

中学生・高校生向け

# 自転車 交通安全講座



交通ルールを  
正しく理解して、  
安全運転に  
努めましょう！

監修：一般財団法人日本交通  
安全教育普及協会  
主幹 石井 征之

自転車事故はどんなときに起きるか知っていますか？

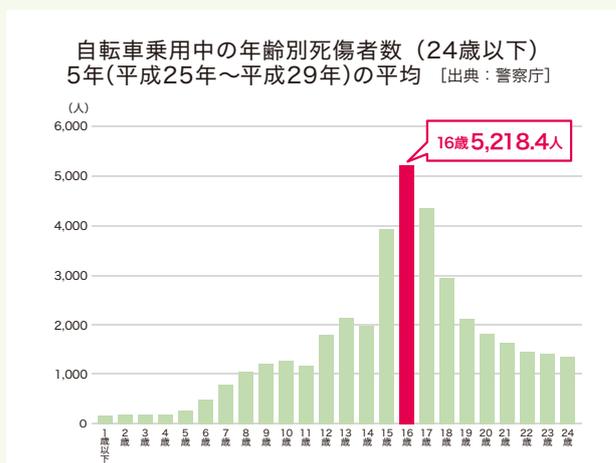
# 中高生の自転車事故の現状

中高生は、通学をはじめとしたさまざまな場面で自転車の利用機会が増えることに伴って、自転車による交通事故も増える傾向があります。中高生の自転車事故の特徴を理解し、交通事故防止に役立てましょう。



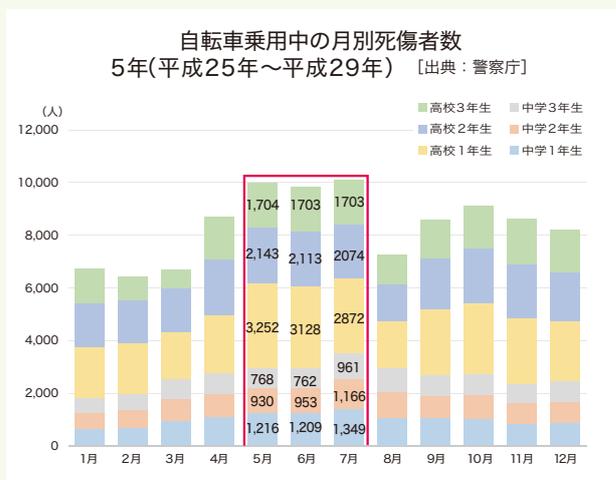
## 中高生は自転車事故での死傷者数が最も多い世代

自転車を運転中の死傷者数を年齢別に見ると、通学など自転車に乗る機会が増え始める中高生が多く、特に16歳の死傷者数が最も多くなっていることがわかります。



## 新生活が始まる4月より慣れてくる5月以降に注意

中高生の死傷者数を月別に見てみると、新生活が始まる4月よりも、5月、6月、7月の死傷者が増加していることがわかります。その増加数は高校1年生と中学1年生に特に多く見られることから、通学路に慣れ始めることで注意力が下がることが考えられます。

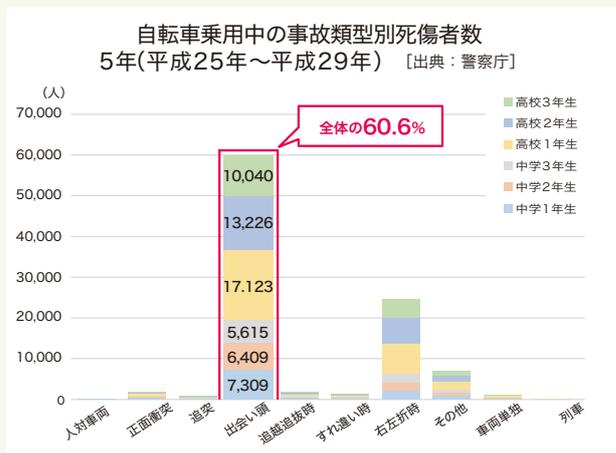


## 中高生の自転車事故で最も多いのは出会い頭事故

中高生の自転車事故による死傷者数を事故の類型別に見ると圧倒的に多いのは、出会い頭事故です。出会い頭事故は、見通しの悪い交差点で起きることが多く、一時停止の標識の見落としなど安全確認をせずに交差点内に進入することが原因の大半です。

### ■ 出会い頭事故

交差点などで相交わる方向から進入してきたもの同士がぶつかる事故。ぶつかる相手はクルマとは限らず、自転車や歩行者の場合もあります。



自転車を運転する人が守らなければならない基本ルール

# 自転車安全利用五則

自転車はクルマの仲間ですので、自転車に乗るときは、「自転車を運転する」という意識を持つことが大切です。また、自転車には守らなければならないルールがあります。ルールを守らない自分勝手な運転は、自分が危険な目にあうだけでなく、歩行者やクルマを運転する人など周りの人も危険な目にあわせてしまうことがあるということを忘れないようにしましょう。



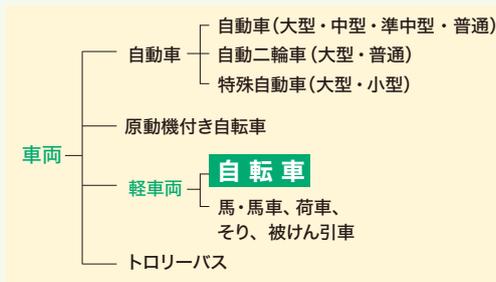
## 1 自転車は、車道が原則、歩道は例外

自転車は道路交通法で軽車両に分類され、クルマの仲間ですので、歩道と車道の区別のあるところでは、車道を通行するのが原則です。

**違反した場合** 3ヵ月以下の懲役または5万円以下の罰金

普通自転車が歩道を通行できるのは、次の場合のみです。

- ① 普通自転車歩道通行可の標識・標示がある場合。
- ② 13歳未満の子ども、70歳以上の高齢者や身体の不自由な人が運転している場合。
- ③ 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場合や、著しく交通量が多く、車道が狭いなどのためにクルマなどとの接触事故の危険がある場合など、普通自転車の通行の安全を確保するためやむを得ないと認められる場合。



普通自転車歩道通行可

## 2 車道は左側を通行

車道を通行するときは、左側を通行しましょう。車道の右側を通行することは、対面する自転車やクルマとの正面衝突など重大な事故の原因にもなりますので絶対にやめましょう。自転車が通行できる路側帯は、道路の左側部分に設けられた路側帯に限られます。

※ただし、歩行者の通行の妨げになる場合は路側帯は通行できません。

**違反した場合**

3ヵ月以下の懲役または5万円以下の罰金



路側帯の種類

路側帯



歩行者 ○  
自転車 ○

駐停車禁止路側帯



歩行者 ○  
自転車 ○

歩行者用路側帯



歩行者 ○  
自転車 ×

## 3 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行

自転車は車道を通行するのが原則ですが、例外的に歩道を通行する場合は、すぐに停止できる速度で歩道の車道寄りの部分又は指定された部分を通行し、歩行者の通行の妨げになる場合は一時停止しなければなりません。

**違反した場合** 2万円以下の罰金または料



# 4 安全ルールを守る

## 信号を守る

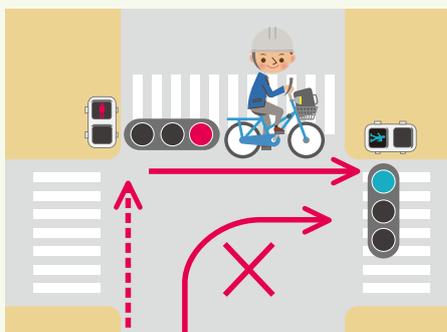
信号機のある交差点を通行するときは、信号に従って通行しましょう。「歩行者・自転車専用」と表示されている信号機がある場合や横断歩道を通行する場合は、歩行者用信号機の信号に従わなければなりません。特に青信号の点滅や黄色信号は横断を始めてはいけないということを再確認しましょう。

**違反した場合** 3ヵ月以下の懲役または5万円以下の罰金



### 信号交差点での右折は必ず二段階右折

信号機のある交差点で右折するときは、青信号で交差点の向こう側までまっすぐに進み、その地点で止まり右に向きを変え、前方の信号が青になってから進みます。なお、右折の矢印信号では、自転車は進むことができません。



### 横断歩道を通行するとき

横断歩道に横断中の歩者がいないなど歩者の通行を妨げるおそれのない場合を除き、自転車から降りて押して横断するようにしましょう。

### 左折は横断中の歩者に注意

信号機のある交差点で青信号を確認の上、前後左右の安全を確かめ、できるだけ道路の左端に沿って十分にスピードを落とし、横断中の歩者の通行を妨げないように注意して曲がりましょう。

## 交差点での一時停止と安全確認

一時停止の標識がある場所では必ず一時停止をし、安全確認を行わなければなりません。また一時停止の標識がない交差点や狭い道路から広い道路に出る場合、見通しの悪い曲がり角では徐行をして、十分に安全確認をしてから通行しましょう。

**違反した場合** 3ヵ月以下の懲役または5万円以下の罰金

### 一時停止の標識のある交差点を通行するとき

一時停止の標識は自転車も従わなければなりません。停止線で必ず一時停止をし、その上で左右の安全確認ができるところまでゆっくりと前進し、前後左右の安全確認を行ってから通行しましょう。

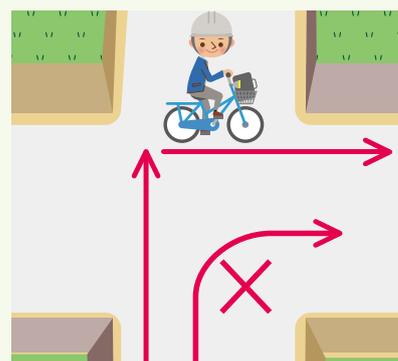


### 信号機のない交差点で右折するとき

前後左右の安全を確かめ、できるだけ道路の左端によって交差点の向こう側までまっすぐに進み、十分にスピードを落として曲がりましょう。

### 信号機のない交差点で左折するとき

前後左右の安全を確かめ、できるだけ道路の左端に沿って十分にスピードを落として曲がりましょう。



# 4 安全ルールを守る



ライト点灯の意味  
 ①自分の前方10mの安全確認  
 ②自分の存在を周りに知らせる

## 夜間はライトを点灯

夜間は必ずライトを点灯して走行しましょう。ライトをつけずに走行すると、歩行者やクルマなどに自転車の存在を気づいてもらえずとても危険です。【P9参照】

違反した場合 5万円以下の罰金



## 二人乗りは禁止

16歳以上の運転者が幼児用座席に6歳未満の幼児を乗車させるときなどを除き、二人乗りは禁止されています。

違反した場合 2万円以下の罰金または料料



並進可

## 並進は禁止

道路標識で並進が可能とされている場所以外では並進禁止です。

違反した場合 2万円以下の罰金または料料



## 飲酒運転は禁止

自転車はクルマの仲間なので、飲酒運転は禁止です。

違反した場合 5年以下の懲役または100万円以下の罰金

# 5 子どもはヘルメットを着用



幼児・児童(13歳未満の者)を保護する責任のある者は、幼児・児童を自転車に乗せるときは、乗車用ヘルメットを着用させるよう努めなければなりません。平成29年中の自転車乗用中の死者480人のうち63%は頭部に致命傷を負っています。【P9参照】

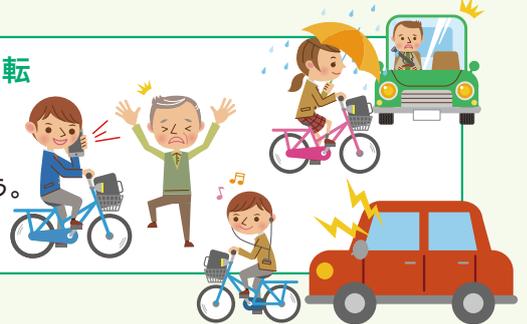
頭部 **63%**  
 平成29年中の自転車乗用中の死者480人の損傷部位別死者数の割合  
【出典：警察庁】

つつい  
 やりがちな  
 「ながら運転」は  
 危険!

## 傘差し運転、携帯電話等使用運転、イヤホン等使用運転

周囲の音が聞こえにくい状態や周りが見えにくい状態で自転車を運転することは、交通事故の原因となるため、大変危険です。自転車を安全に操作できない「ながら運転」は、絶対にやめましょう。

都道府県によって違反した場合の例 5万円以下の罰金



自転車を運転する人もきちんと守って事故防止！

# 覚えておきたい道路標識

中高生にとっては馴染みの薄い道路標識かもしれませんが、自転車は道路交通法で、クルマの仲間である軽車両ですので、クルマと同じように標識・標示に従う義務があります。ここでは、自転車を運転する人が特に注意しなければならないものを紹介します。



## 車両進入禁止

車両が進入してはいけないことを示します。一方通行出口側につけられます。



## 一方通行

矢印の方向にしか進めず、反対方向への通行が禁止されていることを示します。



## 車両通行止め

自転車を含むあらゆる車両の通行が禁止されていることを示します。



## 自転車一方通行

矢印の方向にしか進めず、反対方向への通行が禁止されていることを示します。



## 自転車通行止め

自転車の通行が禁止されていることを示します。



## 歩行者専用

歩行者だけが通行できることを示します。



## 徐行

すぐに止まれる速度で通行しなければならないことを示します。



## 自転車および歩行者専用

歩行者と自転車だけが通行できることを示します。



## 一時停止

停止線があるときはその手前、ないときは標識の手前で必ず停止して、左右(周囲)の安全を確認しなければならないことを示します。



## 自転車横断帯

自転車が横断するときに通らなければならない自転車横断帯があることを示します。

標識の下に「自転車を除く」「軽車両を除く」などの補助標識がある場合は、自転車は標識の規制対象から外れます。

悪質・危険な運転による交通の危険を防止するために。

# 自転車運転者講習制度

平成27年6月1日に施行された改正道交法により、交通ルールを無視した14の危険行為を3年以内に2回以上繰り返すと自転車運転者講習を受けなければならなくなりました。

対象は14歳以上の自転車運転者ですので、中高生も講習の対象となります。



## 「自転車運転者講習」の対象となる14種類の危険行為

### ①信号無視

### ②通行禁止違反

「歩行者専用道路」「自動車専用道路」など、道路標識等で自転車の通行が禁止されている道路や場所を通行する行為。



### ③歩行者用道路における車両の義務違反(徐行違反)

自転車の通行が認められている歩行者用道路を通行する際に、歩行者に注意を払わなかったり、徐行しなかったりする行為。



### ④通行区分違反

歩道通行ができる場合以外で歩道を通行したり、道路の右側を通行(道路右側にある路側帯通行を含む)したりする行為。



### ⑤路側帯通行時の歩行者の通行妨害

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。



### ⑥遮断踏切立入り

### ⑦交差点安全進行義務違反等

信号機のない交差点等で優先道路を通行する車両や左側から来る車両の通行妨害をしたり、交差点に入る際に徐行しない、また歩行者等に配慮しない速度や方法で通行する行為。



### ⑧交差点優先車妨害等

交差点で右折時に直進車や左折車両の進行を妨害する行為。



### ⑨環状交差点安全進行義務違反等

### ⑩指定場所一時不停止等

### ⑪歩道通行時の通行方法違反

歩道の通行が認められている場所で歩行者の妨害をする行為。

### ⑫制動装置(ブレーキ)不良自転車運転

前後輪にブレーキを備えていなかったり、ブレーキ性能が不良の自転車を運転する行為。

### ⑬酒酔い運転

### ⑭安全運転義務違反

ハンドルやブレーキ等を確実に操作せず、他人に危害を及ぼすような速度や方法で運転する行為。傘差し運転、携帯電話使用運転、わき見運転等で他人に危害を及ぼす運転と判断された場合等。



### 自転車運転者講習

- 講習手数料：6,000円
- 講習時間：3時間
- 受講命令に従わなかった場合：5万円以下の罰金

ケガをさせてしまうだけでなく、最悪の場合には命を奪ってしまうことも。

# 自転車事故で問われる責任

自転車事故を起こす(加害者になる)と中高生であってもさまざまな責任を問われます。事故によって重度の障害が残ったり、相手の命を奪ってしまう場合など、被害者やその遺族は辛い環境に置かれることになってしまいます。事故の加害者、被害者にならないように、日頃から交通ルールを守り、安全運転を心掛けましょう。



## 刑事上の責任

道路交通法違反や刑法の重過失致死傷罪に問われることも

自転車事故を起こしてしまうと、道路交通法違反や刑法の重過失致死傷罪に問われることがあり、事故の重大さなどによっては罰金や禁錮といった厳しい刑事罰を受けることになります。これにより、免許や資格が与えられないことがある職業もあり、自分の将来の夢や人生設計に大きな影響が生じる場合があります。



刑事罰を受けると免許や資格が与えられない場合がある職業

### 罰金以上の刑

医師/看護師/薬剤師/栄養士/調理師 等

### 禁錮以上の刑

教職員/弁護士/裁判官/公認会計士/建築士 等

## 民事上の責任

損害賠償金の支払

〈未成年者本人に賠償金の支払を命じた裁判例〉

男子高校生が昼間、自転車横断帯のかなり手前の歩道から車道を斜めに横断し、対向車線を自転車で直進してきた男性会社員(24歳)と衝突。男性会社員に重大な障害(言語機能の喪失等)が残った。(東京地方裁判所、平成20年6月5日判決)

判決認容額(※)

9,266万円

判決認容額(※)	事故の概要
9,521万円	男子小学生(11歳)が夜間、帰宅途中に自転車で走行中、歩道と車道の区別のない道路において歩行中の女性(62歳)と正面衝突。女性は頭蓋骨骨折等の傷害を負い、意識が戻らない状態となった。(神戸地方裁判所、平成25年7月4日判決)
6,779万円	男性が夕方、ペットボトルを片手に、下り坂をスピードを落とさず走行し交差点に進入、横断歩道を横断中の女性(38歳)と衝突。女性は脳挫傷等で3日後に死亡した。(東京地方裁判所、平成15年9月30日判決)
5,438万円	男性が昼間、信号を無視して高速度で交差点に進入、青信号で横断歩道を横断中の女性(55歳)と衝突。女性は頭蓋内損傷等で11日後に死亡した。(東京地方裁判所、平成19年4月11日判決)
5,000万円	女子高校生が夜間、携帯電話を操作しながら無灯火で走行中、前方を歩行中の看護師(54歳)の女性と衝突。看護師には重大な障害(手足がしびれて歩行が困難)が残った。(横浜地方裁判所、平成17年11月25日判決)

(※)判決認容額とは、上記裁判における判決文で加害者側が支払を命じられた金額です(金額は概算額)。上記裁判後の上訴等により、加害者側が実際に支払う金額とは異なる可能性があります。

[日本損害保険協会調べ]

## 交通事故の被害者やその家族への影響

交通事故は、ある日突然、被害者及び加害者の平穏な日常を破壊してしまいます。特に死亡事故や重傷に至るような事故では、大切な家族を失ったことによる喪失感、また重い障害を負い、リハビリや介護を続けながら生活しなければならなくなった被害者やその家族の方々の不安や辛さは、はかり知れないものがあります。加害者がどれほど誠意を尽くしたとしても、償いきれるものではないということを忘れないようにしましょう。

相手のため、自分のためにも。保護者の方と一緒に検討を。

# 自転車保険の種類

自転車で事故を起こしたときに、自分がけがをするだけでなく、相手にけがをさせたり、相手の物を壊してしまったりして、高額な損害賠償が発生することがあります。相手のため、自分のためにも自転車保険に加入することが必要です。



## 個人賠償責任保険

他人にけがをさせたり、他人の物を壊したりして賠償責任が発生した場合に支払われる保険です。

## 傷害保険

自分がけがをして治療費等が必要な場合に支払われる保険です。



## 身近な自転車保険 TSマーク付帯 保険



自転車点検整備を受けた日から、1年間有効な傷害保険と賠償責任保険がついています。1年経つと更新が必要になりますので、更新する場合は、自転車安全整備士のいる自転車店で再度点検を受けてください。

個人賠償責任保険は、傷害保険、火災保険、自動車保険等の特約として契約することもできます。コンビニやインターネットでも加入できる自転車保険もありますので、損害保険代理店や保険会社に確認のうえ、加入を検討することが大切です。



加害者でも、被害者でも事故にあったら負傷者の救護と警察に連絡を。

# 事故時の正しい対応

自転車事故で人にけがをさせたり、物を壊した場合に落ち着いて対応できるように、やらなければならないことを確認しておきましょう。

1

## けが人の救護

けが人がいる場合、119番に通報し、救急車を呼ぶこと。

2

## 安全の確保

歩道など安全な場所に自転車を移動させるなど、二次災害を防止すること。

3

## 警察への連絡

110番に通報し、警察に連絡すること。保護者・学校への連絡も忘れずに！

※警察への連絡を怠った場合、事故として処理することができず、保険会社の補償等が受けられない場合があります。

4

## 相手の連絡先の確認

事故の相手の名前、住所などの連絡先を確認すること。

5

## 自転車保険に加入している場合は保険会社に連絡



1. けが人の救護
2. 安全の確保
3. 警察への連絡

をせずにその場から立ち去ると、ひき逃げ事件となり、厳しく罰せられます。

### けが人の救護を怠った場合

1年以下の懲役または  
10万円以下の罰金

### 警察への連絡を怠った場合

3ヵ月以下の懲役または  
5万円以下の罰金

万が一に備えて交通ルールのほかに知っておきたいこと。

# 自分の身を守るために

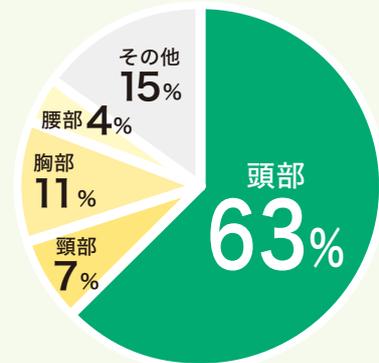


自転車事故を防止するには、交通ルールをしっかり守って自転車を安全に運転することが何よりも大切ですが、それ以外にも事故にあうリスクを減らす方法や、事故のときに身を守る方法があります。万が一に備えてこうした知識を知っておくことも大切です。

## 頭部を守るヘルメット

### 自転車死亡事故の約6割が頭部損傷

平成29年中の自転車乗用中の死者480人のうち63%は頭部に致命傷を負っています。自転車を運転する際はヘルメットで頭部を守ることも、万が一に備えて自分の身を守るための大切な手段です。



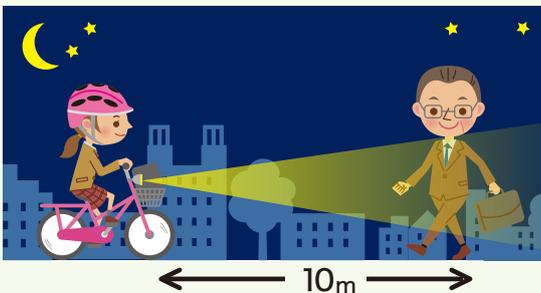
平成29年中の自転車乗用中の死者480人の損傷部位別死者数の割合 [出典：警察庁]

## ライトや反射材の重要性

### 自転車のライトを点灯する2つの意味

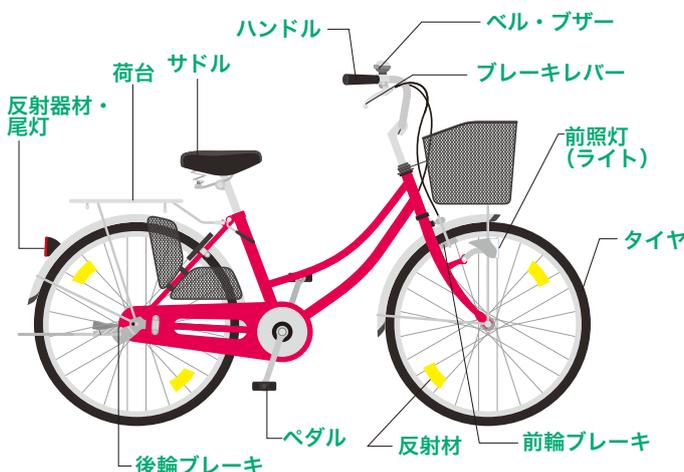
夜間に自転車のライトを点灯することは、道路交通法で決められた交通ルールです。次の2つの意味があるため、10m先まで見えるライトを点灯するようにしましょう。

- ①自分の前方の安全を確認する。
- ②自分の存在を対向車や歩行者に知らせる。



### 反射材の着用

夜間に自分の存在を知らせるためにライトとともに反射材も事故防止につながるアイテムです。黒っぽい服を身につけているときより、2倍以上の距離からでもクルマの運転者に自分の存在を知らせることができます。



## 「ぶたはしゃべる」で 出かける前にセルフチェック!

**ぶ…ブレーキ** ブレーキはちゃんと利きますか?

**た…タイヤ** 空気はちゃんと入ってますか? タイヤのゴムはすり減ってないですか?

**は…反射材** しっかり光を反射していますか? ライトは明るくつきますか?

**しゃ…車体** 車体やハンドルはガタガタしていませんか?

**べる…ベル** ベルはしっかり鳴りますか?

# 自転車運転 チェックリスト



今までにこんな自転車の運転をしたことはありませんか？  
当てはまる項目をチェックしてみましょう。

友だちと横に並んで走る。



イヤホン等で音楽を聞きながら走る。



携帯電話等で通話したり、メールをしながら走る。



傘を差しながら走る。



友だちと二人乗りしながら走る。



信号を無視する。



止まれ標識を無視する。



夜間、ライトを点灯しないで走る。



これらの運転は、道路交通法に違反した運転または都道府県が定めている公安委員会規則に違反する場合があります。自分が危険な目にあうだけでなく、周りの人を危険な目にあわせることにもなりかねないので、絶対にやめましょう。

# 目指せ安全運転！ 自転車交通ルールクイズ

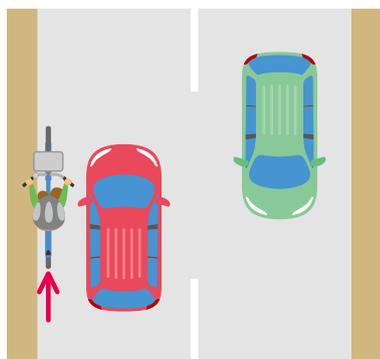
交通ルールをみんなが正しく理解し、守ることが交通事故を防止するためにとっても大切です。ルールを守らない自分勝手な運転は、自分が危険な目にあうだけでなく、周りの人を危険な目にあわせることにもつながるので、絶対にやめましょう。



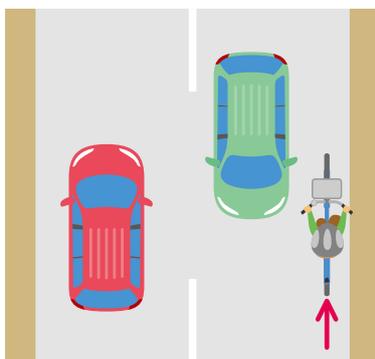
## Q.1

道路交通法で自転車は「軽車両」とされているので、クルマと同じように車道を通ることが原則として決まっていますが、車道のどこを通ればよいのでしょうか？

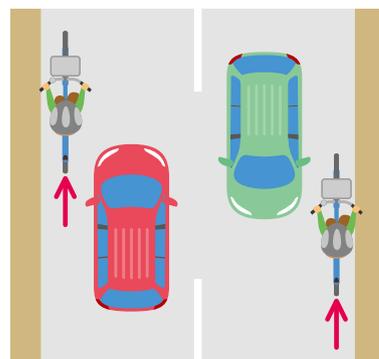
①車道の左側



②車道の右側



③車道であれば  
左右どちらでもよい



## Q.2

一時停止の標識のある交差点を通行する正しい方法はどれでしょうか？

① 停止線では止まらず、左右の安全を確認せずに通行。



② 停止線では止まらないが、少しスピードを落として、左右の安全を確認してから通行。

③ 停止線で完全に停止してからゆっくりと前進し、左右の安全を確認してから通行。

## Q.3

夜間に自転車を運転するときの正しいライトの点灯方法はどちらでしょうか？

① 街灯などで道が明るければライトは点灯しなくてもよい。

② 前方の障害物などが見えるようにライトは常に点灯する。



## 自転車交通ルールクイズの正解

自転車の通行場所はこのように決まっています。

- 1 自転車は、車道が原則、歩道は例外
- 2 車道は左側を通行
- 3 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行



A.1

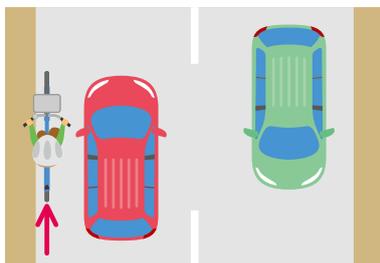
正解

1



### 正しい自転車ルール

自転車は歩道と車道の区別のあるところでは車道の左側を通行するのが原則です。

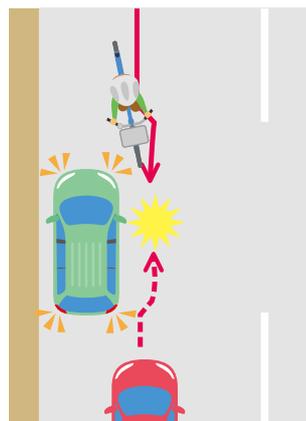


### ルールを守らず車道の右側を通行すると・・・

クルマと正面衝突する危険性があります。右側通行は絶対にやめましょう。

違反した場合

3ヵ月以下の懲役または5万円以下の罰金



A.2

正解

3



### 正しい自転車ルール

一時停止の標識は、自転車もクルマの仲間であることから、必ず従わなければなりません。停止線で完全に停止してからゆっくりと前進し、左右の安全を確認してから通行しましょう。

また、一時停止の標識がない交差点や狭い道路から広い道路へ出る場合なども徐行をして、十分に安全を確認してから通行するようにしましょう。



### ルールを守らず一時停止しないと・・・

一時停止をせずに飛び出すと、左右から来るクルマ・自転車・歩行者などと衝突する危険があります。

違反した場合 3ヵ月以下の懲役または5万円以下の罰金

A.3

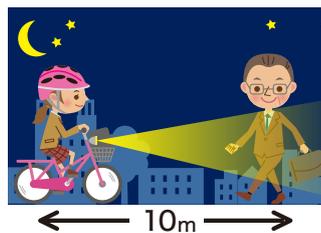
正解

2



### 正しい自転車ルール

夜間に自転車を運転するときは、前方の安全を確認するためだけでなく、自分の存在を周りのクルマや歩行者に知らせるために必ずライトを点灯しなければいけません。



### ルールを守らず無灯火で走行すると・・・

前方の障害物が確認できなかったり、自分の存在をクルマ等の運転者から見落とされたりして、事故につながる危険性が増します。

違反した場合

5万円以下の罰金

