



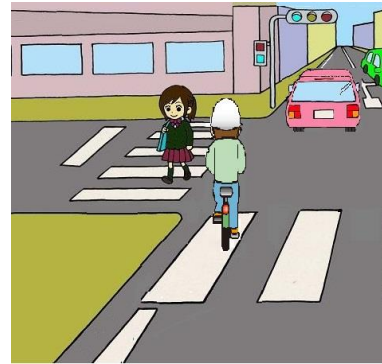
# 自転車ってどこを走ればいいの？

## 1 車道通行の原則

自転車は、道路交通法で「軽車両」に位置付けられています。

歩道または路側帯と車道の区別があるところでは、**車道を通行するのが原則**です。

車道では、道路の中央から左側部分で左側端に寄って通行しなければなりません。



【規定】 道路交通法第 17 条第 1 項・第 4 項、同法第 18 条第 1 項

## 2 路側帯の通行

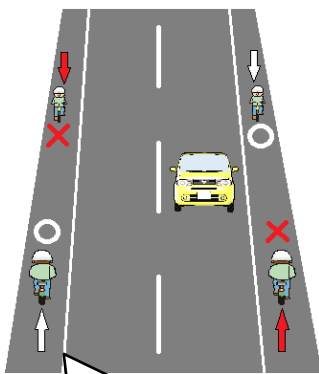
自転車は、著しく歩行者の通行を妨げる場合を除き、**道路左側部分に設けられた路側帯（下記の図①②）を通行することができます。**

路側帯を通行する場合は、**歩行者の通行を妨げないような速度と方法で進行**しなければなりません。

【規定】 道路交通法第 17 条の 2 第 1 項・第 2 項

### ① 一般的な路側帯

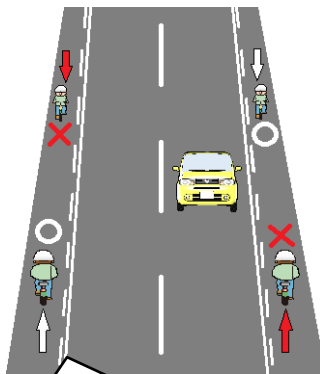
路側帯内の自転車通行可



《白色の 1 本線》

### ② 駐停車禁止路側帯

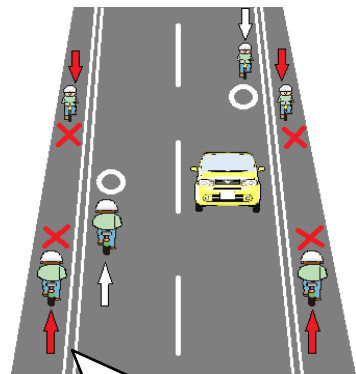
路側帯内の自転車通行可



《白色の点線と 1 本線》

### ③ 歩行者用路側帯

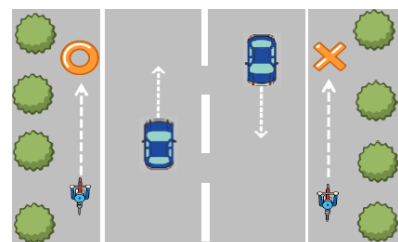
路側帯内の**自転車通行不可**



《白色の 2 本線》

※注意 自転車は、道路左側の路側帯しか通行できません。

（平成 25 年 12 月から）



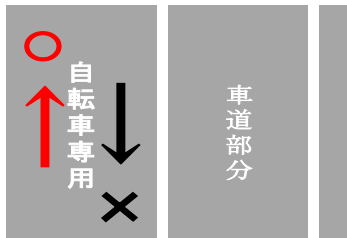
### 3 普通自転車専用通行帯の通行



【普通自転車専用通行帯の標識】

道路標識等によって、通行の区分が特に指定されている車両通行帯があるときは、その**指定された車両通行帯によって通行**しなければなりません。

《普通自転車専用通行帯》



※ 普通自転車専用通行帯がある場所では、普通自転車は、普通自転車専用通行帯を通行しなければなりません。**逆走はできません。**

【規定】 道路交通法第 20 条第 2 項

### 4 自転車道の通行



【自転車専用道路の標識】


普通自転車（10P参照）は、自転車道が設けられている道路では、自転車道以外の車道を横断する場合および道路状況やその他の事情によりやむを得ない場合（道路の損壊、道路工事、その他の障害物等）を除き、自転車道を通行しなければなりません。（**原則、車道は通行できません。**）

【規定】 道路交通法第 63 条の 3

自転車道とは、車道の部分に縁石や柵に類するものによって区画された自転車の通行のためのスペースです。普通自転車専用通行帯とは異なり、双方向から通行することが可能ですが、中央から左の部分を通行しなければなりません。

### 5 歩道の通行方法

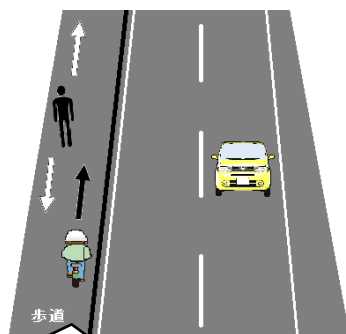
普通自転車は、次の場合に歩道を通行することができます。

- ① 自転車および歩行者専用の標識等により、【普通自転車の歩道通行可の標識】  
通行ができるとされているとき
- ② 児童（6歳以上13歳未満）、幼児（6歳未満の者をいう）、  
70歳以上の者または車道通行に支障がある身体障害者
- ③ 道路工事等、普通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とき

【規定】 道路交通法第 63 条の 4 第 1 項、同法施行令第 26 条

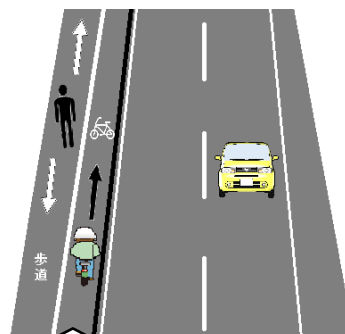
歩道を通行する場合には、**歩道の中央から車道寄りの部分を徐行**しなければなりません。また、道路標識等により普通自転車が通行すべき部分として指定された部分（普通自転車通行指定部分）がある場合は、その部分を徐行しなければなりません。歩道上で**歩行者の通行を妨げるような場合は、一時停止**しなければなりません。

普通自転車通行指定部分がない場合



歩道の中央から車道寄りの部分を徐行

普通自転車通行指定部分がある場合



普通自転車通行指定部分を徐行

ただし、普通自転車通行指定部分を通行する歩行者や、通行しようとする歩行者がいないときは、徐行せずに、**歩道の状況に応じた安全な速度と方法で通行**することができます。

【規定】 道路交通法第 63 条の 4 第 2 項

### 交通の方法に関する教則から

#### ◎ 歩道上で対向してきた自転車とすれ違うときの方法

速度を落としながら安全な間隔を保ち、歩行者に十分注意して、**対向する自転車を右に見ながら**よけるようにしましょう。

#### ◎ 歩道から車道へ、車道から歩道へ乗り入れる際の注意点

歩道から車道へ、車道から歩道への乗り入れは、車道や歩道の安全を確かめてから行いましょう。

特に、ひんぱんな乗り入れの連続や、交差点付近での歩道から車道への乗り入れは危険です。

また、歩道から車道に乗り入れる場合には、右側通行をすることとならないようにしなければなりません。



## 交差点はどこを走ればいいのか？

### 1 信号機がある交差点

信号機がある交差点では、信号機の表示する信号に従わなければなりません。

「歩行者・自転車専用」と表示されている信号機がある場合、自転車は、その信号機の表示に従わなければなりません。

【規定】 道路交通法第7条



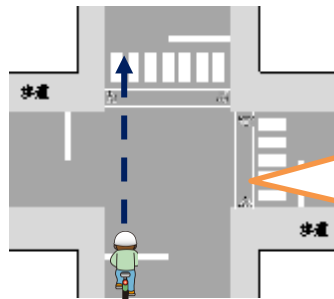
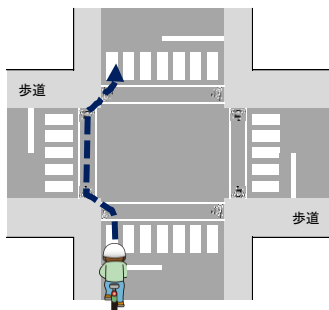
また、「自転車専用」、「軽車両専用」と表示されている信号機がある場合は、その信号機の表示に従わなければなりません。

(道路交通法施行令第2条第3項、第5項)

### ◎ 自転車横断帯の通行

自転車は、道路を横断しようとするとき、**交差点またはその付近に自転車横断帯がある場合**には、自転車横断帯を進行しなければなりません。

【規定】 道路交通法第63条の6、第63条の7第1項



交差する他の道路にある自転車横断帯は含まない。

※ 「付近」とは横断しようとする道路にある自転車横断帯を指します。

交差する他の道路にある自転車横断帯は含みません。

交通の方法に関する教則では、

「横断歩道は歩行者の横断のための場所であるため、横断中の歩行者がいらないなど歩行者の通行を妨げるおそれのない場合を除き、自転車に乗ったまま通行してはいけません。」と指導しています。

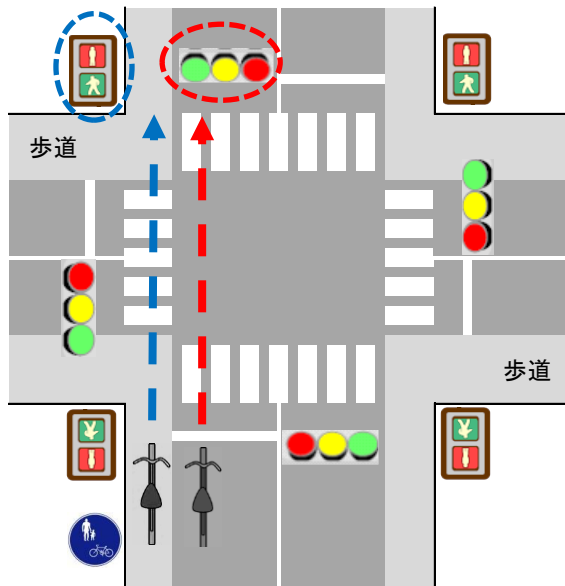
**横断歩道はあくまでも歩行者のための横断施設**であるため、横断中の歩行者がいれば、自転車を押して歩いて横断するのが基本ということを忘れないでください。

## ◎ 自転車が従うべき信号

### ① 自転車横断帯のない交差点の場合

自転車が車道を通行しているときは、車両用信号に従います。  
自転車が横断歩道を通行するときは、歩行者用信号に従います。

【規定】 道路交通法施行令第2条第1項（信号の意味等）



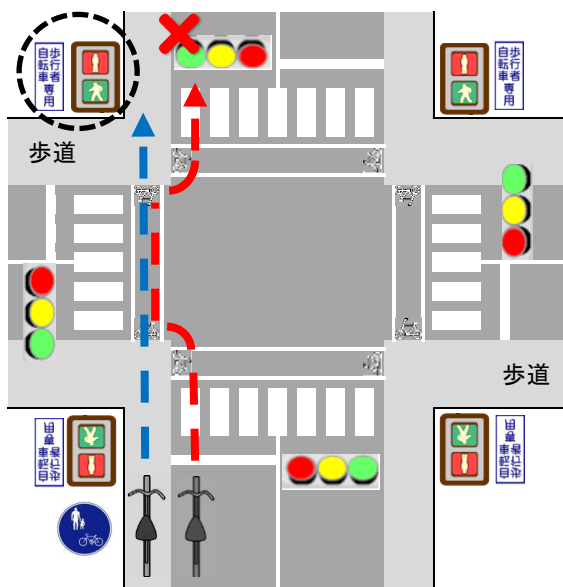
歩行者用信号が赤色の時に  
横断歩道を横断すれば、  
信号無視になります。  
注意してください！



### ② 自転車横断帯がある交差点の場合

「歩行者・自転車専用」の表示がある歩行者用信号に従い、自転車横断帯を通行しなければなりません。

【規定】 道路交通法施行令第2条第4項、第5項



自転車横断帯がある場合、  
車道を走行中の自転車も、  
自転車横断帯を通行しな  
ければなりません。

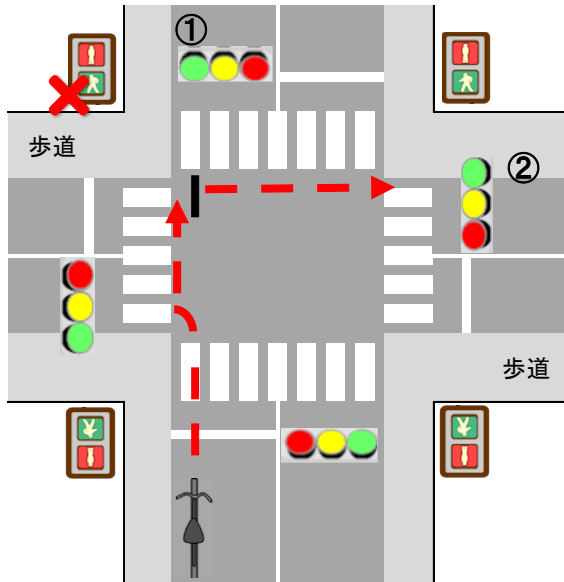


## ◎ 信号機がある交差点での右折方法

### ① 自転車横断帯のない交差点の場合

自転車は、自転車横断帯がなくても、信号機がある交差点では、二段階右折をしなければなりません。

【規定】 道路交通法施行令第2条

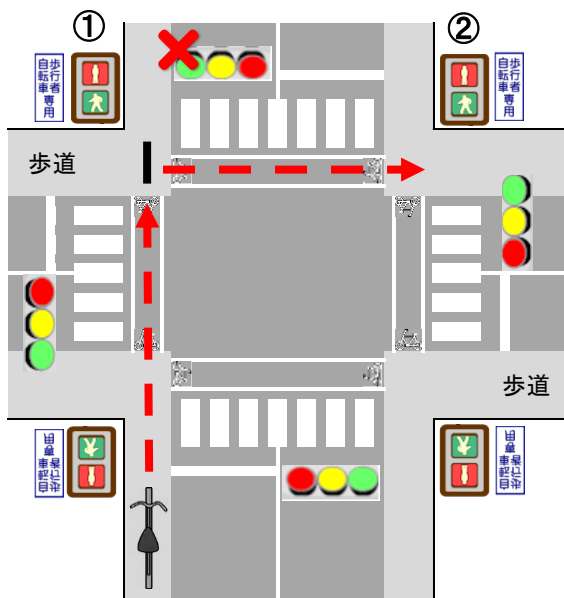


①の信号が青色のときに進行し、右方向に向きを変えて待機します。  
②の信号が青色になってから進行しましょう。



### ② 自転車横断帯がある交差点の場合

「歩行者・自転車専用」の表示がある歩行者用信号に従い、自転車横断帯を通行して二段階右折をしなければなりません。

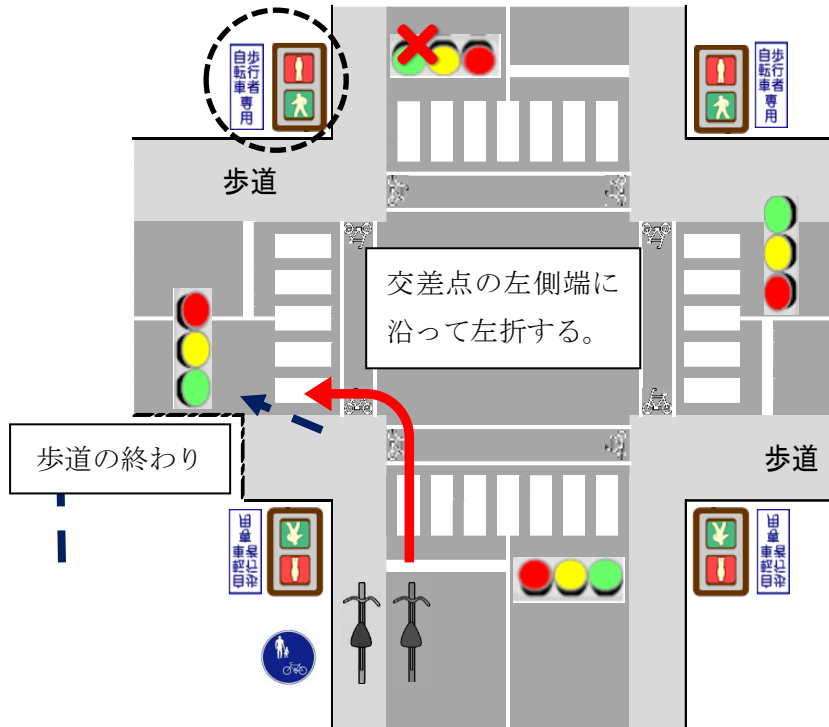


①の信号が青色のときに進行し、右方向に向きを変えて待機します。  
②の信号が青色になってから進行しましょう。



◎ 「歩行者・自転車専用」の表示がある歩行者用信号が設置された交差点での左折方法

「歩行者・自転車専用」の表示がある歩行者用信号が設置された交差点では、歩行者用信号に従って左折しなければなりません。



図のような交差点で左折する場合、自転車横断帯を通りませんが、従う信号は「歩行者・自転車専用」の表示がある歩行者用信号です。

- 歩行者用信号が赤色のときの停止位置
  - ◇ 車道を走行中のときは停止線
    - ※ 車両用信号が青色を表示しているときに停止する際は、後方からの車の動きに十分注意しましょう！
  - ◇ 歩道上から車道に出て左折するときは自転車横断帯手前（車道の直前）の歩道上
- 歩道上から車道に出て左折する場合に、対面する歩行者用信号が赤色のときは左折することはできません。青色になってから左折します。



## 2 信号機のない交差点

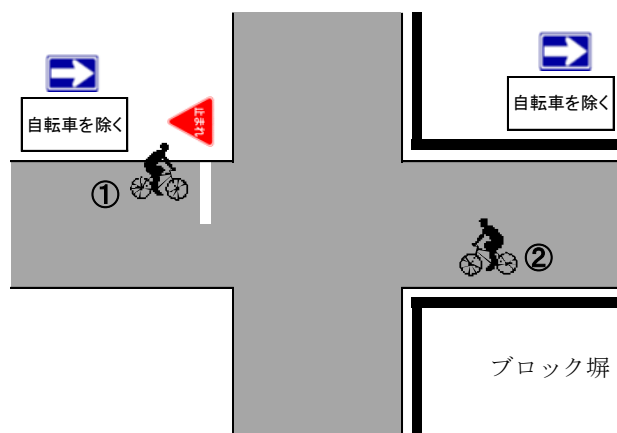
### ◎ 指定場所における一時停止等

信号機による交通整理が行われていない交差点またはその手前の直近において、一時停止すべきことを示す道路標識等がある場合は、**道路標識等による停止線の直前で一時停止**しなければなりません。

また、交差道路が優先道路であるときや、通行している道路の幅員よりも交差道路の幅員が明らかに広いものであるとき、左右の見とおしがきかない交差点に入ろうとするとき等は、徐行しなければなりません。

【規定】 道路交通法第 43 条、同法第 36 条第 3 項、同法第 42 条

### ◎ 一方通行における交差点の通行方法



**自転車は車両です！**

一時停止と、見とおしの悪い交差点通過時の徐行は自動車と同じです。



#### ①の自転車は…

一時停止して安全確認。交差道路を進行する車両等に注意し、できる限り安全な速度と方法で交差点を通過しましょう。

#### ②の自転車は…

一時停止の義務は生じません。しかし、交差道路等の安全を確認すべき交差点安全進行義務があります。

家屋や壁などで左右の見とおしが悪い交差点では、徐行をして、交差道路を進行する車両等や対向してくる車両等に注意し、できる限り安全な速度と方法で交差点を通過しましょう。

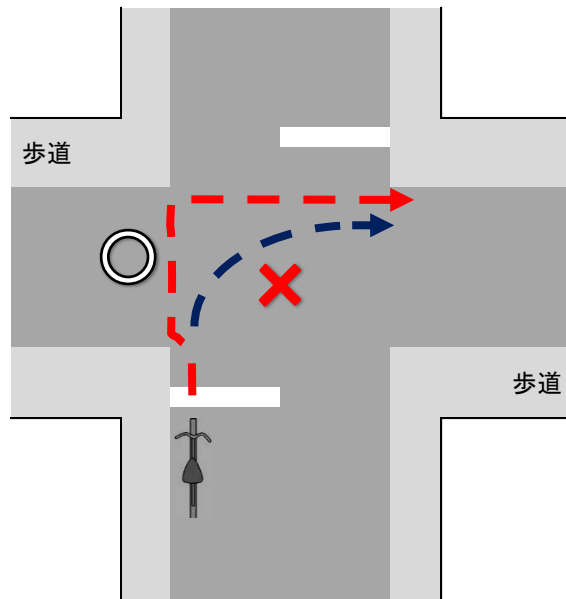


## ◎ 右折の方法

### ① 自転車横断帯のない交差点の場合

自転車横断帯のない交差点では、自転車を含む軽車両は、交差点の中心を通過して右折してはいけません。

あらかじめ交差点の手前からできるだけ道路の左側端に寄り、交差点の側端に沿って、徐行するのが正しい右折の方法です。

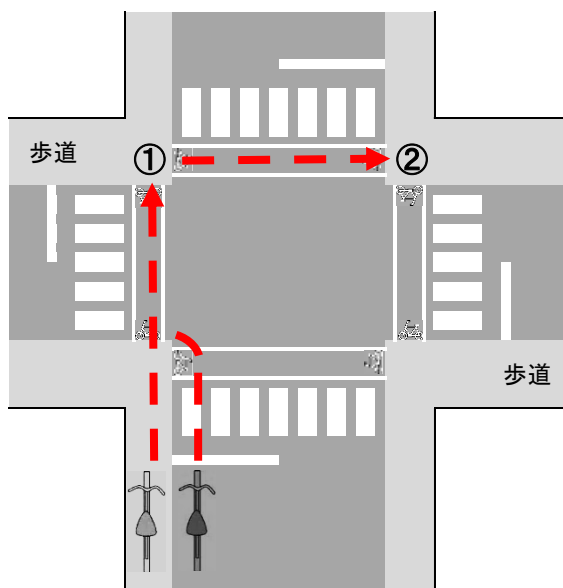


小さい交差点でも、交差点の中心を通過してはいけません。



### ② 自転車横断帯がある交差点の場合

信号機がなくても自転車横断帯がある交差点では、自転車横断帯を通行して二段階右折をしなければなりません。



自転車横断帯を通行して①の地点まで進み、右に向きを変えます。

前後左右の安全確認を行い、自転車横断帯を通行して②の地点まで進行しましょう。



# 自転車に関すること

## 1 普通自転車とは

車体の大きさ及び構造が内閣府令で定める基準に適合する自転車で、他の車両をけん引していないものを「普通自転車」と言います。

【規定】 道路交通法第63条の3 前段

### ◎ 普通自転車の大きさ等

- ・長さ…190センチメートル以内
- ・幅 … 60センチメートル以内
- ・四輪以下の自転車であること
- ・側車を付していない（補助車輪は除く）
- ・一つの運転者席以外の乗車装置を備えていないこと（幼児用座席を除く。）
- ・制動装置が走行中容易に操作できる位置にあること
- ・歩行者に危害を及ぼすおそれのある鋭利な突出部がないこと

【規定】 道路交通法施行規則第9条の2の2

## 2 並進走行の禁止

自転車など軽車両は、他の軽車両と並進して走行してはいけません。



【規定】 道路交通法第19条

普通自転車は、「普通自転車並進可」の道路標識がある道路では、2台までに限り並進することができます。



## 3 夜間のライト点灯義務

夜間（日没時から日の出時までの時間をいう）、道路を通行するときは、灯火をつけなければなりません。

【規定】 道路交通法第52条第1項前段、同法施行令第18条第1項第5号  
三重県道路交通法施行細則第13条

#### 4 傘さし運転の禁止

傘をさして（車体に固定した場合を含む）、自動二輪車、原動機付自転車、または自転車を運転してはいけません。

【規定】 道路交通法第71条第6号  
三重県道路交通法施行細則第16条第1号



#### ◎ ハンドル部分に取り付ける「傘立て」について

自転車に傘を固定させる器具を取り付けて運転する行為は、「乗車または積載の方法」および「乗車または積載の制限等」の違反として問擬することとなります。

#### ○ 乗車または積載の方法

運転者の視野もしくはハンドルその他の装置の操作を妨げ、後写鏡の効用を失わせ、車両の安定を害し、または外部から当該車両の方向指示器、車両の番号標、制動灯、尾灯もしくは後部反射器を確認することが出来ないこととなるような乗車をさせ、または積載をして車両を運転してはいけません。

【規定】 道路交通法第55条第2項

#### ○ 乗車または積載の制限等

公安委員会は、道路における危険を防止し、その他交通の安全を図るため必要があると認められるときは、軽車両の乗車人員または積載重量等の制限について定めることができます。

【規定】 道路交通法第57条第2項

#### ○ 軽車両の乗車または積載重量等の制限

積載物の大きさ、積載方法の制限は次のとおりです。

長さ：積載装置の長さに加えたもの

幅：積載装置の幅に加えたもの

高さ：2メートルからその積載をする場所の高さを減じたもの

前後：積載装置の前後から0.3メートルを超えてはみ出さないこと

左右：積載装置の左右から0.15メートルを超えてはみ出さないこと

【規定】 三重県道路交通法施行細則第14条

## ○ 交通の方法に関する教則（第3章、第1節 自転車の正しい乗り方）

自転車に荷物を積むときは、運転の妨げになったり、不安定となったりするなどして、危険な場合があるので、そのような積み方をしてはいけません。

自転車に傘を固定させる器具を取り付け、傘を広げた状態で自転車を運転すれば、三重県道路交通法施行細則第14条（軽車両の乗車または積載重量等の制限）の違反になります。

また、傘を広げることで視野やハンドル等の操作が妨げられる状態となれば、道路交通法第55条第2項（乗車または積載の方法）の違反になります。

## 5 イヤホーンの使用について

運転者の遵守事項として、

「大音量で、イヤホーン、ヘッドホンその他の機器を使用して音楽を聴く等、警音器、緊急自動車のサイレン、警察官の指示その他の安全な運転に必要な交通に関する音または声が聞こえないような状態で車両を運転しないこと。ただし、難聴者が補聴器を使用する場合または公共目的を遂行する者がイヤホーン等を使用して当該目的のための指令を受信する場合は、この限りでない。」

と規定されています。

【規定】 道路交通法第71条第6号  
三重県道路交通法施行細則第16条第13号



## ◎ 「ながら運転」はやめましょう！

自転車運転中の携帯電話使用の禁止については、

「自転車を運転するときは、携帯電話用装置を手で保持して通話のために使用し、または画像表示用装置に表示された画像を注視しないこと。」

と規定されています。

【規定】 道路交通法第71条第6号、三重県道路交通法施行細則第16条第12号

## 6 警音器の使用義務と乱用の禁止

自転車は、左右の見とおしのきかない交差点や曲がり角などで、道路標識により「警音器を鳴らすこと」を指定された場所等を通行しようとするときは、警音器を鳴らさなければいけません。

ただし、上記のような場合以外には、危険を防止するためやむを得ないと

きを除き、警音器を鳴らしてはいけません。

### むやみに警音器を鳴らすことは違反です！

歩道は歩行者が優先です。

歩道上で歩行者に対して進路を譲ってもらうために、警音器を鳴らさないでください。



【規定】 道路交通法第54条

## 7 自転車の乗車人員について

自転車の乗車人員の制限は、次のように規定されています。

【規定】 道路交通法第57条第2項、三重県道路交通法施行細則第14条

**2輪または3輪の自転車には、運転者以外の者を乗車させないこと。  
ただし、次のいずれかに該当する場合はこの限りでない。**

- 1 16歳以上の運転者が、小学校就学の始期に達するまでの者1人を幼児用座席に乗車させている場合
- 2 16歳以上の運転者が、4歳未満の者1人を背負い、ひも等で確実に緊縛している場合
- 3 16歳以上の運転者が、幼児2人同乗用自転車の幼児用座席に小学校就学の始期に達するまでの者2人を乗車させている場合
- 4 16歳以上の運転者が、4歳未満の者1人を背負い、ひも等で確実に緊縛し、かつ、幼児2人同乗用自転車の幼児用座席に小学校就学の始期に達するまでの者1人を乗車させている場合



小学校就学の始期に達するまでの者2人を幼児用座席に乗車



小学校就学の始期に達するまでの者1人を幼児用座席に乗車させ、4歳未満の者1人をひも等で確実に緊縛



- 5 自転車専用道路において、その乗車装置に応じた人員を乗車させている場合
- 6 他人の需要に応じ、有償で、自転車を使用して旅客を運送する事業の業務に関し、当該業務に従事する者が、1人または2人の者をその乗車装置に応じて乗車させている場合

## ○ 参考

幼児2人同乗用自転車の要件を満たした車両には、幼児2人同乗基準適合車マーク（BAAマーク含む）が、貼付されています。



## 8 自転車乗車用ヘルメット着用の努力義務

全ての自転車利用者は、乗車用ヘルメットをかぶるように努めなければなりません。

また、自転車の運転者は、小学校就学の始期に達するまでの者を、幼児用座席に乗車させることができますが、その者にも乗車用ヘルメットをかぶらせるように努めなければなりません。



保護者等は、児童又は幼児等が自転車を運転するときは、乗車用ヘルメットをかぶらせるように努めなければなりません。

【規定】 道路交通法第63条の11

# 自転車の安全な乗り方

## 1 からだに合った自転車に乗る

からだに合った自転車の大きさは、

- ハンドルを握ったとき上体が少し前に傾く
- サドルにまたがったとき両足先が地面につく

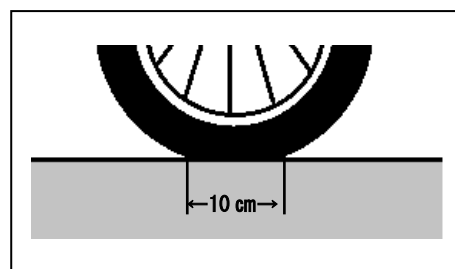
ことが目安です。ハンドルを左右に回したり、ブレーキレバーを握ったりして、無理がなく操作がしやすい自転車に乗りましょう。

## 2 タイヤの空気圧の点検

タイヤの空気圧が低いと乗り心地が悪くなるだけでなく、走る、曲がる、止まるといった運転操作や安全性に影響を与えます。

タイヤのすり減りや、傷の有無などの表面の点検とともに、タイヤの側面を指で挟んで押して確認しましょう。

また、自転車にまたがって図のようにタイヤの接地長（地面についている長さ）が10センチメートル以上あると、空気圧が低いことになります。



## 3 ブレーキのかけ方

交通規制や交通の状況によって、徐行したり、停止する場合には、静かに後輪のブレーキ（左手側のブレーキ）をかけて、速度を加減します。

必要のない急ブレーキをかけると、後からの車に衝突されたり、スリップして転倒したりする危険があるので注意しましょう。

やむを得ず急停止する場合には、前後のブレーキを強くかけましょう。

## 4 踏切のわたり方

踏切では、必ず手前で一時停止をし、自転車から降りて左右の安全を確認してから、自転車を押してわたしましょう。

# 自転車運転者講習制度について

## 1 自転車運転者講習とは




信号無視や一時不停止など、政令で定める 15 項目の危険行為を 3 年以内に 2 回以上行った自転車運転者（行為時 14 歳以上）に命じられる講習のことです。受講命令に違反した場合は、罰則（5 万円以下の罰金）の対象となります。

## 2 自転車運転者講習の対象となる危険行為 15 項目

信号無視	通行禁止違反	歩行者用道路における 車両の通行義務違反	通行区分違反
信号機の信号などに従わない行為	道路標識等で自転車の通行が禁止されている道路または場所を通行する行為	自転車の通行が認められている歩行者用道路を自転車で通行する際に、歩行者に注意せず、または徐行しないなどの行為	車道の右側通行や、道路右側の路側帯を通行するなどの行為
			
環状交差点 安全進行義務違反等	指定場所一時不停止等	歩道通行時の 通行方法違反	制動装置（ブレーキ） 不良自転車運転
環状交差点内を通行する車両等の進行を妨害するなどの行為	一時停止の標識のある場所で、停止線の直前で一時停止せず進行するなどの行為	車道寄りを徐行しなかったり、歩行者の通行を妨害するなどの行為	ブレーキ装置がなかったり、ブレーキの性能が不良な自転車で走行する行為 (※ 前・後輪に必要)
			



路側帯通行時の 歩行者の通行妨害	遮断踏切立入り	交差点での 安全進行義務違反など	交差点優先車妨害など
自転車が通行できる路側帯で歩行者の通行を妨げるような速度と方法で通行する行為	遮断機や警報機が作動している間に踏切に立ち入る行為	優先道路を通行する車両等の進行を妨害する行為	交差点で右折するとき、直進または左折しようとする車両等の進行を妨害する行為
			

酒酔い運転	安全運転義務違反	あおり運転 (妨害運転)
酒に酔った状態で自転車を運転する行為	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 ※ 傘さし運転や、携帯電話・スマートフォン等を操作しながらの運転で交通事故を起こした場合にも、安全運転義務違反になることがあります。	他の車両等の通行を妨害する目的で自転車を運転する行為
		

### 3 講習の目的

受講者の年齢、性格、普段の自転車利用状況、違反歴や、交通ルール等の小テストなどの結果に基づき、予想される交通事故や周囲の交通に対する迷惑・危険行為等について、事例などを用いて分かりやすく説明することにより、受講者個々の問題点を明らかにし、安全運転を心掛けることの必要性和、交通事故のリスクや社会的な責任などに対する理解を深めさせ、自転車乗用中の交通ルール遵守、交通事故防止を図ることを目的としています。

(講習時間：3時間、受講料：6,000円)

# 自転車保険の加入しましょう

## 1 自転車損害賠償責任保険等への加入義務化

三重県では、令和3年10月1日から、自転車利用者等に対する自転車損害賠償責任保険等の加入が義務化されました。〔三重県交通安全条例〕

加入対象者は

- ・ 自転車運転者（未成年を除く）
- ・ 保護者（看護する未成年が自転車を運転する場合）
- ・ 自転車利用事業者
- ・ 自転車貸付事業者

となります。

対象者は、自転車損害賠償責任保険等に入っているか確認して自転車を利用してください。

## 2 自転車利用者が高額賠償や実刑を命じられた主な判決

神戸地裁（平成25年7月） <b>9,521万円</b>	
前方不注意	坂道を下ってきた小学5年生の自転車が歩行中の62歳女性と衝突。女性が意識不明。
高松高裁（令和2年7月） <b>9,330万円</b>	
前方不注意	男子高校生が、パトカーの追跡を受けて逃走し、職務質問中の警察官（25歳）と衝突。警察官が死亡。
大阪地裁（平成19年7月） <b>3,970万円</b>	
無灯火	歩道上で無灯火の15歳少年の自転車が歩行中の62歳男性と正面衝突。男性が死亡。
千葉地裁（平成28年2月） <b>禁固2年6月（執行猶予3年）</b>	
前方不注意	19歳少年が両耳にイヤホンを装着して音楽を聴きながら走行中、対面の赤色信号を見落とし、横断歩道を横断中の77歳女性に衝突。女性が死亡。

### ◎ 高額賠償以外にも、損害賠償を命じられる事故は多く発生しています！

千葉地裁（平成15年9月） <b>約55万円</b>	
前方不注意	友人たちと2列になって歩道を走行中、立ち止まっている歩行者に追突して負傷させた。
大阪高裁（平成23年8月） <b>約270万円</b>	
前方不注意	自転車で路側帯を走行中、脇見運転で歩行者に追突して負傷させた。

## 2 TSマーク付帯保険について

TSマークには、傷害保険と賠償責任保険が付帯しています。

自転車自体にかかる保険で、**有効期限は点検・整備を受けた日から1年間**です。（他人の自転車を不正に使用した場合など、保険が支払われないことがあります。）

※ TSマークが貼付されている自転車は、自転車安全整備士が点検・整備した安全な自転車であり、車体の大きさ、構造が普通自転車の基準を満たしています。

※ 緑色・赤色TSマークの賠償責任補償限度額は1億円です。青色TSマークの賠償責任保証限度額は1,000万円です。

～TSマークの種類（緑・赤・青）～



左のマークは、自転車安全整備店のマークです。自転車安全整備士の資格を持った者がいる自転車店のマークとなっています。

自転車の整備を受けるときは、このマークのある自転車店で点検整備を受けましょう。

# 自転車安全利用五則

- 1 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先
- 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- 3 夜間はライトを点灯
- 4 飲酒運転は禁止
- 5 ヘルメットを着用

(令和4年11月1日：中央交通安全対策会議交通対策本部決定)

三重県警察ホームページとYouTube・三重県警察公式チャンネルで交通安全教育用動画を配信しています！

下のQRコードからアクセスできますので、ぜひ一度、御覧ください。



三重県警察ホームページ



YouTube・三重県警察公式チャンネル



【令和5年4月】

三重県警察本部交通部交通企画課（交通安全教育係）

TEL 059-222-0110