

自転車を 楽しく安全に 利用するための ハンドブック



うべこまちは、
自転車専用レーンの整備を、行政に要望します。



うべこまち (うべ交通まちづくり市民会議)
<http://www.ubekomachi.net/>

うべこまち

2012年 11月発行
監 修： Hitomi Murakami
イラスト： Motoaki Watanabe

自転車には こんなにメリットが あります。

環境にやさしい
CO₂を
出しません

健康に良い
運動不足を
解消



経済的
お財布にも
やさしい

手軽
が、川も
いりません

街が身近に
感じられる

でも、楽しく利用するために
いくつか知っておいた方が良いでしょう

道路交通法では自転車は **軽車両**

自転車も
ホントは
車道を走る
仲間なんです



安全に走るためのポイント

それは

車道通行 左側通行

...です。

どうしてなのか？
それを次のページから
見ていきましょう



車道通行・左側通行は なぜ大切？

■歩道通行をすると.....

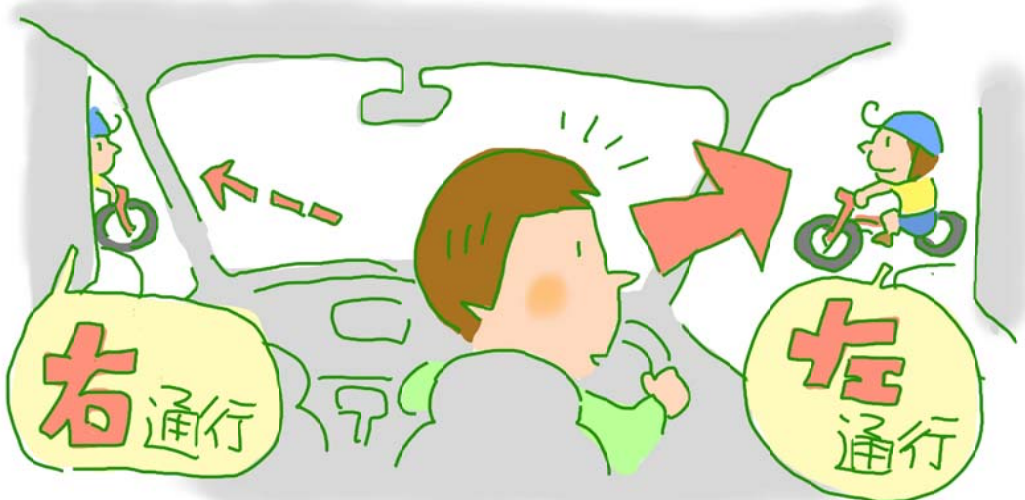
- ・歩道を走る自転車は、車からよく見えません。



- ・歩行者との接触の危険性もあります。歩道で歩行者にぶつかり、相手が重度障害（または死亡）の場合、損害賠償が3000万～5000万円（あるいはそれ以上）になった例があります。

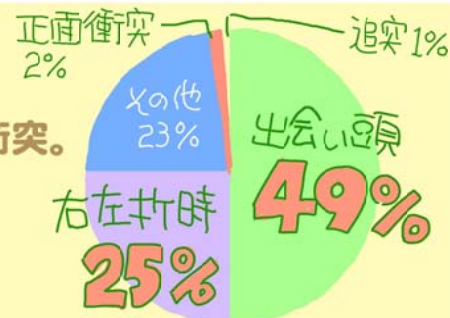
■右側通行をすると.....

- ・右側通行する自転車は、車のドライバーから見落とされます。
- ・車のドライバーは、車が来ているかどうか確認するために、交差点では、まず右手に注意を向けるのです。



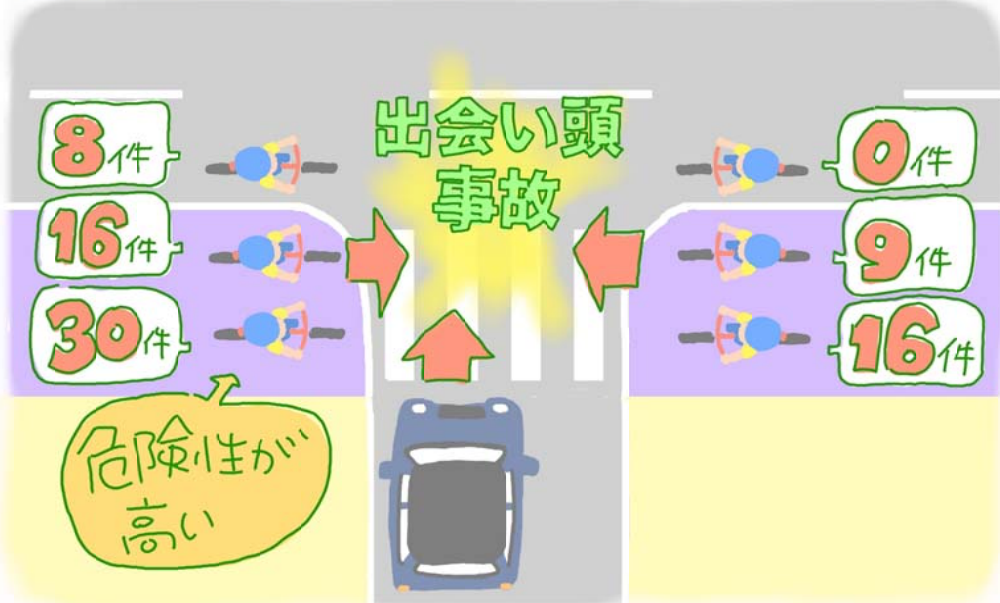
■事故が最も多いのは交差点

自転車vs車の事故で最も多いのは出会い頭の衝突。次いで、車が右左折する時の衝突。交差点が最も危険なのです。



グラフ：自転車対車両の事故類型 (2008年山口県警察本部)

自転車と自動車のお会い頭事故の発生状況



出典：松本幸司（2009年）をもとに作成
（東京都内の幹線道路15kmで、2002年～2005年の4年間に細街路交差点で発生した出会い頭事故を整理）

自転車同士のすれ違いも危険です



右側通行では、こんな危険も

例えば、自転車が時速15km、車が時速40kmで走るとすると.....



相対速度



- 相対速度が高くなり、衝撃が増します。
- 危険を察知して避ける時間も短くなります。

左側通行・車道通行の大切さを理解していただけただけでしょうか

- 左側通行は今すぐみんなを守れます。
- 車道通行に関しては、いくつか例外があります。
 - ・ 子供・高齢者は、歩道を通行しても良いです。
 - ・ 現時点では自転車レーンが完備されていないので、車道の交通量・道幅を考慮して危険と思われる場合、ムリせず歩道を通行しましょう。(その場合も、左側の歩道の方が安全です)。
 - ・ 歩道ではゆっくり、いつでも止まれるスピードで。

ルールを守る自転車市民宣言

- ・ 歩行者（高齢者・子供たち）を見たら徐行。
- ・ 走行中のケータイ・音楽は大変危険、止めましょう。
- ・ 夕方・夜間はライト点灯。歩行者や車から自転車が目立つように。



自転車店で、TSマーク付帯保険に必ず入りましょう。

