

こ

だ

い

ら

自転車ルールブック

—自転車の安全利用と正しい乗り方—

対象 中学生以上の方



小平市
Kodaira city

目 次

1 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 1
- 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認 3
- 3 夜間はライトを点灯 3
- 4 飲酒運転は禁止 3
- 5 ヘルメットを着用 4

2 交差点での通行方法

- 一時停止を守る 8
- 交差点の右左折方法 8
- 自転車が従うべき信号 10
- ご存じですか 一部歩車分離式信号機 11
- 一部歩車分離式信号機がある交差点での自転車の通行方法 11

3 自転車を使う心構え

- 自転車運転者講習制度 12
- 警音器（ベル）はむやみに鳴らしてはいけません 13
- 電動アシスト機能付自転車の事故に注意 13
- キックバイクやキックボードは車両ではなく遊ぶ道具です 13
- 自転車の路上放置はやめましょう 14
- 市内の駅周辺の放置禁止区域と市営自転車駐車場案内 15

4 自転車損害賠償保険等の加入について 裏表紙



1 自転車安全利用五則 ～自転車を安全に乗るために覚えてほしい5つの基本～

1 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先

自転車は車両です。原則として、自転車は車道を通行しなければなりません。

◇車道は左側を通行

自転車は道路（車道）の中央から左側の部分（左側端）を通行するのが原則です。

（道路交通法第17条、第18条）

自転車道がある場合は、工事などの場合を除き、自転車道を通行しなければなりません。

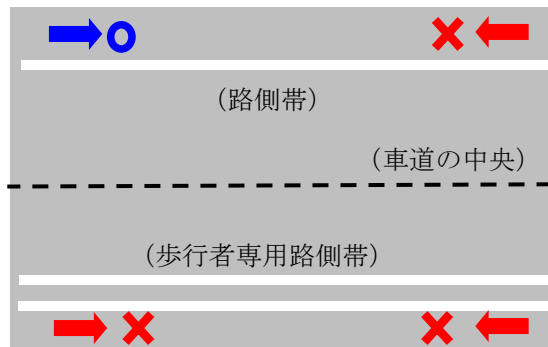
（道路交通法第63条の3）

車道の右側通行は「逆走」となり危険です。
絶対にやめましょう。



（質問）道路の端に白線が引いてある場所では、どこを通行すればいいの？

（答え）歩道がない道路の端にある白線は、「路側帯（ろそくたい）」といい、歩行者の通行場所の確保等のために区画された場所です。自転車は、車道通行が原則ですが、道路の左側部分に設けられた路側帯（歩行者専用路側帯を除く。）に限り通行することができます。路側帯では、歩行者の通行を妨げない速度と方法で通行し、歩行者が多くいるときなどは、車道の左側を通行しましょう。（道路交通法第17条の2）



◇普通自転車が歩道を通行することができる場合

自転車の歩道の通行は、原則できませんが、例外として、以下の場合は「普通自転車」が歩道を通行することができます。

- ・歩道に「普通自転車歩道通行可」の標識があるとき。
- ・13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者、身体の不自由な人が普通自転車を運転しているとき。
- ・道路工事や連続した駐車車両などのために車道の左側部分を通行することが困難なとき。
- ・著しく自動車などの交通量が多く、かつ車道の幅が狭いなどのために追い越しをしようとする自動車などとの接触事故の危険があるとき。



←普通自転車歩道通行可標識

（道路交通法第63条の4、道路交通法施行令第26条）

◇歩道は歩行者優先

普通自転車は、車道の左側を通行することが原則ですが、歩道を通行できる場合があります。

歩道は歩行者が優先です。歩道を通行する際は、歩道の中央から車道寄りの部分を徐行して通行しなければなりません。また、歩行者の通行の妨げとなる場合は、一時停止しなければなりません。
(道路交通法第 63 条の 4)

歩道に歩行者が多くいるときは、普通自転車から降りて、押して歩きましょう。



歩道は車道寄りを徐行



歩道は歩行者が優先

コラム 歩道から車道、車道から歩道に移動するとき

歩道や車道それぞれに移動する際は、車両や歩行者が来ていないか確認しましょう。

【歩道から車道に移動する場合】



歩道から車道へ出るときは、後方を見て、車や自転車が来ていないか確認しましょう。

【車道から歩道に移動する場合】



車道から歩道へ移動するときは、歩道の手前で一時停止し、歩行者や自転車がいないか後方も含めて確認しましょう。

2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

自転車も車両です。自転車の運転者にもルールを守って安全に運転する義務があります。

◇信号無視禁止

対面する信号機に必ず従わなければなりません。(道路交通法第7条、道路交通法施行令第2条)
設置されている信号機の種類や通行場所によって従うべき信号は変わります。(10ページ参照。)

◇一時停止

一時停止標識がある場所では停止線の手前(停止線がないときは交差点の直前)で必ず止まって安全を確認しなければなりません。(道路交通法第43条)

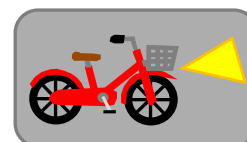


また、左右の見とおしがきかない交差点に入ろうとするときや交差点内の左右の見とおしがきかない部分を通行するときなどは、徐行(直ちに止まれる速度)して安全を確認しましょう。
(道路交通法第42条)

3 夜間はライトを点灯

夜間は必ずライト(前照灯)を点灯しましょう。

(道路交通法第52条、道路交通法施行令第18条、東京都道路交通規則第9条)



夜間の交通事故防止のワンポイント!

夕暮れ時から夜間は周囲から発見されにくくなり、事故の危険性が高まります。周囲に自分の存在を知らせるために、明るい色の服装や反射材を着用しましょう。



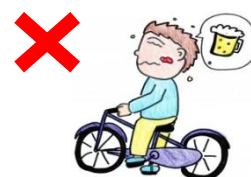
4 飲酒運転は禁止

自転車は車両の一種です。

飲酒運転は道路交通法違反となり罰則の対象となるだけでなく、酒に酔って安全な運転を行えなくなる危険性があります。絶対にやめましょう。
(道路交通法第65条)

罰則

3年以下の懲役または50万円以下の罰金(酒気帯び運転)
5年以下の懲役または100万円以下の罰金(酒酔い運転)

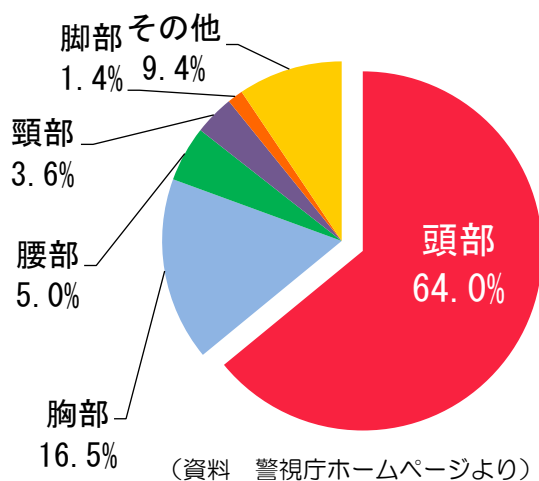


5 ヘルメットを着用

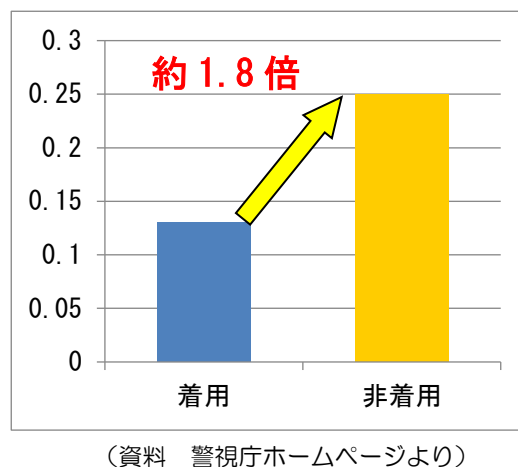
道路交通法では、全ての年齢層に対して乗車用ヘルメットを着用する努力義務が課せられています。（令和4年4月27日に道路交通法の一部が改正され、令和5年4月1日に施行されました。）

交通事故や不意に転倒した場合、頭部を強打する危険があります。自転車乗用中の交通事故で死亡した人の損傷部位は**64.0%が頭部**となっています。また、自転車乗用中の交通事故でヘルメットを着用していない場合の致死率は、ヘルメット着用時の約**1.8倍**となっています。大人も子どももヘルメットをかぶって自転車を安全に利用しましょう。

都内の自転車乗用中死者の損傷主部位
（令和2年～令和6年中）



都内の自転車乗用中のヘルメット着用状況別の致死率
（令和2年～令和6年中）



ヘルメットは、あごひもを
しっかり締めましょう！



自分の頭の形状に
合うサイズのヘルメットを
選びましょう！



最近では、
自転車ヘルメットに見えない
おしゃれなタイプも
出ています♪



他にもあります 自転車のルール

二人乗り運転禁止

自転車には、運転者以外の者を乗車させてはいけません。

ハンドル操作の妨げとなるほか、バランスを崩して転倒する危険性があります。

※ただし、16歳以上の運転者が

幼児用座席に、小学校就学の始期に達するまでの子ども1人を乗車させることはできます。



(道路交通法第57条、東京都道路交通規則第10条)

並進走行禁止

他の自転車と並んで走行することはできません。(並進可標識がある場合を除く。)

並進走行は他の車両等の通行の妨げとなるほか事故につながる危険性があります。

(道路交通法第19条)



傘差し運転禁止



傘で前が見えず危険!

携帯電話等使用運転



周囲の様子が目に入らず危険!

イヤホン等使用運転



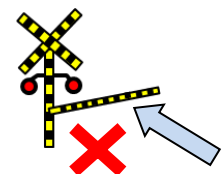
車の接近に気づかず危険!

(道路交通法第71条、東京都道路交通規則第8条)

しゃ断踏切立入り禁止

踏切のしゃ断機が閉じて(閉じようとして)いる間、警報機が鳴っている間は、踏切に入ってはいけません。

(道路交通法第33条)



踏切を通行する際は

①踏切の直前(停止線があるときは停止線の直前)で停止し、安全を確認しましょう。

(道路交通法第33条)

②踏切では、自転車から降りて押して歩きましょう。(交通の方法に関する教則)

※踏切通行時に線路の溝にタイヤがはまり転倒する事例もありますので、注意しましょう。

ブレーキ不良(備えていない)自転車運転禁止

ブレーキは前後の車輪ともに備えていなければなりません。

(道路交通法第63条の9、道路交通法施行規則第9条の3)

整備不良の自転車は乗ってはいけません

ブレーキの他にも、基準に適合するライト(前照灯)や反射器材(または尾灯)を備えていない自転車は乗ってはいけません。

(道路交通法第63条の9、道路交通法施行規則第9条の4)



(反射器材)

・自転車点検整備について

整備不良の自転車に乗ることは危険です。自転車を安全に利用するためにも、日頃から点検整備を行いましょう。また、定期的に自転車安全整備店などで点検整備を受けましょう。

日常点検のポイント「フタはしゃべる♪」

- ・ **フ** レーキ…ブレーキは、前・後輪ともよくきくか。
- ・ **タ** イヤ…タイヤの空気は、十分に入っているか。
- ・ **ハ** ンドル…ハンドルが曲がっていないか、グラグラしていないか。
- ・ **シャ** タイ(車体)…サドルが緩んでいないか。反射器は汚れていないか。
ライトは点灯するか。ペダルがグラグラしていないか。
スタンドにがたつきはないか。
チェーンはたるんでいないか。
- ・ **ベル** …ベルはよく鳴るか。



自転車ルール・マナーの総合学習アプリ「輪トレ」がリリースされました！

このアプリは、スマートフォン・タブレットを使用して、自転車走行シーン等をVRで再現し、発進や停止、障害物を避ける等の体験学習ができます。アプリをダウンロードして自転車のルールとマナーを学びましょう！

アプリの詳細及びダウンロードは東京都ホームページをご覧ください。



・子どもを自転車に乗せるときのルール

自転車は原則として運転者以外の人を乗せることはできませんが、16歳以上の運転者は、次の場合に小学校就学の始期に達するまでの子どもを同乗させることができます。

一般の自転車では、幼児用座席を設けた自転車に小学校就学の始期に達するまでの子どもを1人に限り乗車させることができます。（さらに、小学校就学の始期に達するまでの子ども1人を子守バンド等で背負って運転することができます。）

自転車に小学校就学の始期に達するまでの子ども2人を乗せる場合には、一定の安全基準を満たした「幼児2人同乗用自転車」を使用しなければなりません。

（道路交通法第57条、東京都道路交通規則第10条【※令和3年4月改正】）



・荷物等の積載についてのルール

自転車に積載する荷物等の大きさや重さには制限があります。制限を超えると違反となるほか接触やふらつきにより事故につながる危険性があります。そのため、自転車に荷物等を積載する場合は、あらかじめ荷物等の幅、長さ、高さ、重さの制限を守り、荷物等は確実に固定しましょう。

（道路交通法第57条、東京都道路交通規則第10条）

積載物（荷物等）の大きさ等の制限

幅 積載装置（荷台等）の幅に対して両側合計+30cmまで 重さ 30kgまで
高さ 積載装置（荷台等）の高さを含めて2mまで 長さ 荷台の長さに対して+30cmまで

自転車傘立て器具を自転車のハンドル部分に取り付けて傘を開いた状態で固定させて運転した場合

傘立て器具に固定することで、傘は積載物となります。

この場合、積載（固定）できる傘の大きさの限度は、

- ・長さ 積載装置（傘立て器具）の長さ+30cmまで
- ・幅 積載装置（傘立て器具）の幅+30cmまで
- ・高さ 傘の上端が地上から2mまで

となり、これらの限度を超えた場合は、積載物大きさ制限超過違反となります。

（一般的な傘はこの制限を超えるため、違反となります。）

また、固定した傘が風を受けて車体が不安定になるほか、歩行者に傘が接触するおそれなどがあるため、危険ですのでやめましょう。



ご存知ですか？こんなルールもあります。



（質問）

犬を引きながら自転車を運転することはできるの？

（答え）法令上、傘を差す、物を持つなどの行為で視野をさまたげたり、安定を失うような方法で自転車を運転してはいけません。

犬をリードで引きながら自転車を運転した場合、犬が暴走または突然停止したり、予期せぬ方向へ進行したりするなど、自転車のバランスを崩す可能性があるため、できません。（道路交通法第71条、東京都道路交通規則第8条）



2 交差点での通行方法 ～意外と知らない！？交差点の正しい通行方法～

・一時停止を守る (道路交通法第 43 条)

自転車も標識を守らなければなりません。「止まれ」の標識があるときは必ず止まって安全を確認しましょう。



また、標識がない交差点でも、他の車両や歩行者がいないか安全を確認しましょう。



標識のある所では自転車も一時停止



見とおしが悪い交差点等では、徐行または止まって安全を確認

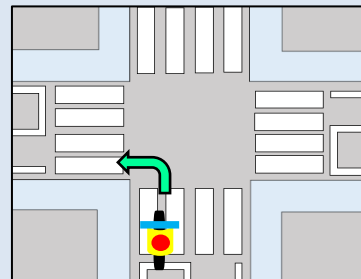
・交差点の右左折方法 (道路交通法第 34 条)

左折は車と同じですが、「右折」は二段階右折が基本です。

道路の左側から直接右折すると、直進する車の前を横切ることになり危険です！

【左折のとき】

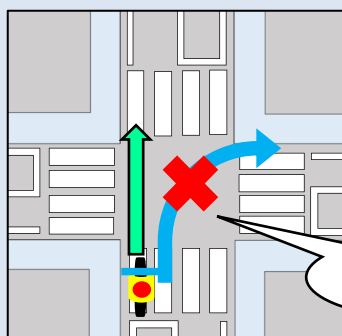
道路の左側端に寄ってゆっくり左折する。
左折する際は、横断歩道を渡ろうとする歩行者や自転車が出ていないか、安全を確認しましょう。



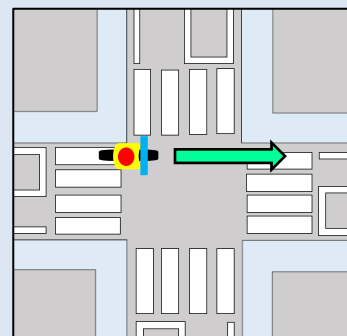
【右折のとき】

①道路の左端に寄って、
交差点の向う側まで直進する。

②その地点で止まり、右に向きを変えて
から直進する。(信号機がある場合は、前方の
信号機が青になってから進む。)



直接右折しない。



(質問)

道路に右のような自転車のマークや、
青い矢印が表示されている道路がある
けど、どんな意味なの？



(答え) 自転車のマークは「自転車ナビマーク」といいます。
青い矢印は「自転車ナビライン」といいます。
これらのマークは、自転車が通行すべき部分および進行すべき方向を示しています。自転車は、マークの矢印の方向に沿って進行します。
この表示は、法令に定めのないもので、表示自体に新たな交通方法を指定する意味はありません（通行方法については法定又は道路標識等の交通規制に従うこととなります）。

○市内の設置例



市役所東通り
(市役所前)

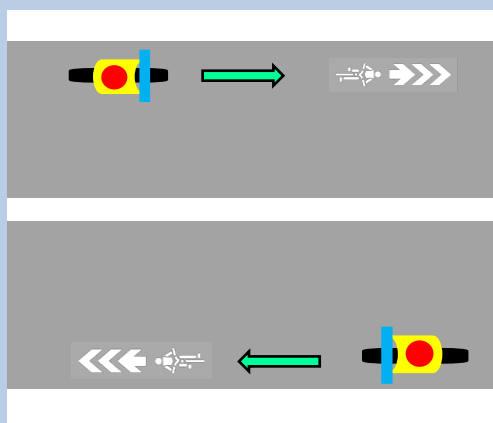


青梅街道
(花小金井交差点)

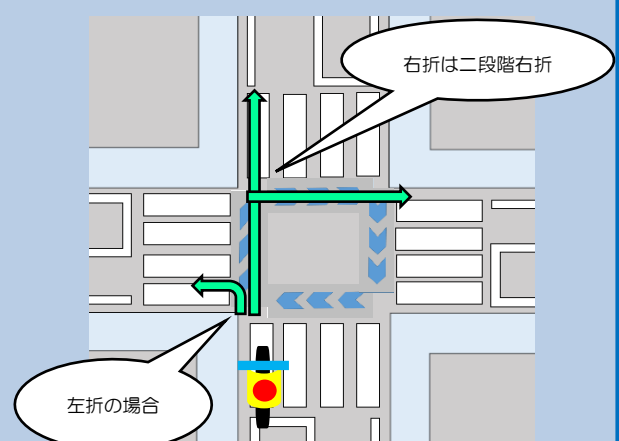


自転車の通行方法

自転車ナビマークの場合



自転車ナビラインの場合

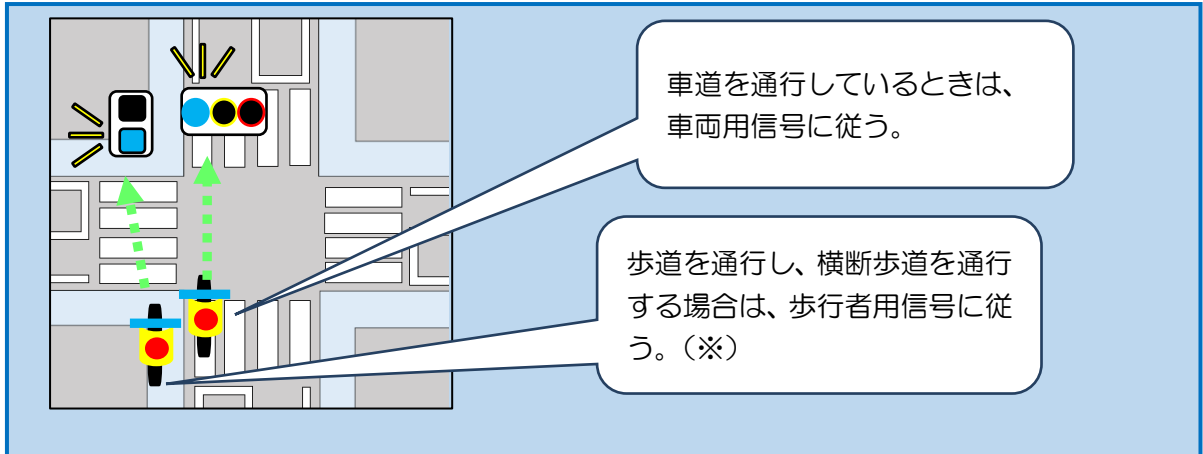


・自転車が従うべき信号

常に、現在通行しているところの対面の信号機に従います。

(道路交通法第7条、道路交通法施行令第2条)

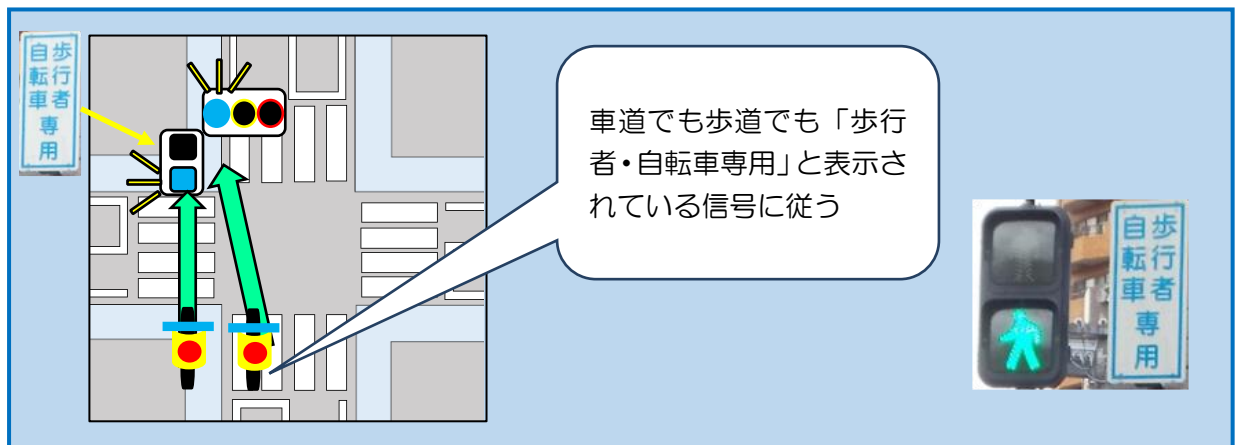
①「歩行者・自転車専用」と表示されている歩行者用信号が「ない」場合



(※) 横断歩道は歩行者の横断のための場所です。

横断歩道上に歩行者がいないなど歩行者の通行を妨げるおそれのない場合は、自転車に乗ったまま通行できますが、歩行者の通行を妨げるおそれがある場合は、自転車から降りて押して横断するようにしてください。

②「歩行者・自転車専用」と表示されている歩行者用信号が「ある」場合



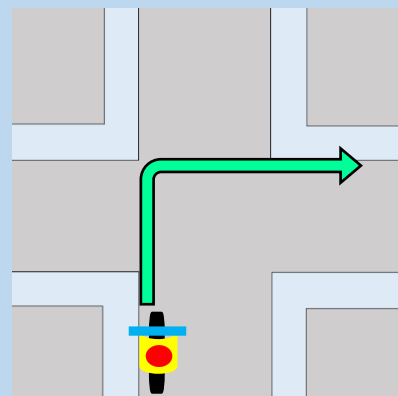
コラム



(質問)

信号機のない交差点はどうやって右折するの？

(答え) 右図のとおり、交差点の左側端を大回りにゆっくり右折しましょう！



・ご存じですか 一部歩車分離式信号機

小平市内には、車両発進時に歩行者の巻き込み事故等を防止するため、歩行者と車両の通行の一部を時間で分けている信号機「一部歩車分離式信号機」が11か所設置されています。

(令和6年2月29日時点)



市内の一部歩車分離式信号機には、信号柱などに「一部歩車分離信号」の黄色い看板（左上写真）が設置されています。

(注) 市内の交通規制や信号機の設置は、東京都公安委員会により決定されています。

・一部歩車分離式信号機がある交差点での自転車の通行方法

一部歩車分離式信号機では、車両用信号と歩行者用信号の表示が異なる場合があります、たとえば歩行者用信号が青になっても進行方向の車両用信号が青になるとは限りません。

自分が従うべき信号が青になる前の「見切り発進」や「見切り横断」は事故につながり危険です。現在通行しているところの対面の信号に従い、周囲の安全を確認して通行しましょう。

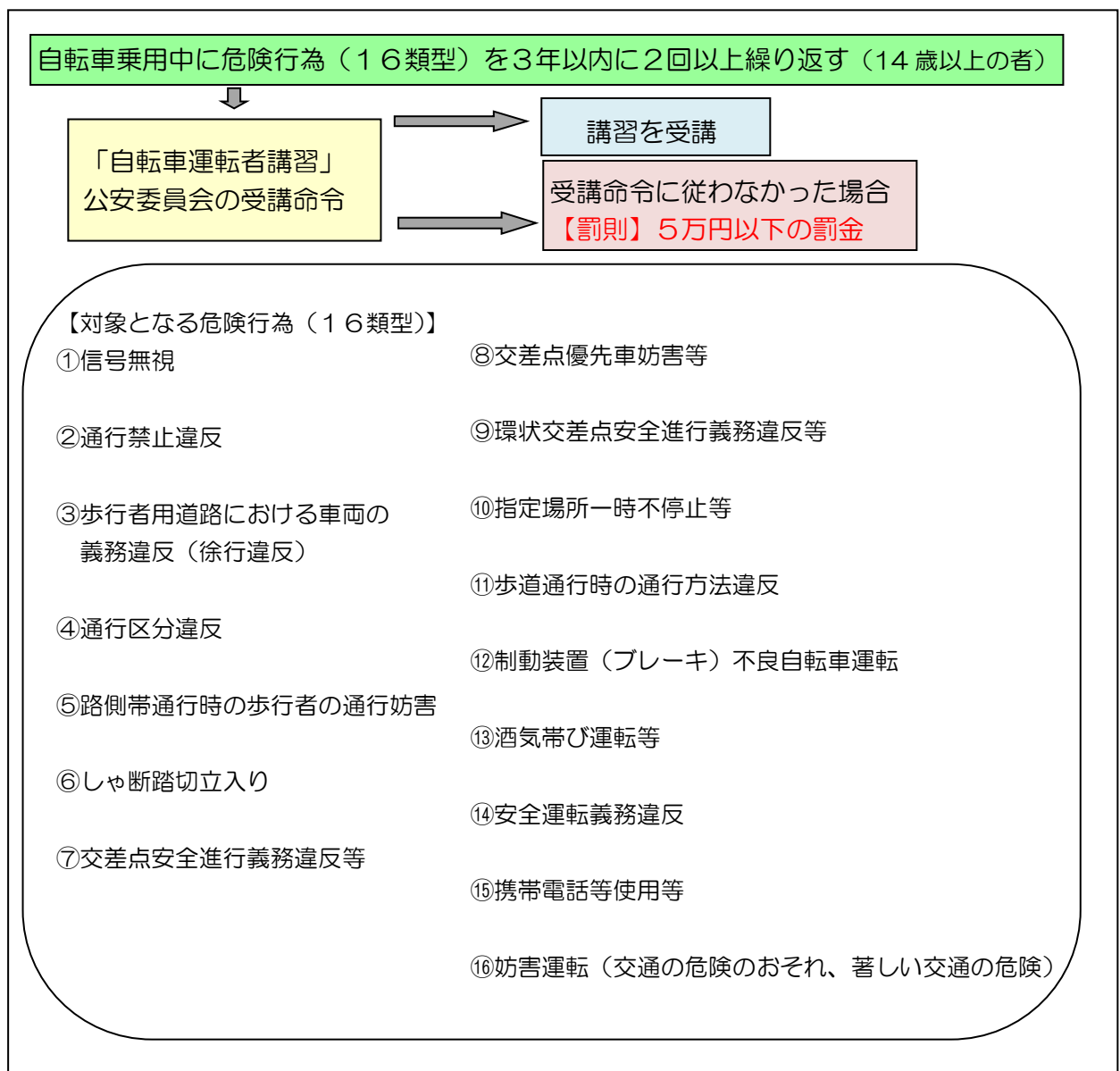


3 自転車を使う心構え

自転車の交通違反に対して交通反則通告制度が適用されます

警察庁は、令和 8 年 4 月 1 日から自転車の交通違反に対して交通反則通告制度（いわゆる「青切符」）が適用されます。自転車も自動車と同じ「車両」です。基本的な交通ルール・交通マナーをしっかりと守り、安全運転を心がけましょう。

- **自転車運転者講習制度**（道路交通法第108条の3の5、道路交通法施行令第41条の3）
自転車の交通ルール遵守を徹底するため、悪質・危険な自転車運転者に対する講習制度です。



- 警音器（ベル）はむやみに鳴らしてはいけません

自転車歩道などで歩行者を避けさせるために警音器（ベル）を鳴らしている姿が見られますが、これはルール違反になる行為です。

交通の方法に関する教則では、自転車の走行上の注意事項として「警音器は（中略）危険を避けるためやむを得ないときだけ使用し、歩道などでみだりに警音器を鳴らしてはいけません。」と規定されています。

単に歩行者の通行が自分にとって邪魔であることのみをもって警音器を使用することはできません。歩道など道路ではあくまで歩行者が優先です、徐行や一時停止するなど歩行者の安全に配慮しましょう。

（道路交通法第54条、交通の方法に関する教則）



- 電動アシスト機能付自転車の事故に注意

電動アシスト機能付自転車は、わずかな力でも加速するため、楽に進める反面、操作によっては思わぬ急発進を招くおそれがあります。

思わぬ急発進を防ぐため、電源を入れるときや信号待ちで停止している際は、両足を地面につけ、両手でハンドルを持ちましょう。また、一般の自転車より比較的速度が出やすいなどの特徴があります。特徴を理解して、安全に利用しましょう。

- キックバイクやキックボードは車両ではなく遊ぶ道具です

ペダルなし二輪遊具（キックバイク）、キックボード、スケートボードなどは、車両ではなく、遊具であり、道路では使用できません。道路で遊具を使用中の子どもが死亡する交通事故が発生しています。

保護者の方などは、子どもに道路で使用させないようにしてください。



・自転車の路上放置はやめましょう

自転車を道路上に放置することはルール違反です。

道路上の放置自転車は、高齢者や視覚に障がいのある方、車いす、ベビーカーなどの通行の妨げとなり、大勢の方の迷惑となります。

短い時間でも自転車駐車場にとめましょう。

市では、放置自転車を無くし、安全で快適な生活環境を作るため、「小平市自転車等の放置防止に関する条例」を定めています。



（自転車等放置禁止区域を示す標識）

【小平市自転車等の放置防止に関する条例】

（条例の内容）

・ 自転車には防犯登録と住所・氏名を明記しましょう

盗難防止と所有者の確認のため、自転車の所有者は防犯登録を受けなければなりません。
また、住所・氏名を明記するように努めてください。

・ 自転車などの利用を自粛しましょう

駅から700メートル以内に居住または通勤・通学している方は、自転車などの利用を自粛しましょう。

・ 放置禁止区域を指定しています

市内の駅周辺の道路や広場を自転車等放置禁止区域に指定し、放置してある自転車などは随時撤去します。

・ 撤去等費用を徴収します

放置禁止区域や市営自転車駐車場（7日間を超える長期放置車）などから自転車等を撤去した場合は、返還手続きの際に撤去などに要した費用の一部を放置した方に負担していただきます。
（自転車…2,000 円、原動機付自転車…4,000 円）

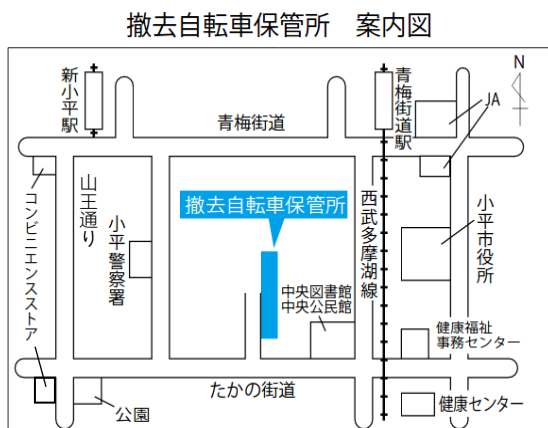
なお、撤去自転車保管所における保管期間はおおむね2か月間です。保管期間が経過したものは処分しますので、早めに引き取りをお願いします。

・ 自転車駐車場を利用しましょう

駅周辺には、市が設置した有料・無料の自転車駐車場や民営の有料自転車駐車場があります。

自転車などの利用者は必ず自転車駐車場に駐車するようにお願いします。市営の自転車駐車場に駐車できる自転車は防犯登録を受けたもので、原則として住所・氏名が明記されたものです。

・ 撤去自転車の返還について



・ 返還場所 小平市小川町二丁目 1307 番地の 19
小平市撤去自転車保管所

☎042-345-9282

・ 返還時間 月曜～金曜日 午前 8 時 30 分～午後 5 時
土曜・日曜日、祝日 午前 8 時 30 分～正午
※12 月 29 日～1 月 3 日は休み。

・ 必要なもの ①引き取りに来る方の本人確認ができるもの
運転免許証・学生証・健康保険の資格確認書
または被保険者証（有効期限内のもの）等

②費用 自転車 2,000 円
原動機付自転車 4,000 円

③カギ

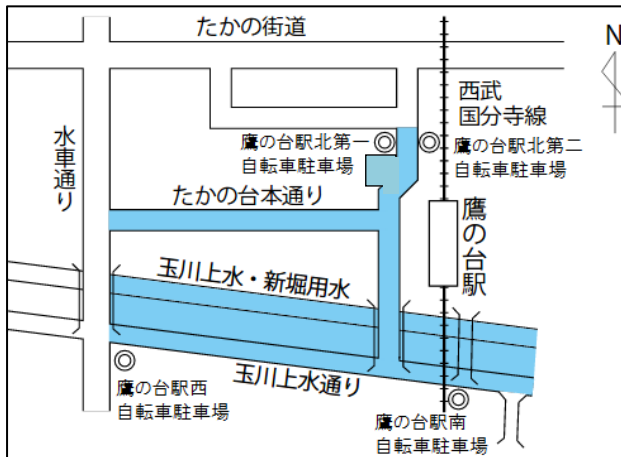
④印鑑

・市内の駅周辺の放置禁止区域と市営自転車駐車場案内

(■ : 放置禁止区域 ◎市営有料自転車駐車場 ○市営無料自転車駐車場)

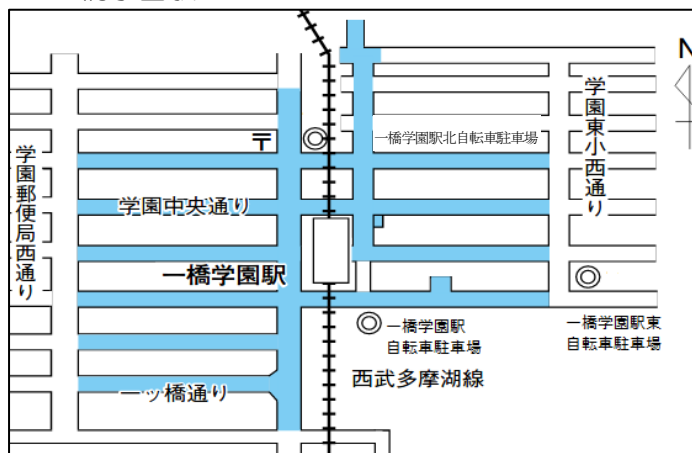
(※自転車駐車場の使用料や空き状況などは各自転車駐車場にお問い合わせ下さい。)

○鷹の台駅



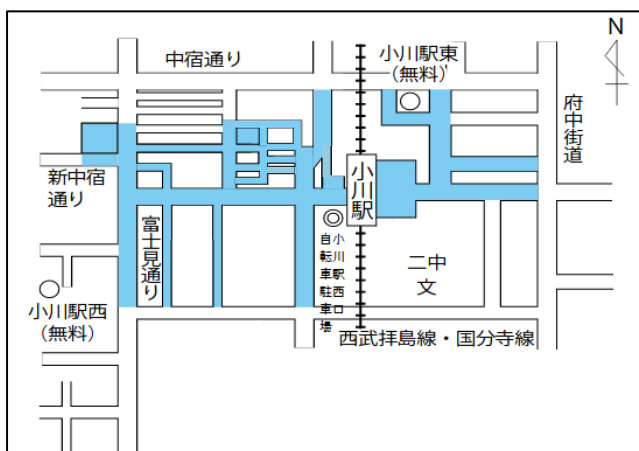
名 称	種別	電話番号
鷹の台駅北第一	定期・一時	042-342-8099
鷹の台駅北第二	定期	
鷹の台駅南	定期・一時	042-326-9299
鷹の台駅西	定期	042-347-3553

○一橋学園駅



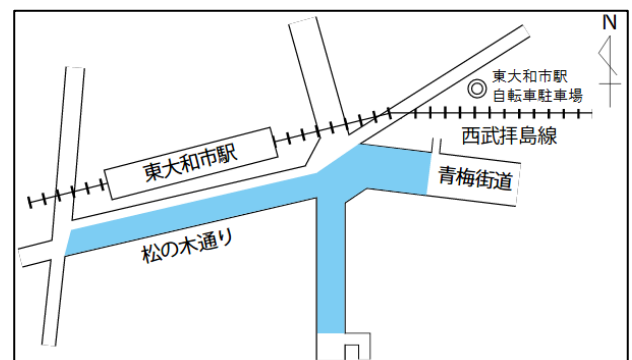
名 称	種別	電話番号
一橋学園駅北	定期・一時	042-347-1286
一橋学園駅東	定期・一時	042-345-6661
一橋学園駅	定期・一時	

○小川駅



名 称	種別	電話番号
小川駅西口	定期・一時	042-343-5345

○東大和市駅



名 称	種別	電話番号
東大和市駅	定期	042-347-2144

○新小平駅



名 称	種別	電話番号
新小平駅北	定期	042-345-7730
新小平駅西	一時	

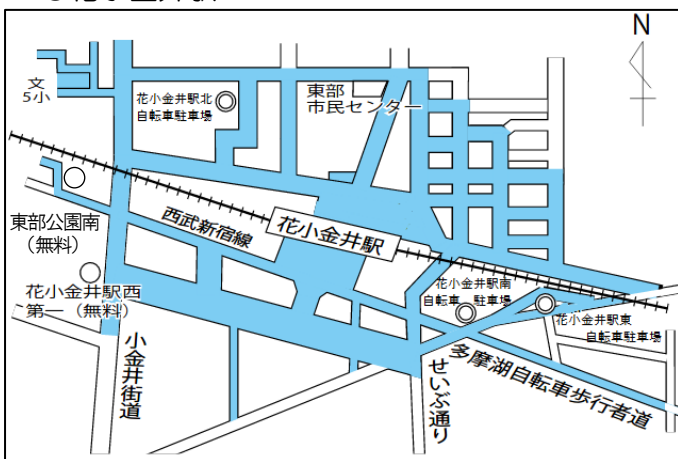
○小平駅



名 称	種別	電話番号
小平駅南口	定期・一時	042-345-6881
小平駅西	定期・一時	042-342-2042
小平駅ルネこだいら東	定期・一時	042-347-8048
小平駅東	定期・一時	042-345-0678
小平駅北第一	定期・一時	042-345-6088
小平駅北第二	定期・一時	

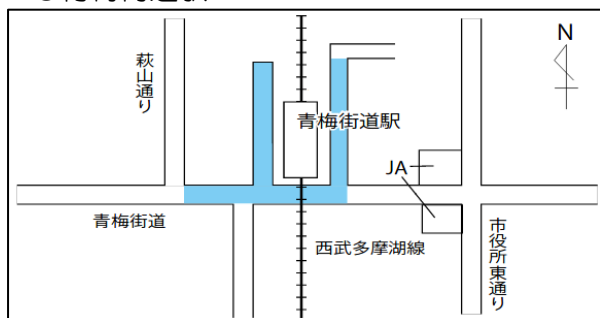
※小平駅北第二は原付のみ一時利用可

○花小金井駅



名 称	種別	電話番号
花小金井駅南	定期・一時	042-463-8782
花小金井駅東	定期	
花小金井駅北	定期・一時	042-468-5322

○青梅街道駅



4 自転車損害賠償保険等の加入について

近年、自転車利用者が交通事故の加害者となり、高額な損害賠償が発生した事例があります。

【高額賠償責任事例】

賠償金額	事故の概要
約9,521万円	自転車（小学生11歳）と歩行者（62歳）との正面衝突により歩行者が後遺障害を負った事故
約9,226万円	自転車（高校生）と自転車（会社員24歳）との衝突により会社員が後遺障害を負った事故
約6,779万円	自転車と横断歩道を横断中の歩行者（38歳）との衝突により歩行者が脳挫傷により3日後に死亡した事故

◇東京都では、「東京都自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」により、「自転車損害賠償保険等」への加入が義務化されています。

自転車損賠賠償保険等は、「自転車利用中の交通事故により、他人に怪我をさせてしまった場合などの損害を賠償できる保険や共済」です。忘れずに必ず加入しましょう。

自転車損害賠償保険等には、以下の種類があります。

◇個人賠償責任保険

- ・自転車保険…自転車事故に備えた、自転車向けの保険
- ・自動車保険（特約）…自動車保険の特約で付帯した保険
- ・火災保険（特約）…火災保険の特約で付帯した保険
- ・傷害保険（特約）…傷害保険の特約で付帯した保険

◇団体保険…会社などの団体保険、PTA・学校などが窓口になる保険

◇TS マーク付帯保険…点検整備された車体に付帯された保険 など

まずは、現在加入している保険等の内容を確認しましょう。

（保険等の現在の加入状況によっては、新たに加入しなくてもよい場合があります。）



▲もし事故を起こしてしまったら▲

交通事故を起こした場合は、落ち着いて行動し、**負傷者救護と事故の報告**を行いましょう。

○ 直ちに自転車を安全な場所に止めて、道路における危険防止の措置を行い、

負傷者がいる場合は救護の措置をとり、警察官や救急隊に連絡します。

⇒ これを怠ると**救護義務違反（ひき逃げ）**となり処罰の対象となります。

○ 負傷者がいない場合でも、警察官に事故があったことを報告します。

⇒ これを怠ると**報告義務違反（事故不申告）**となり処罰の対象となります。

（道路交通法第72条）

交通事故発生時の負傷者の救護・警察官への報告は運転者の義務です。「自転車だから」、「怪我がないから」と軽く考えてはいけません。直ちに、確実に行いましょう。

指 導： 小平市教育委員会 ／ 小平警察署

小平交通安全協会 ／ 小平市交通安全対策協議会

監修 発行： 小平市 都市開発部 交通対策課（令和7年7月発行）