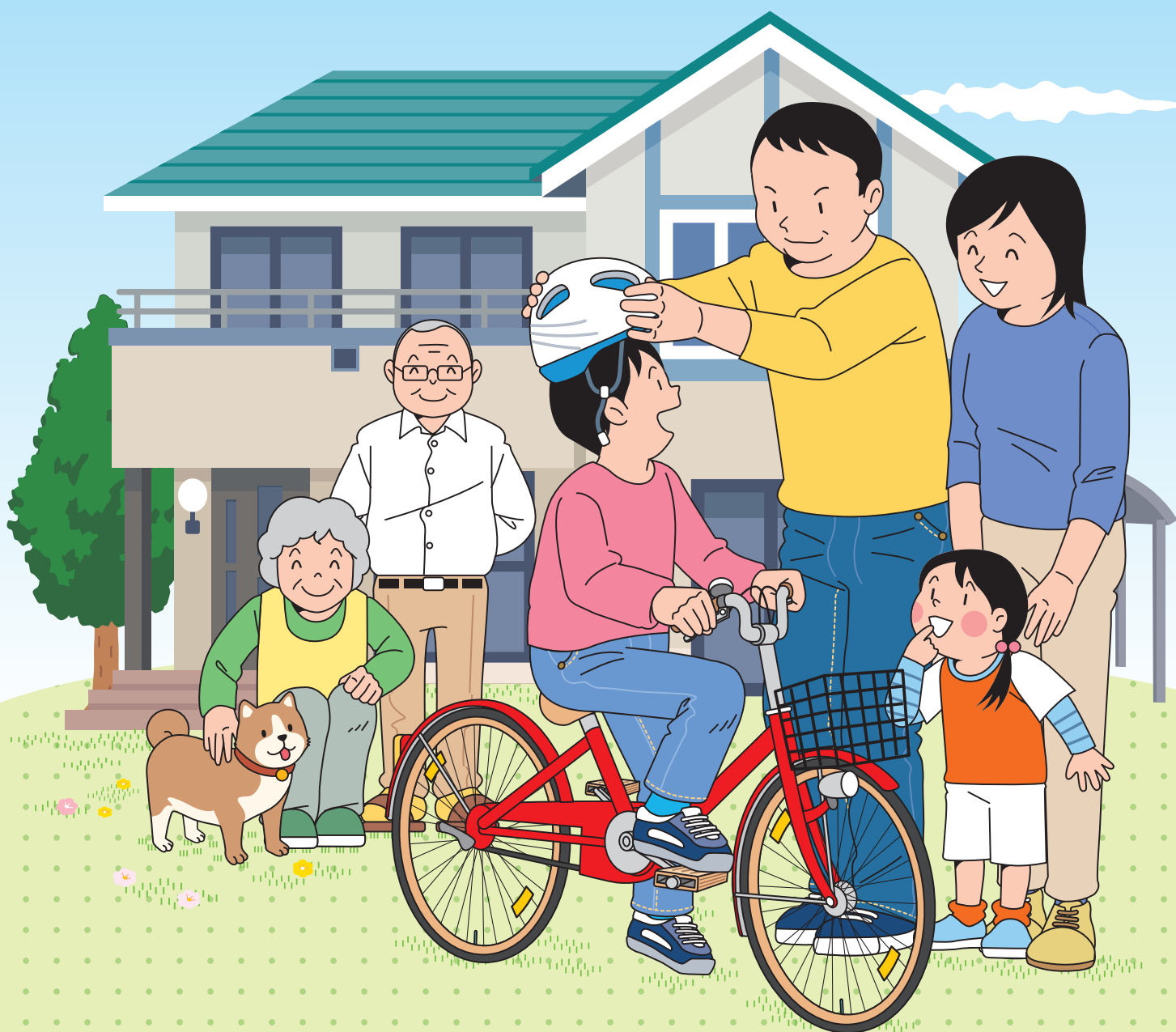


小学生のための 自転車安全教室

～たのしくまなぶルールやマナー～



一般社団法人 **日本損害保険協会**



はじめに

自転車による痛ましい事故が依然として多発しています。なかでも児童が被害者になるだけでなく、加害者となるケースも見受けられます。このような現状から、本冊子では児童が自転車に乗るときに知っておきたい、自転車の安全な乗り方と扱い方をまとめました。自転車に乗って公道に出れば、児童も交通社会の一員としてルールに則った安全な運転を求められます。

この冊子を活用し、自転車の乗り方についての正しい知識をもって安全運転に心がけていただくことを願ってやみません。

指導される先生・保護者の方へ

この小冊子は、自転車に乗り始める児童に、自転車の安全な乗り方を交通安全および自転車の整備等の方法の観点から、わかりやすく解説しています。

学校やご家庭で児童が指導者や保護者の皆様と一緒に本冊子を開いていただくことで、大人も自転車の安全な乗り方の知識を基本から学べる構成になっています。

ぜひ、本冊子をご一読いただき安全な運転の一助としていただきたいと思いますと考えております。

もくじ

1 乗る前におぼえること

あなたの自転車だいじょうぶ？ 1

信号の正しい見方、知っているかな？ 2

この標識のあるところでは、どうしたらいいのかな？ .. 3

2 安全に運転してみよう

自転車に乗ってみよう！ 4

道路のどこを通ればいいのかな？ 5

道路のわたり方をおぼえよう！ 6

踏切や夜は気をつけて！ 7

3 きけんだよ

こんな運転はしてはいけないよ。ぜったいにやめよう！ .. 8

4 わかるかな

この道ではどうする？ 10

だれがいけない運転をしているかわかるかな？ 12

5 資料

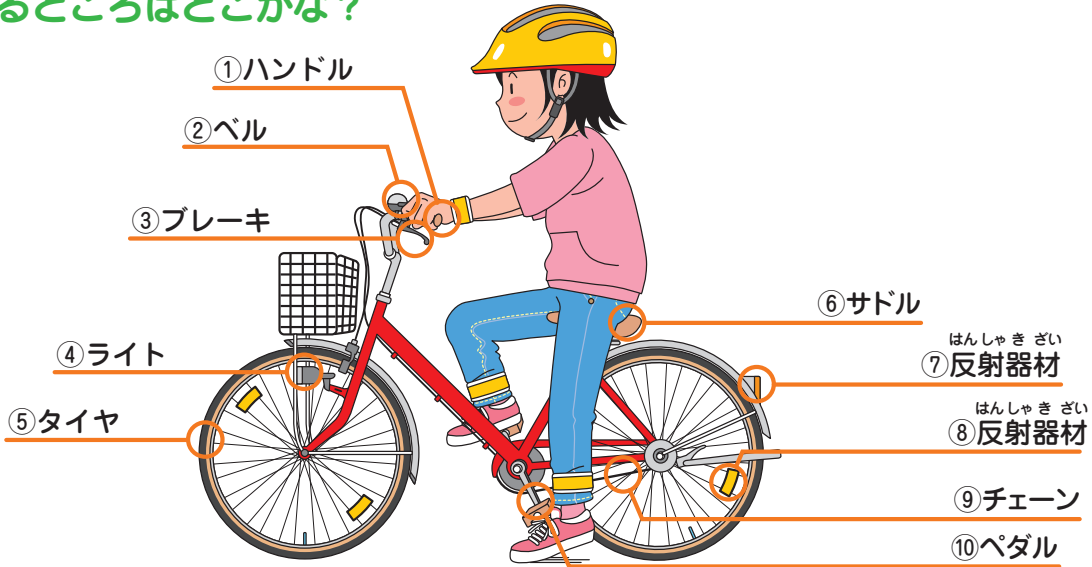
作文「わがやのこうつうあんぜん」 13

万一の事故に備えて 13



●あなたの自転車だいじょうぶ？

てんけん
点検するところはどこかな？



自分の自転車を点検して、問題がなければ○印のところに○をつけましょう。
○がつかないところがあった場合は、修理などが終わってから乗りましょう。

部分	点検すること	印	部分	点検すること	印
①ハンドル	●上から見て前のタイヤと直角になっていますか。	○	⑥サドル	●ぐらついていませんか。 ●またがってみて、両足が地面に着く高さですか。	○
②ベル	●音がよく鳴りますか。 ●手をはなさずに鳴らせますか。	○	⑦反射器材 ⑧反射器材	●こわれたり、よごれたりしていませんか。	○
③ブレーキ	●おしめてみて、前も後ろもよくききますか。	○	⑨チェーン	●ゆるみすぎていませんか。	○
④ライト	●正面を向いていますか。 ●明るくつきますか。	○	⑩ペダル	●曲がっていませんか。 ●よく回りますか。	○
⑤タイヤ	●空気は入っていますか。 ●すりへっていませんか。	○	ぜんたい	●乗ってみてガタガタ、キーキーというへんな音はしませんか。	○

自転車に乗るときは、必ず乗車用ヘルメットをかぶりましょう。

ヘルメットは、自分の頭に合ったものを選びましょう。

指導者・保護者の皆様へ

自転車に乗せて、なぜこの点検が必要か、不具合があるとどんな事故に結び付くか理解させましょう。また、定期的に自転車安全整備店に行って点検や整備を受けましょう。

なお、自転車は、車体の安全性を示すマークの付いたものを選ぶようにしてください。



しんごう ただ みかた し
●信号の正しい見方、知っているかな？

しんごう はし
●信号にしたがって走りましょう。

しんごう しゅるい
信号の種類



あお ちゅうい
青は注意してわたっ
てもよいという合図
だよ。



みぎひだり
右左をよく
みてわたろうね。



きいろ あお
黄色と青のチカチ
カはわたりはじめ
てはいけないとい
う合図だよ。



つぎ あお ま
次の青まで待と
うね。



あか
赤はわたってはい
けないという合図
だよ。



ま
待つときは安全な
ところで待とうね。



ひょうしき
●この標識のあるところでは、どうしたらいいのかな？

ただ いみ した
●正しい意味を下の①～③からえらびましょう。

① いちじていし
一時停止



こたえ

② ふつうじてんしゃとうおよ
普通自転車等及び
ほこうしゃとうせんよう
歩行者等専用



こたえ

③ ふみきり
踏切あり



こたえ

④ とくていこがたげんどうきつきじてんしゃ
特定小型原動機付自転車・
じてんしゃつうこうど
自転車通行止め



こたえ

⑤ おうだんほどうじてんしゃおうだんたい
横断歩道・自転車横断帯

じてんしゃおうだんたい
自転車横断帯



こたえ

⑤の標識がある道路では、
ここを通りましょう。

① いちどと みぎひだり あんぜん
一度止まって右左の安全をたしかめます。

② じてんしゃ じてんしゃおうだんたい とお おうだん
自転車は自転車横断帯を通過して横断します。

③ さき ふみきり ちゅうい
この先に踏切があるので注意します。

④ じてんしゃ ほこうしゃ とお どうろ
自転車や歩行者などが通れる道路で、
自動車やバイクは通れません。

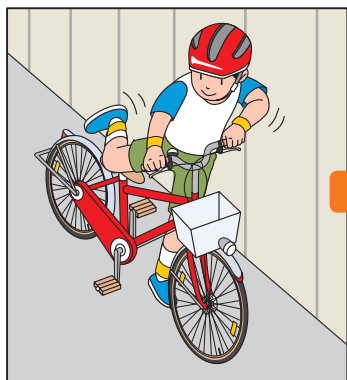
⑤ じてんしゃ とお
自転車はここを通過してはいけません。

(答えは5ページにあるよ)



じてんしゃ の
●自転車に乗ってみよう！

ただ はっしん ほうほう
正しい発進の方法



① くるま
車とぶつからないように
どうろ ひだり
道路の左はしで、じてんしゃ
ひだり
の左がわから乗ろう。



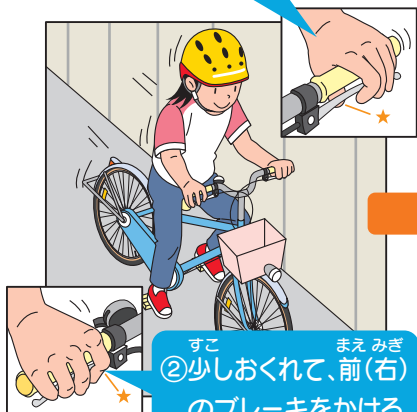
② うし まえ あんぜん
後ろと前の安全をたし
かめよう。



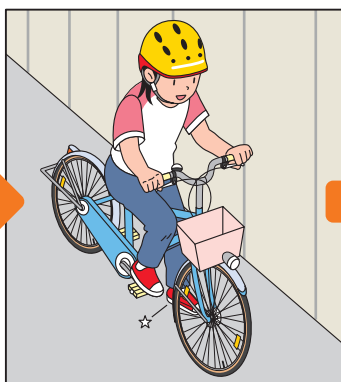
③ くるま き
車が来ていないときに、
ふらつかないようにはっ
しん
進しよう。

うし ひだり
①後ろ(左)の
ブレーキをかける

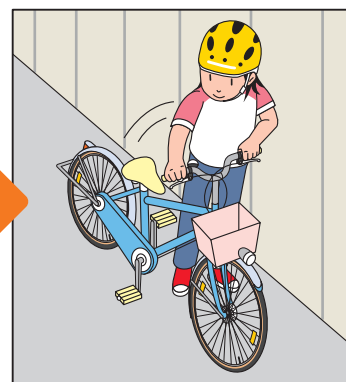
ただ と かた かた
正しい止まり方とおり方



① あんぜん
安全をたしかめて、すぐ
と
止まれるようにスピード
お
を落とそう。



② ひだりあし じめん つ どう
左足を地面に着けて、道
ろ ひだり
路の左はしに止まろう。



③ じてんしゃ ひだり
自転車の左がわへおり
よう。

指導者・保護者の皆様へ

令和5年4月1日から、全ての自転車利用者に対して乗車用ヘルメット着用の努力義務を内容とする道路交通法の一部改正が施行されました。また、自転車に関する交通秩序の更なる整序化を図り、自転車の安全利用を促進するため、自転車の交通ルールの広報啓発に当たっては、「自転車安全利用五則」を活用するものとされています(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)。

◆「自転車安全利用五則」は、次のとおりです。

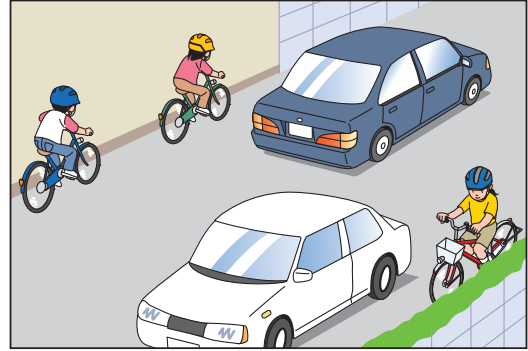
- ① 車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先
- ② 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- ③ 夜間はライトを点灯
- ④ 飲酒運転は禁止
- ⑤ ヘルメットを着用



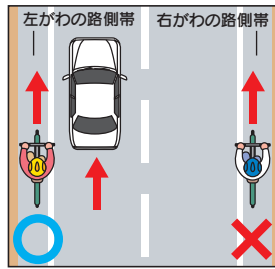
●道路のどこを通ればいいのかな？

車道は左がわを通ろう

車道の右がわを通ると左がわを正しく通っている自動車や自転車とぶつかってしまっ、とてもあぶないよ。自転車道を通るときも左がわを通ろう。



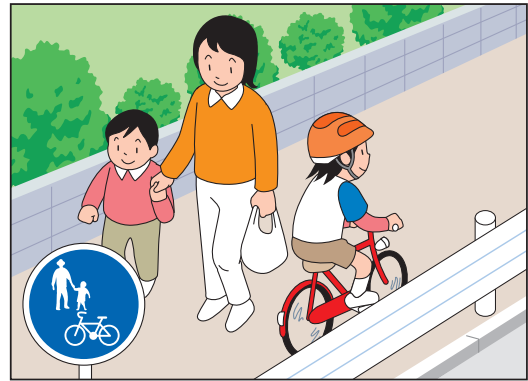
注意 路側帯(※)を通る場合は、道路の左がわにある路側帯を通らなければいけません。



※路側帯とは、歩道のない道路に白い線でくぎられた外がわの部分を行います。

歩道では、車道がわをゆっくり通ろう

歩道を自転車で通るときは、車道がわか決められた部分をゆっくりと、すぐに止まれるスピードで走ろう。歩行者のじゃまになるときは一たん止まろう。



指導者・保護者の皆様へ

4ページの自転車安全利用五則の①についてはこのページにまとめて掲載しています。子どもが自転車で道路に出る前に、走行できる場所・徐行する場所・一時停止しなければいけない場所を理解させてください。また、小学生は歩道を通ることが認められていますが、中学生になったら「普通自転車等及び歩行者等専用」の標識がある場合や、車道または交通の状況から、車道を通ることが危険である場合のほかは、車道を通ることが原則になります。

②、③については、2ページ及び6～7ページで詳しく解説しています。特に、交差点は事故が起きやすい場所であり、安全に注意して走行しなければならぬことを理解させてください。

また、8～9ページには、「こんな運転はしてはいけません。ぜったいにやめよう!」として、子どもが日頃やってしまいがちな、危険な乗り方を取り上げました。危険な乗り方は事故を引き起こし、自分だけでなく、一緒に走っている友だちや歩行者も傷つけることがあることを子どもに繰り返し指導しておくことが重要です。

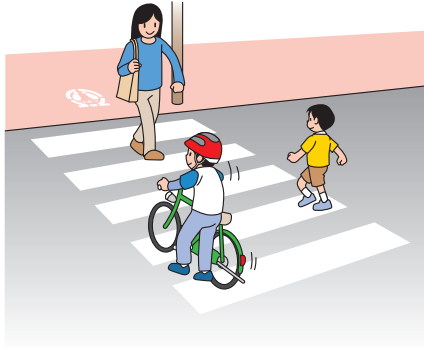
⑤については、1ページでヘルメット着用の重要性についてふれています。



どうろ かた
●道路のわたり方をおぼえよう！

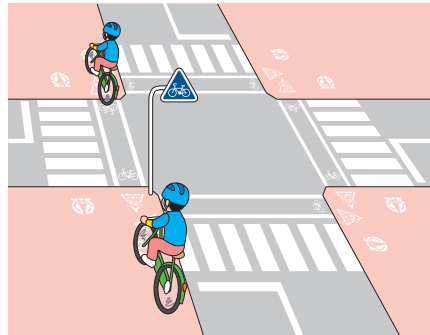
どうろ かた
道路のわたり方

おうだん ほどう ばあい
横断歩道の場合



おうだん ほどう ほこうしゃ じ
横断歩道に歩行者がいるときは、自
てんしゃ
転車からおり、おしてわたろう。

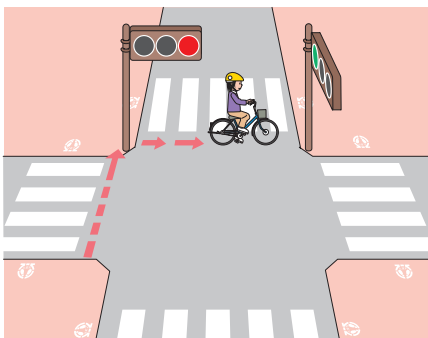
じてんしゃおうだんたい ばあい
自転車横断帯がある場合



くるま ほこうしゃ ちゅうい じてんしゃおうだんたい
車や歩行者に注意して、自転車横断帯
おうだん
を横断しよう。

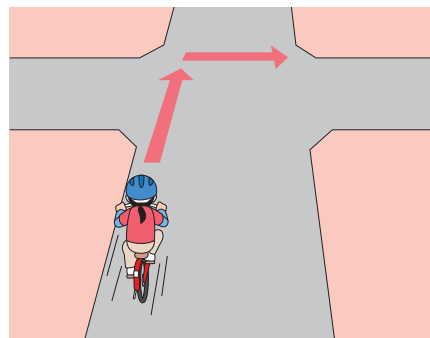
みぎ ま ほうほう
右に曲がる時の方法

しんごう こうさてん ばあい
信号のある交差点の場合



しんごう まも かい ま
信号を守って、2回にわけて曲がろう。

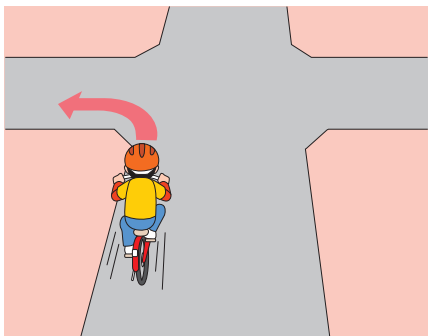
しんごう こうさてん ばあい
信号のない交差点の場合



あんぜん かい ま
安全をよくたしかめて2回にわけて曲がろう。

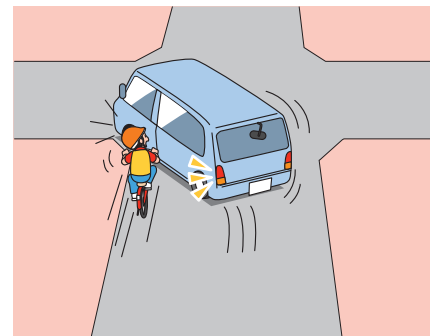
ひだり ま ほうほう
左に曲がる時の方法

こうさてん ひだり ま ばあい
交差点を左に曲がる場合



どうろ ひだり ま
道路の左はしにそって曲がろう。

くるま ちゅうい
車のまきこみに注意



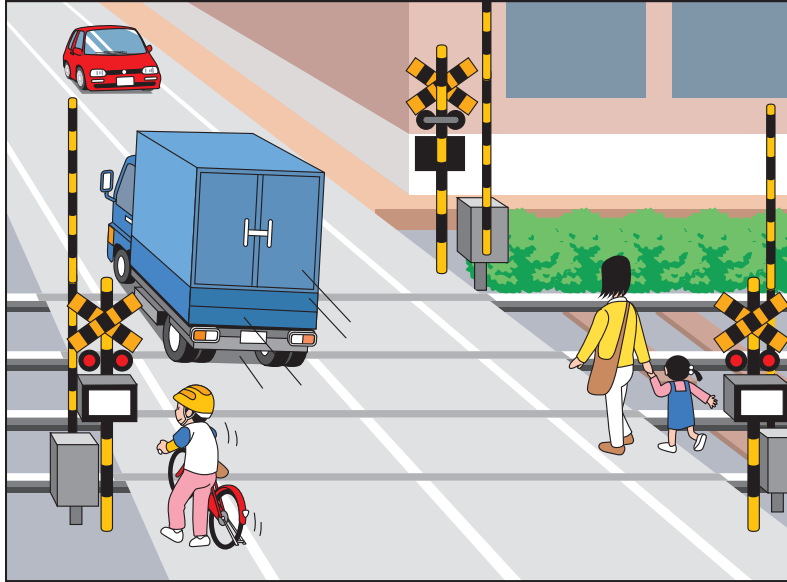
ひだり ま じどうしゃ ちゅうい
左に曲がろうとする自動車に注意
しよう。



ふみ きり よる き

●踏切や夜は気をつけて！

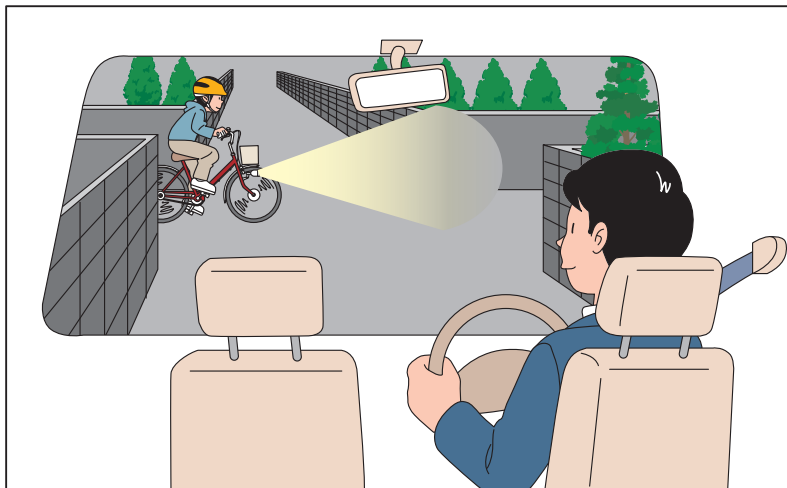
ふみ きり かた
踏切のわたり方



ふみきり じてんしゃ ある
踏切をわたるときは、自転車をおして歩きます。

しゃだん き あ た みぎひだり
遮断機が上がっても、すぐにとび出さず、右左をよくたしかめてわたりましょう。

ゆうがた よる くら
夕方や夜など、暗いとき



ゆうがた よる あか
夕方や夜は、かならずライトをつけましょう。ライトをつけると、明るくなって
まえ み
前が見えやすくなるよ。

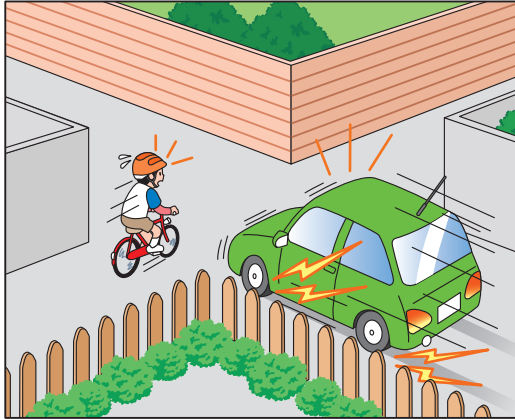
ほ こうしゃ じ どうしゃ あんぜん くら
また、歩行者や自動車からもわかりやすく安全です。暗くなったら、
ライトをかならずつけましょう。



うんてん

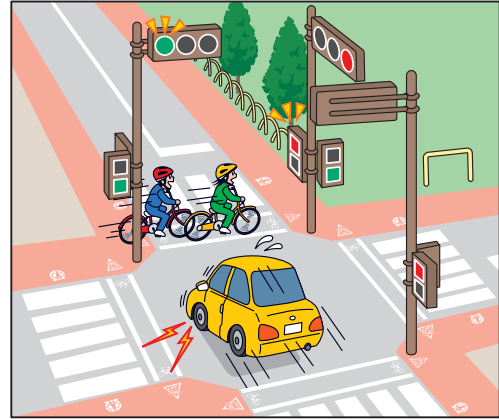
●こんな運転はしてはいけないよ。ぜったいにやめよう！

① とび出し



きゅうだ 急なとび出しはきけんです。
 と みぎひだり あんぜん
 かならず止まって右左の安全をたしか
 すす めてから進みましょう。

② 信号無視



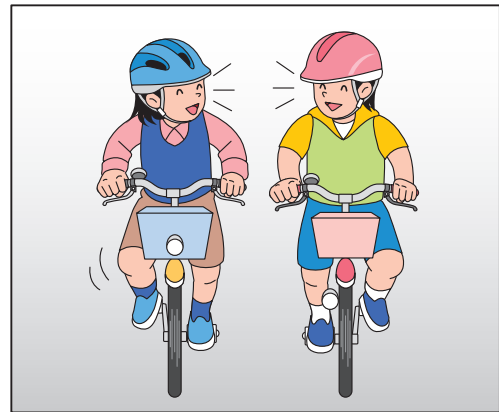
しんごう まも あんぜん
 信号を守って、安全をかくにんして
 おうだん
 横断しましょう。

③ スピードの出しすぎ



ひと
 ほかに人にぶつかってケガをさせる
 こともあるのでやめましょう。

④ ならんで走らない



はし
 ならんで走るとほかに人や車のじ
 やまになるよ。ぶつかってケガを
 することもあるのでやめましょう。

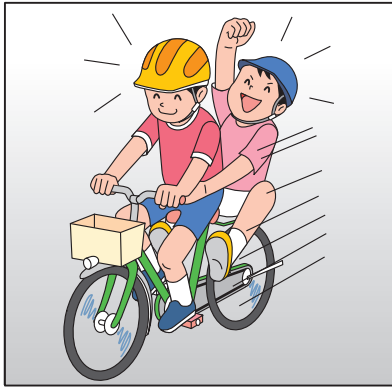
指導者・保護者の皆様へ

自転車は安全に利用すれば便利な乗り物です。しかし、ルールを守らず、危険な乗り方をすると、子どもが事故に遭いケガをするだけでなく、歩行者などにケガをさせる場合もあります。8～9ページで取り上げた、乗り方の危険性を子どもにしっかり指導し、危険な乗り方はしないように約束させてください。

また、普段から保護者自身が交通ルールに則った安全な運転をすることで、子どもの手本となるようにしてください。

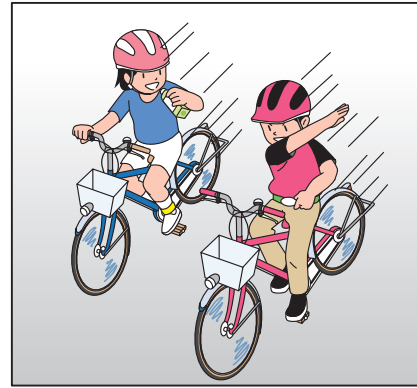


⑤ ふたりの 二人乗り



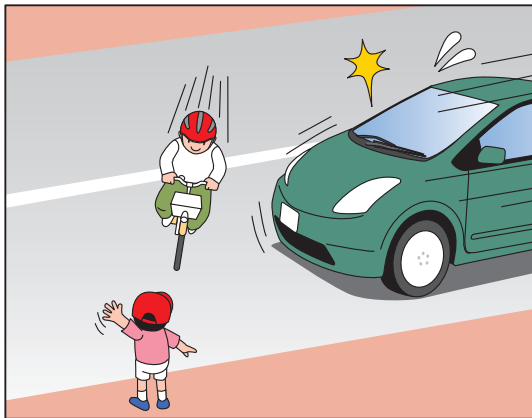
ふたりの きんし
二人乗りは禁止されています。
バランスをくずしやすくきけ
んなのでやめましょう。

⑥ かたてうんてん て うんてん
片手運転・手ばなし運転



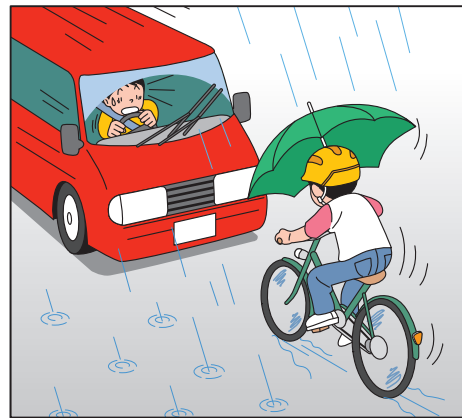
はし
走っているときは、両手で
りょうて
しっかりハンドルをにぎりま
しょう。

⑦ ななめ横断 おうだん



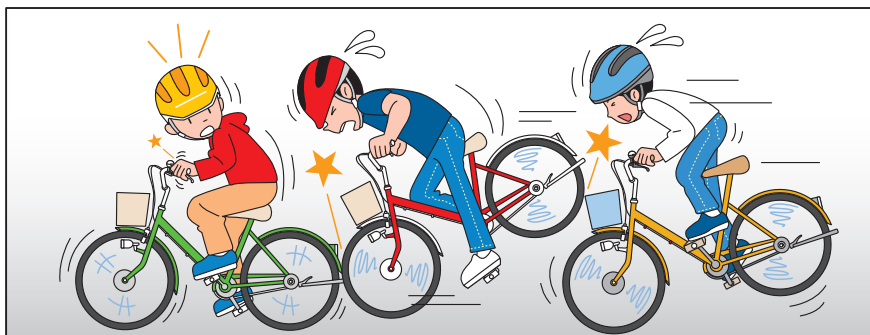
おうだん くるま
ななめに横断すると、車とぶつかるこ
とがあるのでやめましょう。

⑧ かさをさしての運転 うんてん



うんてん かたてうんてん
かささし運転は片手運転にもな
り、前が見えにくくなってきけん
まえ み
なのでやめましょう。

⑨ じてんしゃ じてんしゃ あいだ じゅうぶん
自転車と自転車の間を十分にあげよう



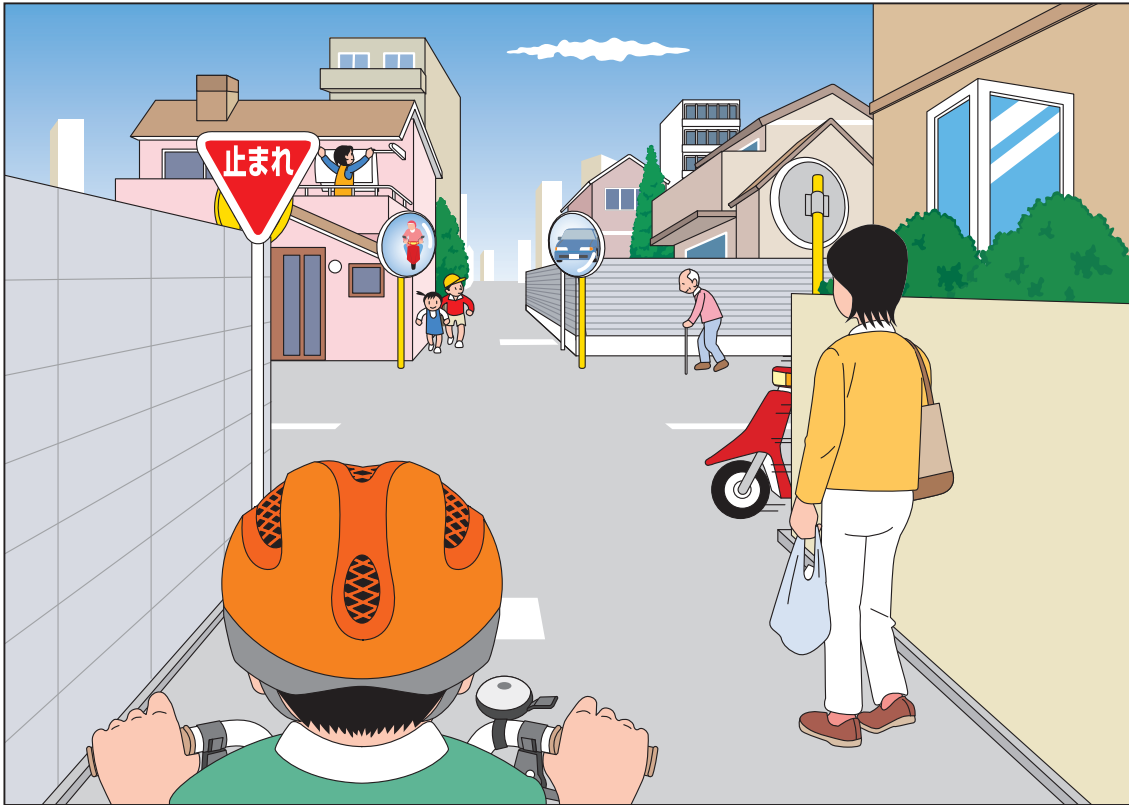
まえ ひと きゅう
前の人が急にブレーキをかけたときにぶつかるきけんがあるよ。



●この道ではどうする？ みち しんごう こうさてん ちゅういてん 信号のない交差点での注意点

●信号のない交差点を自転車でわたろうとしています。

どんなことに注意すればいいかな？ ちゅうい



どこがあぶないか
はな あ 話し合ってみましょう。

しょうめん 正面のカーブ
なに ミラーに何か
うつっているよ。



指導者・保護者の皆様へ

①【予測】見通しが悪いので、左右から車や自転車、歩行者などが出てきて、ぶつかる危険があります。

【回避】一時停止の標識があるところでは、停止線の手前で確実に一時停止をします。

そして、左右が見えるところまで注意しながら徐々に前進し、安全を確かめてから進行します。

②【予測】後方に左折しようとする車が来ている場合には、その車に巻き込まれる危険があります。

【回避】左右の安全だけでなく、前方や後方の安全も十分確認してから進行します。特に、後方に左折車がある場合には、並進せず、左端手前で待つて車を先に進行させます。

※その他、いろいろな危険が予測されますので、子どもと話し合ってみましょう。



●この道ではどうする？ みち しんごう こうさてん ちゆういでん 信号のある交差点での注意点

●信号のある広い交差点を自転車でわたろうとしています。

ここではどんなことに注意すればいいかな？ ちゆうい



どうすれば
あんぜん
安全にわたることが
できるだろうか？

ひと くるま うご
人や車の動きにも
ちゆうい
注意しないとね。



指導者・保護者の皆様へ

横断歩道は歩行者の横断のための場所ですので、歩行者が優先です。自転車は、歩行者の通行を妨げるおそれのある場合は、乗ったまま通行してはいけません。

- ①【予測】歩行者用、車両用信号ともに青信号です。前からの右折車、後ろからの左折車とも、横断歩道上の歩行者に気をとられ、自転車には気がついていない可能性があります。
【回避】車の動きに注意し、目をドライバーの目と合わせるなどして、自分の存在や行動を相手に認識してもらうようにします。
- ②【予測】自転車が左折車の陰に隠れ、右折車からは死角となって見えなくなってしまう。
【回避】たとえ信号が青でも、周囲の安全を確認してから渡ります。
- ③【予測】青の歩行者・自転車用信号が横断途中に青の点滅、そして赤に変わることが予測できます。急いで渡ろうとして歩行者にぶつかったりする危険があります。
【回避】特に、幅の広い道路を横断する場合には、あせってスピードを上げたりせず、次の青信号まで待つ余裕をもって渡るようにします。
※その他、いろいろな危険が予測されますので、子どもと話し合ってみましょう。



うんてん

●だれがいけない運転をしているかわかるかな？

●①～⑩の番号のついている自転車の中から、正しい乗り方には (○)、いけない乗り方には (×) をつけましょう。



👉 ヒント!

- ★走ってはいけないところを走っている自転車はいないかな？
 - ★歩行者やほかの自転車にぶつかりそうになっている自転車はいないかな？
 - ★自転車に乗るときに、かならず身につけなければいけないものをわすれている子はいないかな？
- (答えはさいごのページにあるよ)



エム いえ かぞく こうつうあんぜん き
Mさんの家では、家族みんなで交通安全に気をつけています

埼玉県越谷市立越ヶ谷小学校 一年 Mさん



わたしが通っているのは、毎日通っている学校が、あちこちでお通っている学校です。その通っている学校は、いつもこうつうじこにあわないように、しんこうをよくみて、おつだんほどをわたっています。

わたしのいえのまえのみちは、ほごうがありません。だからしてんしゃにもよくちゅういしています。わたしは、してんしゃのついてもあぶないので、ブレーキをつかてすべとまります。ほごうがあるところでは、とてもはしりいいます。それでも人にぶつからないようにちゅういしています。

かぞくででかけるときは、おとつとのじてんしゃのそばにかあさんがついて「きをつけて、スピードだすとあぶないよ」といつもいっています。(中略)

わたしはこうつうじこをみたことがあります。みちのかどでした。とてもおそろしかったです。

だからどんなときでも、どんなはしりでもどんなきもちでも、どんなくるまでも、ルールをまもつてうんでんしなくてはいけないとおもいます。あくる人も、やっぱルールをまもつてあるかなんてはいけないとおもいます。わたしは、これからもちゅういしてうとおもいます。(一部抜粋)

出典：平成19年度 交通安全ファミリー作文コンクール 優秀作品集「我が家の交通安全」.内閣府

～万一の事故に備えて～指導者・保護者の皆様へ

●自転車を取り巻く事故のリスク

自転車は、その気軽さや便利さの裏にさまざまな危険が潜んでいます。自分がケガをするだけでなく、歩行者にケガを負わせたり、他人の財物を壊したりすることもあります。まずは、この3つのことをしっかり認識し、事故に備えることが大切です。

1.自分がケガをする
傷害保険

2.他人にケガをさせる
個人賠償責任保険

3.他人の財物を壊す
個人賠償責任保険

●自転車事故で問われる責任

自転車だから大丈夫。事故を起こしたとしても大事にはならない…。そんな軽はずみな気持ちが、死傷者を出す重大な事故につながります。道路交通法上、自転車は車両（軽車両）です。法律違反をして事故を起こすと、自転車利用者は刑事上の責任を問われます。また、子どもでも他人にケガを負わせた場合、民事上の損害賠償責任が発生し保護者が責任を問われます。

※未成年者が加害者となった事故例として、9,521万円、9,330万円等の賠償金の支払を命じられたケースがあります。(日本損害保険協会調べ)

●自転車事故と保険

自転車の事故には、自動車事故のように被害者救済のための強制保険（自賠責保険）がありません。そこで転倒など思わぬ事故による自分のケガや、他人にケガをさせたり、他人の財物を壊したときの法律上の損害賠償責任に備えるために「傷害保険」や「個人賠償責任保険」があります。自転車の安全な乗り方の知識とともに保険の知識もぜひ備えてください。詳しくは最寄りの損害保険代理店または保険会社にご確認ください。



みなさんの学校や地いきで行われる自転車安全教室には、進んで参加しましょう。

12 ページの答え

- | | |
|--|--|
| <p>① × 歩道で、子どもや高れい者にぶつかり
そうになっています。</p> <p>② × 自転車同士がぶつかっています。</p> <p>③ ○ 自転車横断帯を正しくわたっています。</p> <p>④ × 子どもが二人乗りしています。</p> <p>⑤ × 歩道を横にならんで走っています。</p> <p>⑥ × 公園の中を乗り回しています。</p> | <p>⑦ × ヘルメットをかぶらずに自転車に乗っ
ています。</p> <p>⑧ × 決められた場所に自転車を止めない
で、めいわくをかけています。</p> <p>⑨ ○ 信号を正しく守っています。</p> <p>⑩ × 横断歩道で歩行者にぶつかりそうに
なっています。</p> |
|--|--|

(注) 本誌の『自転車』とは内閣府令で定める『普通自転車』をさしています。車体の大きさなどが基準に適合しない自転車(*)は「普通自転車」に該当せず、「普通自転車等及び歩行者等専用」や「自転車を除く」等の交通ルールが適用されません。

なお、一般的に使用されている軽快車などの自転車のほとんどは「普通自転車」に該当しています。

(*) 一部のマウンテンバイクやタンDEM自転車等

一般社団法人 日本損害保険協会 会員会社(50音順)

あいおいニッセイ同和損害保険株式会社
アイベツト損害保険株式会社
アクサ損害保険株式会社
アニコム損害保険株式会社
イーデザイン損害保険株式会社
AIG損害保険株式会社
エイチ・エス損害保険株式会社
SBI損害保険株式会社
au損害保険株式会社
キャピタル損害保険株式会社

共栄火災海上保険株式会社
さくら損害保険株式会社
ジェイアイ傷害火災保険株式会社
セコム損害保険株式会社
セゾン自動車火災保険株式会社
全管協れいわ損害保険株式会社
ソニー損害保険株式会社
損害保険ジャパン株式会社
大同火災海上保険株式会社
東京海上日動火災保険株式会社

トーア再保険株式会社
日新火災海上保険株式会社
日本地震再保険株式会社
ベツト&ファミリー損害保険株式会社
三井住友海上火災保険株式会社
三井ダイレクト損害保険株式会社
明治安田損害保険株式会社
楽天損害保険株式会社
レスキュー損害保険株式会社
2024年3月現在(会員会社29社 50音順)

損害保険に関するご相談・お困りごとは**そんぽADRセンター**にご連絡ください。



0570-022808

(通話料有料)

受付時間：午前9時15分～午後5時 (月～金曜日(祝日・休日および12月30日～1月4日を除く))

IP電話からはこちらへ
☎ 03-4332-5241

監修 小林 元子 (全国学校安全教育研究会顧問、元 東京都目黒区立五本木小学校校長)

発行 一般社団法人 日本損害保険協会
業務企画部 啓発・教育・防災グループ
〒101-8335 東京都千代田区神田淡路町2-9
TEL 03-3255-1215
E-mail: keihatsu@sonpo.or.jp

編集制作 一般財団法人 日本交通安全教育普及協会



この印刷物は、環境にやさしい植物油インキで印刷されています。

2024.3.1500