの
自転車専門店を探してみよう



何となく敷居が高い、お店に入りにくい、高そうな自転車ばかり……そんなイメージで自転車専門店のこと見ていませんか？　自転車に関する小さなお悩みから楽しみ方の提案まで、今は買えなくても将来ロードバイクに乗りたいなぁ……まずはお店の方に話しかけてみてください。そして相談に乗ってくれる自転車屋さんを見つけましょう。

自転車ライフを楽しむための近道は、
お気に入りの自転車屋さんに出会うこと。

自転車安全整備店で整備を！

年に一回、自転車安全整備店で点検・整備を請けると、TS マークが自転車に貼付されます。
TS マークは、**賠償責任保険と傷害保険がセットになった一年間の付帯保険**がついてきます。この他にも様々な保険がありますので、保険会社などに相談しましょう。

公益財団法人 日本交通管理技術協会
http://www.tmt.or.jp

子どもが誰かに
自転車でぶつかっても、
保険がないと
全額自己負担になります

公道デビューの前に……
交通ルールを親子でもう一度確かめよう！

Check!

- ☐ 13歳以下の子どもはヘルメットを着用する
- ☐ 自転車は車道が原則、歩道は例外
  - →13歳未満の子どもは歩道を走行する事が法律で認められています。
    ＊もしくは 70歳以上、または身体に障害を負っている場合は歩道を走行することが法律で認められています。
  - →「自転車および歩行者専用」の標識がある歩道は自転車も通れます。
- ☐ 車道では左側を通行する
- ☐ 歩道では歩行者優先で、車道寄りを徐行する
- ☐ 信号を守る
- ☐ 交差点では一時停止と安全確認
- ☐ 傘さし運転、ケータイを使いながらの運転は禁止
- ☐ 二人乗りや並んで走るのは禁止
- ☐ 夜間はライトをつける
- ☐ ベルを鳴らすのは危険防止のためにやむを得ない場合のみ

お問い合わせ
滋賀プラス・サイクル推進協議会
滋賀県彦根市中央町7−40　http://pluscycle.shiga.jp

この冊子はお母さん取材チームが自ら自転車店で取材した内容を基に作成しております