

# 東京都自転車安全利用指針

平成25年6月

東京都

## 目次

第1章 指針の趣旨等	1
第2章 自転車の安全利用に必要となる技能及び知識に関する事項	2
第1節 総則	2
第2節 自転車の安全利用に必要となる技能	2
第3節 自転車の安全利用に必要となる基礎的な知識	2
第4節 自転車の安全利用に必要となる一般的な知識	3
第1 乗車	3
第2 積載	5
第3 自転車の通行場所等	6
第4 交差点における通行方法等	9
第5 信号の遵守	11
第6 危険な運転の禁止等	11
第7 歩行者等の保護	12
第8 安全な自転車の利用、他者への配慮等	12
第9 危険を予測した運転	13
第10 合図	14
第11 夜間、悪天候時	14
第12 踏切の通過	14
第13 交通事故の場合の措置等	15
第5節 自転車の安全利用に必要となる発展的な知識	15
第1 自転車の定義等	15
第2 けん引	16
第3 信号機の信号と警察官等の手信号等との優先関係	16
第4 歩行者等の保護	16
第5 警音器	17
第6 交差点での通行方法等	17
第7 特別な車両との関係	18
第8 追越し等	18
第9 駐車及び停車	19
第10 安全利用に必要となるその他の事項	21
第11 普通自転車以外の特殊な自転車の扱い	21
第3章 自転車の安全利用に必要となる技能及び知識の効果的な普及のために必要な事項	23
第1節 指導の意義、指導者の基本的な心構え	23
第2節 保護者、事業者等による指導の普及	24
第1 自転車に同乗する幼児に対する指導	25
第2 保護者の監督下で自転車を利用する者に対する指導	26
第3 自転車を一人で利用する者に対する指導	28
第4 高齢者に対する指導	31
第5 従業者に対する指導	33
別表第1 合図	37
別表第2 信号機の表示する信号及び警察官等が行う手信号等の種類及び自転車に関する意味	38
第1 車両用信号機と歩行者用信号機がある道路における自転車が従うべき信号機	38
第2 信号機の信号の種類及び自転車に関する意味	39
第3 歩行者用信号機に「歩行者・自転車専用」の標示がある場合の信号の種類及び自転車に関する意味	40
第4 警察官等の手信号の種類及び自転車に関する意味	40
第5 警察官等の灯火による信号	41
第6 信号機に関する標示の種類及び自転車に関する意味	41

### 1 指針の趣旨

この指針は、東京都自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例（平成25年東京都条例第14号。以下「条例」といいます。）第10条の規定に基づき、自転車の安全で適正な利用（以下単に「安全利用」といいます。）に必要な技能及び知識が適切に習得され、並びにそれらの普及が効果的に行われるようにするために作成したものです。

### 2 自転車利用者等に求められる取組

自転車は、都民や事業者にとって高い利便性を有し、都民生活や事業活動に極めて重要な役割を果たし、多くの効用をもたらしています。一方で、交通事故が多発したり、自転車の放置によって歩行者等の通行が妨げられたりするといった問題を生じないようにするため、自転車の安全利用を促進することが必要です。

自転車の安全利用を実現するためには、自転車道、駐輪場等の自転車利用環境の整備も重要ですが、自転車利用者自身が、自転車ルール（自転車の道路交通に関して法令で定められた決まりをいいます。）や自転車マナー（道路及び交通の状況に応じて配慮しなければならない事項であって、自転車ルール以外のものをいいます。）を習得し、それを確実に実践することが不可欠です。

しかし、多くの自転車利用者は、自転車ルールや自転車マナー（以下「自転車ルール等」といいます。）にはどのようなものがあり、どのように習得すればよいかといったことが十分には分からない状況もあります。

そこで、この指針では、まず、自転車の安全利用に必要となる技能及び知識をまとめました。さらに、自転車利用者による技能及び知識の習得が促進されるようにするために、保護者、子供の指導又は育成に携わる者、事業者、自転車小売業者を始めとした自転車利用者に関わる様々な者が自転車利用者に対して行う研修、指導、助言等（以下単に「指導」といいます。）の内容や方法についてもまとめました。

自転車利用者は、次章に記載した自転車の安全利用に必要となる技能及び知識を習得するように努めましょう。また、自転車利用者への指導に当たる者（以下「指導者」といいます。）は、次章に記載した技能及び知識を習得した上で、第3章に記載した指導の目的、内容、方法等を踏まえて指導を行うようにしましょう。

### 第1節 総則

#### 1 用語

この章において「自転車」といった場合は、第5節第11を除いて、多くの自転車利用者が利用している「普通自転車」と呼ばれる自転車を指します（「普通自転車」の定義は、第5節第1の3を参照。普通自転車に該当しない特殊な自転車の安全利用に必要となる技能及び知識は、第5節第11にまとめています。）。

#### 2 技能及び知識の習得の流れ

自転車利用者は、まず、第2節の技能と第3節の知識を確実に習得しましょう。その上で、第4節の知識を習得しましょう。第4節までの技能及び知識を習得していれば、日常生活の中での自転車の安全利用に必要となる大半の技能及び知識が習得できたと考えられます。

第5節の知識は、一般的な知識に対する例外や補足説明、特別の状況で必要となる知識といった発展的な知識です。第4節までの技能及び知識を十分に習得し、それらを踏まえた安全利用が実践できている自転車利用者は、より適切な自転車利用のために第5節の知識を習得しましょう。

### 第2節 自転車の安全利用に必要となる技能

自転車利用者は、自転車の安全利用に必要となる次の技能を習得しましょう。

なお、技能の習得のための練習は、道路以外の安全な場所で行うようにしましょう。

- 1 後方と前方の安全を確認してから、安定して発進することができる。
- 2 ハンドルを確実に握り、一定の速度で安定して走行することができる。
- 3 発進、右左折、徐行、停止等の自転車の進路や速度を変化させる動作を、バランスを崩さずに行うことができる。
- 4 ブレーキを的確に操作し、停止しなければならない位置で確実に自転車を止めることができる。

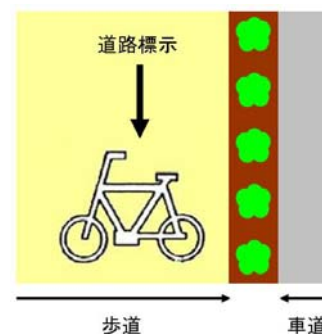
### 第3節 自転車の安全利用に必要となる基礎的な知識

自転車利用者は、まず、次の基礎的な知識を習得しましょう。

- 1 車道と歩道がある道路では、原則、車道を通行しなければなりません。

ただし、右の道路標識等がある場合は歩道を通行できます。また、道路標識等がない場合であっても、13歳未満の子供、70歳以上の高齢者及び身体の不自由な者は、いつでも歩道を通行でき、それ以外の者は、工事や連続した駐車車両の

ために車道の左側通行が困難な場合、自動車の交通量が著しく多い車道の



狭い道路で、自動車との接触の危険がある場合等に歩道を通行できます。

- 2 歩道を通行する場合は、車道寄りをすぐ停止できるような速度で通行し、歩行者の通行を妨げるおそれがあるときは、止まらなければなりません。
- 3 車道を通行するときは、左側を通行しなければなりません。車道の逆走（右側通行）は極めて危険で、禁止されています。
- 4 信号に従わなければなりません。
- 5 交差点では、右の道路標識に従って一時停止やすぐに停止できるような速度で通行をするなどして、安全確認をしなければなりません。
- 6 他の自転車と並んで走行してはなりません。
- 7 自転車で二人乗りをしてはなりません。
- 8 傘を差すなど、周りが見えにくくなるおそれのある方法で運転してはなりません。
- 9 携帯電話を手で持って通話したり、その画面を注視したりして運転してはなりません。
- 10 イヤホンで音楽を聞くなど、周囲の音が聞こえないような状態で運転してはなりません。
- 11 夜間やトンネルでは前照灯を点灯させなければなりません。
- 12 自転車をとめるときは、駐輪場を利用しましょう。
- 13 酒気を帯びて自転車を運転してはなりません。
- 14 適切に点検整備された自転車を利用するように努めなければなりません。
- 15 乗車用ヘルメットを着用するよう努めなければなりません。
- 16 交通事故で生じた他人の損害を賠償できる保険等に加入するよう努めなければなりません。



## 第4節 自転車の安全利用に必要となる一般的な知識

### 第1 乗車

#### 1 自転車の乗降方法等

##### (1) 自転車に乗車する前の準備

ア 酒気帯び運転、過労運転等は禁止されています。体調を確認しましょう。また、自転車を安全に利用できるよう、眼鏡、補聴器、ペダルをこぎやすい靴等を使用しましょう。

イ 前照灯が点灯するか、ブレーキが利くか、サドルの高さが体格に合っているかなどの点検を行い、安全であることを確認しましょう（点検整備は、東京都自転車点検整備指針を踏まえて行うよう努めなければなりません。）。

ウ 他の車両の運転者から見られやすいように、特に夜間は明るい目立つ色の衣服や反射材を着用するようにしましょう。

##### (2) 自転車の乗り方

ア 二人乗りをしてはなりません。ただし、幼児（6歳未満の者をいいます。）については、

下記2に記載した人数、方法等を守って同乗させることができます（幼児以外の同乗は、第5節第11の2を参照）。

イ 自転車には、見通しの利く道路の左端で後方と前方の安全を確かめた上で、自転車の左側から乗りましょう。

ウ サドルにまたがって、両手でハンドルを握ったときに、上半身が少し前に傾き、ひじが軽く曲がるようにするのが疲れない姿勢です。

### (3) 自転車からの降車方法等

ア 停止するときは、周囲の安全を確かめた後、早めに別表第1に記載した停止するときの合図を行い、十分に速度を落としながら道路の左端に沿って停止しなければなりません。降車するときは、自転車の左側に降りましょう。

イ 自転車の駐停車の方法は、自動車と同じです。したがって、歩道上での駐車は禁止されており、また、車道上でも駐車が禁止されている場所にはとめられません。歩道や車道での駐車は、歩行者や他の車両の通行の妨げになったり、ぶつかってけがをしたりするおそれもあることから、駐輪場を利用しましょう。

## 2 幼児を同乗させる場合

幼児を自転車に同乗させる場合は、運転者が16歳以上で、かつ、次の同乗人数と同乗方法を守らなければなりません。

### (1) 同乗人数

ア 運転者が幼児を背負っていないとき。

(ア) 幼児用座席に幼児一人だけを同乗させることができます。

(イ) 一定の安全基準を満たす「幼児二人同乗用自転車」の2つの幼児用座席には、それぞれ一人ずつ幼児を同乗させることができます。

イ 運転者が幼児一人を子守バンド等で確実に背負っているとき。

幼児用座席に幼児一人だけを同乗させることができます（幼児二人同乗用自転車であっても、幼児を背負った状態で更に幼児二人を同乗させてはなりません）。

### (2) 同乗方法

ア 幼児に乗車用ヘルメットを着用させましょう。

イ 幼児用座席では、幼児の転落防止のため、幼児用座席に備え付けられている安全ベルトを着用させましょう。

ウ 「幼児を子守バンドで確実に背負うか、幼児用座席を利用するか」、「ハンドル部分に取り付けられた幼児用座席に同乗させるか、自転車後部に取り付けられた幼児用座席に同乗させるか」といった幼児の同乗のさせ方の違いによって、自転車の操作性は大きく異なります。

特に、ハンドル部分に取り付けられた幼児用座席に同乗させた場合は、同乗させない場合と比べて、ハンドル操作が難しくなります。このため、幼児の年齢・体重、運転者自身の技能等を踏まえて、自転車を最も安定して走行させることができる同乗方法を選択しましょう。

エ 荷台等の幼児用座席以外の場所に同乗させてはなりません。

オ 幼児を幼児用座席に座らせた状態で自転車から離れると転倒する危険があります。幼児を自転車に乗せたまま、自転車から離れないようにしましょう。

## 第2 積載

### 1 積載方法

- (1) 荷物をハンドルにぶら下げるなど、座席又は積載装置以外の場所に物を積んだり、ハンドル操作を妨げ、又は走行を不安定にしたりするような積み方をしてはなりません。荷物カゴ等を利用するようにしましょう。
- (2) 積んでいる荷物が転落したり、飛散したりしないよう、ロープやシートを使って積載装置にしっかりと固定するなど、必要な措置を講じなければなりません。また、積んでいた荷物が道路に落ちたり、飛散したりしたときは、周囲の交通に十分注意して、速やかにそれらを取り除くなどしなければなりません。
- (3) 積載装置の前後及び左右から、それぞれ次の長さを超えてしまうような方法で積んではなりません。

ア 前後 前後に最もはみ出した部分の合計が30センチメートル

イ 左右 左右にそれぞれ15センチメートル

### 2 積載重量等の制限

積載装置に積む荷物は、次に掲げる重量、長さ等を超えてはなりません。

- (1) 重量 30キログラム
- (2) 長さ 積載装置の長さに30センチメートルを加えた長さ
- (3) 幅 積載装置の幅に30センチメートルを加えた長さ
- (4) 高さ 積載装置に置いたときの高さが地面から2メートル

### 第3 自転車の通行場所等

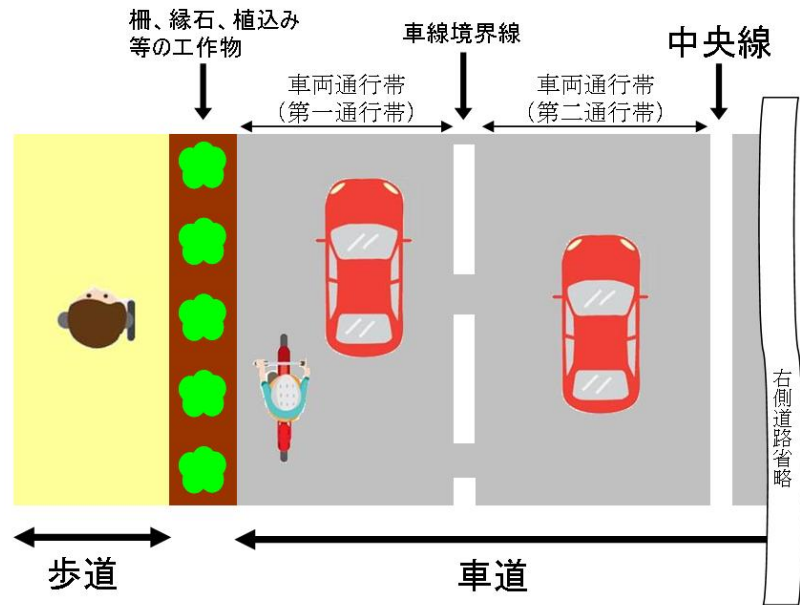
#### 1 道路の種類

道路には、車道、自転車道、路側帯、歩道といった分けがあります。また、車道の中には、車線やレーンと呼ばれる「車両通行帯」の分けがあるものもあります。具体的な道路の例は、次のとおりです。

##### (1) 車道及び歩道がある道路

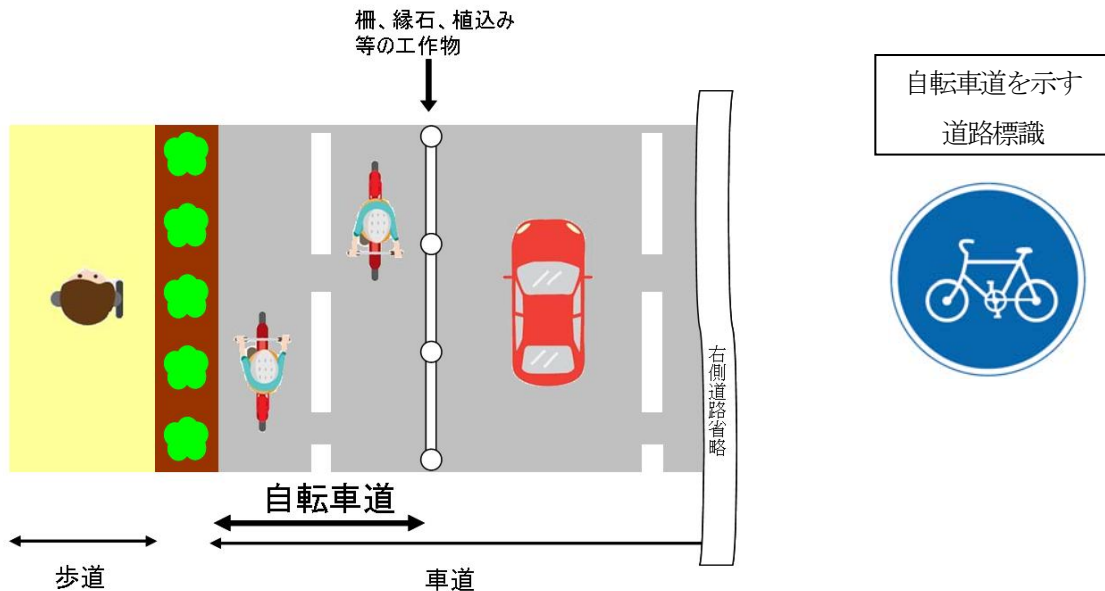
歩道は、右図のとおり、柵、縁石、植込み等の工作物によって区画された道路の部分を行います。

また、幅が広い車道には、車線境界線が設けられていることがあります。この車線境界線で分けされた道路の部分「車両通行帯」といいます（車線やレーンとも呼ばれています）。



##### (2) 車道、自転車道及び歩道がある道路

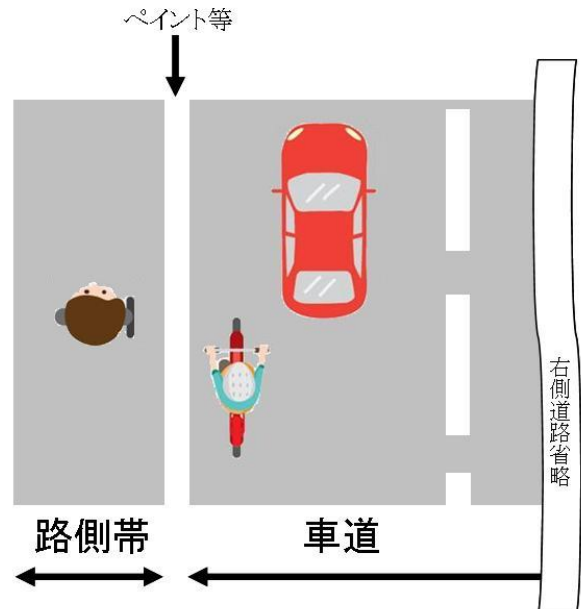
自転車道は、下左図のとおり、柵、縁石、植込み等の工作物によって区画された車道の部分を行います。下右図の道路標識が設けられています。（自転車道は、車道の一つです。）





(3) 車道と路側帯がある道路

路側帯は、右図のとおり、歩道がない道路や道路の歩道がない側に、ペイント等の道路標示で設けられた歩行者の通行のための道路の部分です。



2 自転車の通行場所の原則

- (1) 歩道や路側帯は、歩行者のための道路です。このため、歩道や路側帯と、車道との区別がある道路では、車道を通行しなければなりません。また、車道を通行するときは、車道の左端を通行しなければなりません。(歩道通行の条件等は、下記6参照)
- (2) 下の①～④の道路標識は、自転車の通行を禁止しています。これがある道路には入ってはなりません。ただし、②や④の道路標識の下に、⑤の補助標識が設けられている場合は、通行できます。

①	②	③	④	⑤
				自転車を除く

3 車両通行帯がある場合の通行場所

(1) 原則

車両通行帯がある場合は、左から数えて一番目の車両通行帯（以下「第一通行帯」といいます。）を通行しなければなりません。第一通行帯が、バス専用、バス優先、左折専用等の車両通行帯であっても、自転車には適用されないため、第一通行帯を通行しなければなりません。

(2) 自転車が通行すべき車両通行帯が特に指定されている場合

下の道路標識で指定された車両通行帯や、ペイント等で「自転車専用」、「軽車両」といった文字が書かれた車両通行帯があるところでは、それによって指定された車両通行帯を通行しなければなりません。



#### 4 自転車道がある場合の通行場所

自転車道がある場合は、原則、そこを通行しなければなりません。

#### 5 自転車ナビマークがある場合の通行場所

右図の自転車ナビマークは、自転車が通行すべき場所や方向を分かりやすく示しています。自転車ナビマークに従って通行するようにしましょう。



#### 6 歩道の通行に関する条件、通行場所及び通行方法

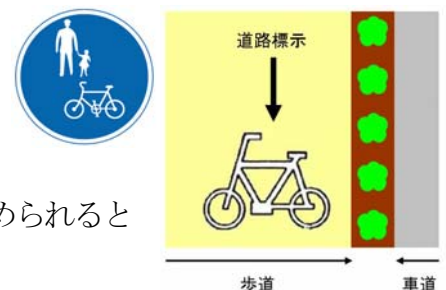
##### (1) 条件

自転車は、次のアからウまでのいずれかに該当するときに限り、歩道を通行することができます。ただし、警察官又は交通巡視員（以下「警察官等」といいます。）が歩道を通行してはならない旨を指示したときは、通行してはなりません。

ア 歩道に右の道路標識や道路標示があるとき。

イ 13歳未満の子供、70歳以上の高齢者、身体の不自由な人が自転車を運転しているとき。

ウ 自転車の通行の安全を確保するためにやむを得ないと認められるとき。

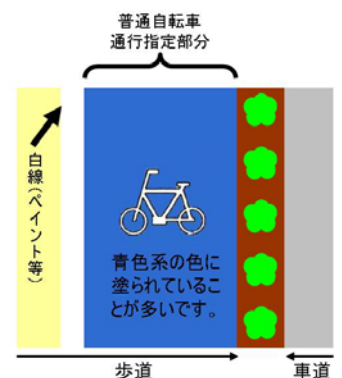


##### 【通行できる例】

- ・ 道路工事や連続した駐車車両等のために車道の左側部分を通行することが困難な場所を通行する場合
- ・ 著しく自動車の交通量が多く、かつ、車道の幅が狭いなどのために、追越しをしようとする自動車との接触事故の危険がある場合

##### (2) 通行場所

自転車が歩道を通行するときは、歩道の中央から車道寄りの部分を通行しなければなりません。ただし、歩道上に右の道路標示によって指定された部分（以下「普通自転車通行指定部分」といいます。）があるときは、そこを通行しなければなりません。



##### (3) 通行方法

ア 歩道は歩行者のための道路です。このため、自転車は、すぐに停止できるような速度で通行しなければなりません。また、歩行者の通行を妨げるおそれがあるときは、必ず止まらなければなりません（普通自転車通行指定部分では、その部分を通行しようとする歩行者がいないときに限り、歩道の状況に応じたすぐに徐行に移ることができるような速度と方法で進行することができます。）。

イ 警音器は危険を防止するためやむを得ない場合に鳴らすものです。歩行者に自分の存在を気付かせたり、進路を譲らせたりする目的で警音器を鳴らしてはなりません。

ウ 歩行者が多い歩道では、乗車したままで無理に進行するのではなく、自転車を押して歩き

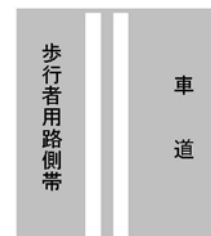
ましょう。

エ 歩道で他の自転車と行き違うときは、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。

## 7 路側帯の通行に関する条件及び通行方法

### (1) 条件

歩行者の通行を著しく妨げるおそれがある場合以外は、路側帯を通行することができます。道路の右側通行は極めて危険です。路側帯を通行するときは、道路の左側にある路側帯を通行しましょう（道路交通法の改正により、平成25年12月までには、道路の右側にある路側帯の通行が禁止されます。）。ただし、右図の歩行者用路側帯（二重白線で区切られた路側帯）は、通行してはなりません。



### (2) 通行方法

歩行者の通行を妨げないような速度と方法で通行しなければなりません。

## 第4 交差点における通行方法等

### 1 交差点における通行方法

#### (1) 交差点を通行する場合の基本事項

ア 信号に従わなければなりません（信号の意味は、別表第2を参照）。

イ 交差点に入ろうとするとき及び交差点内を通行するときは、その交差点の状況に応じ、交差点やその周辺の他の車両や歩行者に十分注意し、できる限り安全な速度と方法で進行しなければなりません。

ウ 右の道路標識があるときは、停止線の直前（停止線がないときは、交差点の直前）で一時停止をするとともに、交差する道路（以下「交差道路」といいます。）を通行する車両の進行を妨げてはなりません。



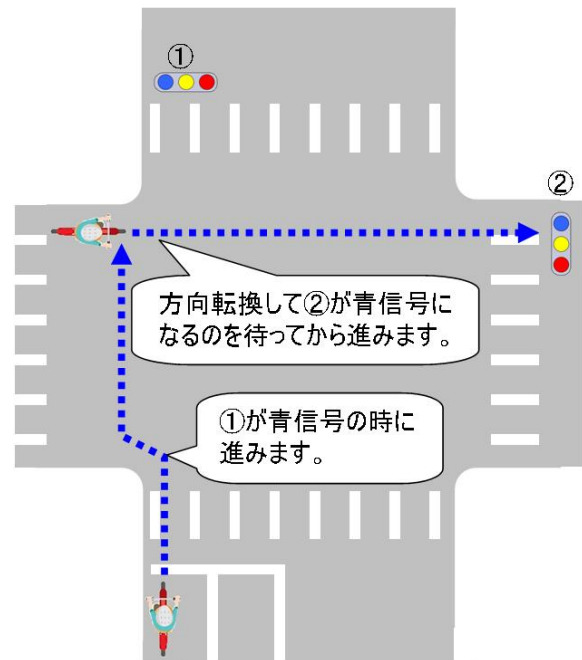
エ 左右の見通しの利かない交差点を通行するときは、すぐ停止できるような速度で通行しなければなりません（信号機のある道路や優先道路を通行している場合は別です）。

#### (2) 左折の方法

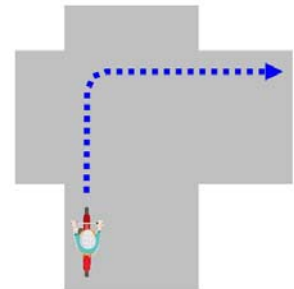
後方の安全を確かめ、別表第1に記載された左折するときの合図を行い、できるだけ道路の左端に沿って十分速度を落とし、交差点を横断中の歩行者の通行を妨げないように注意して曲がらなければなりません。道路の左にある駐輪場や商業施設等に入るために左に進むときも同じです。

### (3) 右折の方法

ア 信号機がある交差点では、右図のとおり、青信号の時に、交差点の向こう側までまっすぐに進み、その地点で止まって右に向きを変え、前方の信号が青信号になってから進むようにしなければなりません。

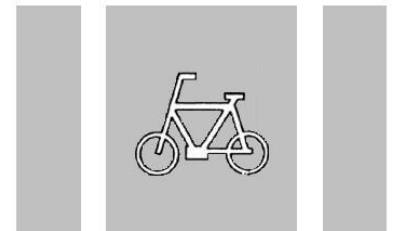


イ 信号機のない交差点では、後方の安全を確かめ、別表第1に記載された右折するときの合図を行い、右図のとおり、できるだけ道路の左端に寄って交差点の向こう側までまっすぐに進み、十分速度を落として曲がらなければなりません。



### (4) 自転車横断帯がある場合

通行しようとする交差点やその近くに右の自転車横断帯があるときは、その自転車横断帯を通行しなければなりません。また、交差点付近に限らず、道路を横断しようとするときに、近くに自転車横断帯があるときも同じです。

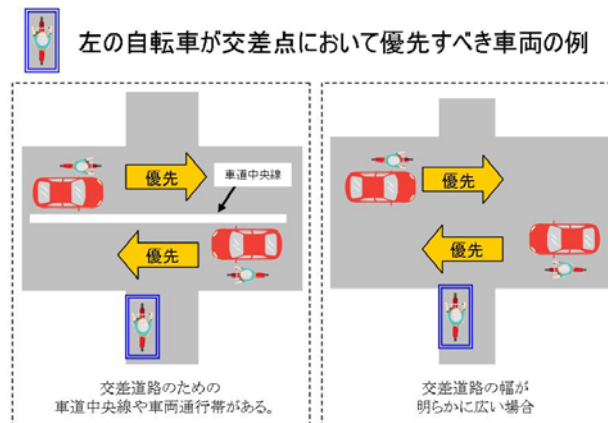


## 2 信号機がない交差点における車両の優先関係


信号機がない交差点では、交差点における車両の優先関係があります。

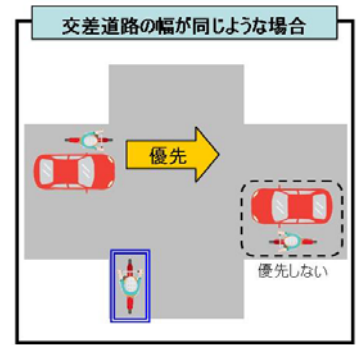
### (1) 優先道路等を通行している車両がある場合

右図のとおり、交差道路にその道路のための車道中央線や車両通行帯があったり、交差道路の幅が明らかに広かったりする場合は、すぐ停止できるような速度で通行するとともに、交差道路を通行する車両の進行を妨げてはなりません。



(2) 車道の幅が同じような道路を通行している車両がある場合

右図のとおり、車道の幅が同じような道路の場合は、すぐ停止できるような速度で通行するなどして、左側から来る車両の進行を妨げてはなりません。右側から来る車両は、の自転車に優先権があるため、右側から来る自転車に注意しながら進みましょう。



### 第5 信号の遵守

- 1 信号機の表示する信号や、警察官等が行う手信号又は灯火による信号（以下「手信号等」といいます。）に従わなければなりません。
- 2 信号機の表示する信号及び警察官等が行う手信号等の種類及び自転車に関する意味は、別表第2のとおりです。

### 第6 危険な運転の禁止等

- 1 物を持って片手運転をするなど、走行が不安定になるおそれのある方法で運転してはなりません。ハンドル、ブレーキ等を確実に操作しましょう。
- 2 傘を差すなど、周りが見えにくくなるおそれのある方法で運転してはなりません。
- 3 携帯電話を手で持って通話したり、その画面を注視したりして運転してはなりません。
- 4 イヤホンで音楽を聞くなど、周囲の音が聞こえないような状態で運転してはなりません。
- 5 ジグザグ運転をするなど、みだりにその進路を変えるような運転をしてはなりません。また、進路を変更すると後から来る車両の速度や方向を急に変更させてしまうようなおそれがあるときは、進路を変更してはなりません。
- 6 前を走行している車両が急に停止した場合でも、これに追突しないような安全な距離をとって、運転しなければなりません。
- 7 他の自転車と並んで走ってはなりません（並進可の道路標識があるところを除きます。）。
- 8 自転車で二人乗りをしてはなりません。
- 9 右の道路標識等で最高速度が指定されている道路では、それを超える速度を出してはなりません。
- 10 速度を出し過ぎると、周囲の状況の確認や自転車の制御が困難となります。天候、時間帯、交通の状況等に応じ、他人に危害を及ぼさないような速度と方法で運転しなければなりません。
- 11 危険を防止するためやむを得ない場合以外は、急ブレーキをかけてはなりません。
- 12 歩行者や他の車両の正常な交通を妨害するおそれがあるときは、道路外の施設や場所に入出するための左折、右折、横断、転回、後退をしてはなりません。また、右の「車両横断禁止」の道路標識や「転回禁止」の道路標識等で、横断又は転回が禁止されているとこ





るでは、それぞれ、横断又は転回をしてはなりません。

- 13 横断歩道は、歩行者の横断のための場所です。このため、横断中の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ときを除いて、自転車に乗ったまま横断歩道を利用して道路を横断してはなりません。

## 第7 歩行者等の保護

### 1 歩行者のそばを通過するときの措置等

どのような場所を通行している場合でも、歩行者のそばを通過するときは、安全な間隔を保つかすぐ停止できるような速度で通行しなければなりません。特に右の道路標識に従い、歩行者用道路とされている道路を通行するときは、歩行者により一層注意して、すぐに停止できるような速度で通行しなければなりません。



### 2 横断歩道等における歩行者等の保護

- (1) 横断歩道や自転車横断帯に近づいたときは、横断する人や自転車がいないことが明らかな場合を除いて、その手前で停止できるように速度を落として進まなければなりません。また、歩行者や自転車が横断しているときや横断しようとしているときは、横断歩道や自転車横断帯の手前（停止線があるときは、その手前）で一時停止をして、歩行者や自転車が横断するまで待ちましょう。歩行者や自転車の通行を妨げてはなりません。
- (2) 横断歩道や自転車横断帯又はその手前で止まっている車両があるときは、そのそばを通過して前方に出る前に一時停止をしなければなりません。
- (3) 横断歩道のない交差点やその近くを歩行者が横断しているときは、その通行を妨げてはなりません。
- (4) 右の道路標示は、前方に横断歩道又は自転車横断帯があることを示しているので、注意して進みましょう。



## 第8 安全な自転車の利用、他者への配慮等

- 1 東京都自転車点検整備指針を踏まえて点検整備した自転車を利用するよう努めなければなりません。特に、警音器、ブレーキ、前照灯及び反射器材又は尾灯が壊れた自転車を利用することは禁止されています。（前照灯、反射器材又は尾灯については、夜間等に限りです。）
- 2 反射材、乗車用ヘルメット等の器具を利用するよう努めましょう。また、保護者は、13歳未満の子供を自転車に乗車させるときは、乗車用ヘルメットをかぶらせるよう努めなければなりません。
- 3 ぬかるみや水たまりを通行するときは、ゆっくり通行するなどして、泥水等を跳ねさせて歩行者等に迷惑をかけないようにしなければなりません。

## 第9 危険を予測した運転

### 1 自転車利用中に想定される危険の例

自転車利用中には、次に掲げるような交通事故につながる危険が潜んでいます。自転車利用中は、いつでもこうした危険を予測し、それを回避できるように心構えをしておくことが大切です。

- (1) 前を走行している他の車両が、危険を避けるため急ブレーキをかけることがあります。
- (2) 自動車（特に大型トラック等）には多くの死角（運転席から見えなくなる部分）があるため、自転車に気付かずに進路を変更することがあります。
- (3) 自動車の左折用の車両通行帯を自転車が直進する場合、自転車も左折すると思いついた自動車が自転車の直前で曲がる場合があります。
- (4) 停車中の自動車のドアが急に開いたり、急に発進したりすることがあります。
- (5) マンホール、道路標示等のペイント部分、側溝にかぶせられた金属網等の上は、（特に濡れている場合）タイヤが滑ったり、溝にはまったりすることがあります。
- (6) 道路上にガラス片、金属片等が落ちていることがあり、パンクの原因になることがあります。
- (7) 見通しの利かない交差点の角、停車中の自動車の陰、道路に接した店舗の出入口等から歩行者が飛び出してくることがあります。

### 2 危険に備えた運転方法

自転車利用中に潜む上記1のような危険にいち早く気づき、その危険を適切に回避することができるよう、次のような運転をしましょう。

- (1) 直近の車両の動きだけでなく、先の交通状況も確認するようにしましょう。また、周囲の音にも注意を払って、後方から来る他の車両にも気を付けるようにしましょう。
- (2) 自動車の後ろに続いて走るときは、ブレーキ灯に注意しましょう。
- (3) 他の車両とは、速度に応じた安全な間隔を保つようにしましょう。また、止まっている自動車は、ドアが急に開くおそれがあるので、ドアとの間で安全な距離を置くか、速度を落としましょう。止まっている自動車を避けるため、その右側を通行するときは、右側に出る前に前方や後方から他の車両が来ていないか十分に確認しましょう。
- (4) 交差点では後方の車両に必要な合図をしっかりと行いましょう。また、自動車の交通量が多い場合は、無理をせず、自転車を押して横断歩道等を利用するようにしましょう。
- (5) 歩行者用信号が赤信号に変わると、車道の信号もすぐに赤信号になります。早めに速度を落として安全に停止しましょう。
- (6) 道路上の障害物、滑りやすい箇所等に注意しましょう。避けるときは、後方の車両にも十

分注意するとともに、急ハンドル等にならないようにしましょう。

- (7) 歩行者の飛出しのおそれがある店舗の出入口付近等では、あらかじめ速度を落とすとともに、ブレーキをいつでもかけられるようにしましょう。また、右の道路標識があるところ、道路の曲がり角付近、上り坂の頂上付近や勾配の急な下り坂では、すぐに停止できるような速度で通行しなければなりません。



## 第10 合図

### 1 右左折等での合図

- (1) 右折、左折等をするときは、別表第1のとおり、合図を行わなければなりません。また、右折、左折等が終わるまではその合図を継続し、右折、左折等が終わったときは、合図をやめなければなりません。
- (2) 右折、左折等をしないのに、その合図をしてはなりません。

### 2 進路変更をする他の車両の優先

他の車両が左折、右折等をするために、進路を変えようとして合図をしたときは、急ブレーキや急ハンドルで避けなければならないような場合を除いて、その合図をした車両の進路の変更を妨げてはなりません。

## 第11 夜間、悪天候時

### 1 夜間の通行方法

- (1) 夜間やトンネル内等は、前照灯及び尾灯を点灯しなければなりません。ただし、反射器材を備えているときは、尾灯を点灯させる必要はありません。
- (2) 夜間は、歩行者や他の自転車の発見が遅れることがあるため、昼間よりも速度を落として慎重に運転しましょう。
- (3) 薄暗くなったと感じたときは、早めに前照灯を点灯し、自分の存在を周囲の車両に知らせるようにしましょう。また、明るい目立つ色の衣服や反射材を積極的に着用するようにしましょう。

### 2 悪天候時の措置

- (1) 傘差し運転は、視界が遮られたり、バランスを崩しやすくなったりすることから、禁止されています。必要に応じて、合羽を着用するようにしましょう。
- (2) 悪天候時は、視界が悪くなります。普段よりも速度を落として慎重に運転しましょう。また、昼間でも薄暗いと感じたときは、早めに前照灯を点灯し、自分の存在を周囲の車両に知らせるようにしましょう。また、明るい目立つ色の衣服や反射材を積極的に着用するようにしましょう。さらに、特に天候の悪いときは、自転車の利用を控えましょう。

## 第12 踏切の通過

- 1 踏切を通過しようとするときは、遮断機が上がっていたり、警報機が鳴っていなかったりす



る場合でも、必ず踏切の直前（停止線があるときは、その直前）で停止して、安全であることを確認した後でなければ進んではなりません。

- 2 警報機が鳴っているときや、遮断機が降りていたり、降り始めていたりするときは、踏切に入ってはなりません。
- 3 踏切では、自転車を押して渡るようにしましょう。

### 第13 交通事故の場合の措置等

#### 1 交通事故の場合の措置

交通事故が起きたときは、次のような措置をとらなければなりません。

- (1) 事故の続発を防ぐため、他の交通の妨げとならないような安全な場所に自転車をとめます。
- (2) 相手や自分のけがの程度や物の壊れた状態を確認します。
- (3) 負傷者がいる場合は、医師、救急車等が到着するまでの間、可能な応急手当を行います。  
この場合、むやみに負傷者を動かさない（特に頭部に傷を受けているときは動かさない）ようにします。ただし、後続事故のおそれがある場合は、早く負傷者を救出して安全な場所に移動させます。
- (4) 事故が発生した場所、負傷者数や負傷の程度等を警察官に報告し、指示を受けます。

#### 2 交通事故に備えた措置

自転車は車両であり、特に歩行者との交通事故では大きな責任を負うことがあります。このため、交通事故に備えて、保険等に参加するよう努めなければなりません。

### 第5節 自転車の安全利用に必要となる発展的な知識

#### 第1 自転車の定義等

##### 1 道路交通法における自転車の定義等

###### (1) 自転車

自転車は、道路交通法において「ペダル又はハンド・クランクを用い、かつ、人の力により運転する二輪以上の車（レールにより運転する車を除く。）であって、身体障害者用の車いす、歩行補助車等及び小児用の車以外のもの（人の力を補うため原動機を用いるものであって、内閣府令で定める基準に該当するものを含む。）をいう。」とされています。

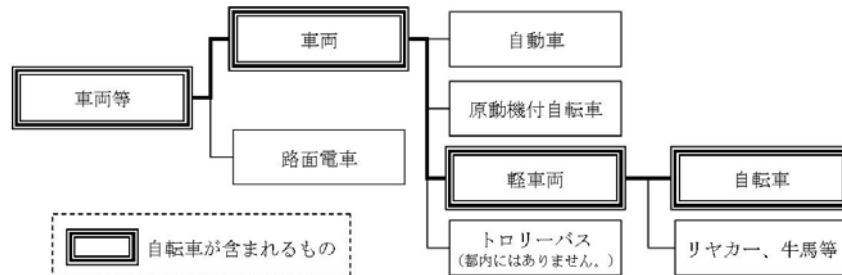
幼児が利用する三輪車等は、「小児用の車」に該当するため、自転車ではありません（三輪車等を利用する幼児は、歩行者の交通ルールを守りましょう。）。

###### (2) 自転車を押している場合の扱い

側車がなく、かつ、他の車両をけん引していない二輪又は三輪の自転車を押している場合は、歩行者として扱われるので、歩行者の交通ルールを守りましょう。

## 2 道路交通法における自転車の位置付け

自転車は、リヤカー等と同様に、「軽車両」の一つと位置付けられています。そして、その「軽車両」は、自動車や原動機付自転車と同様に、「車両」の一つとして位置付けられています。また、「車両」と「路面電車」を併せて「車両等」ということとされています。この関係を図示すると、下図のとおりです。自転車は、特別の定めがない限り、「軽車両」、「車両」及び「車両等」に関する交通ルールが適用されます。



## 3 普通自転車の定義等

車体の大きさ及び構造が次の要件に適合する二輪又は三輪の自転車で、他の車両をけん引していないものを「普通自転車」といい、一定の要件に該当する場合には、歩道の通行が認められるなど、特別の扱いを受けます。

- (1) 長さは190センチメートル、幅は60センチメートルをそれぞれ超えないこと。
- (2) 側車を付けていないこと（補助車輪は、側車には含まれません。）。
- (3) 座席（幼児用座席を除きます。）が、一つであること。
- (4) 制動装置が、走行中容易に操作できる位置にあること。
- (5) 鋭い突出部がないこと。

### 第2 けん引

交通のひんぱんな道路においては、二輪の自転車でリヤカー1台をけん引する場合を除いて、他の車両をけん引してはなりません。

### 第3 信号機の信号と警察官等の手信号等との優先関係

警察官等が道路における危険防止等のために信号機の表示する信号と異なる手信号等を行っているときは、その手信号等に従わなければなりません。

### 第4 歩行者等の保護

#### 1 歩行者のそばの通行

- (1) 子供の乗降のために停車している通学通園バスのそばを通過するときは、すぐ停止できるような速度で安全を確認しながら通行しなければなりません。
- (2) 身体障害者用の車いすに乗った人、白や黄のつえを携えた人、盲導犬を連れた人、保護者が付き添わない13歳未満の子供、高齢者等の通行に支障がある人が通行しているときは、一時

停止かすぐ停止できるような速度で、その通行を妨げないように通行しなければなりません。

## 2 歩道又は路側帯の横断の方法

道路外の施設や場所に入出するためやむを得ない場合等に歩道又は路側帯を横断するときは、歩道又は路側帯に入る直前で一時停止し、かつ、歩行者の通行を妨げないようにしなければなりません。

## 3 安全地帯の進入禁止等

- (1) 安全地帯や、右の道路標示などで自転車の通行に用いない部分であることが表示されている道路の部分には入ってはなりません。

なお、安全地帯は、横断している歩行者の安全を図るため道路に設けられた島状の施設又は右の道路標識と道路標示で安全地帯であることが示されている道路の部分を行います。



- (2) 道路の左側部分に設けられた安全地帯のそばを通過する際に、その安全地帯に歩行者がいるときは、すぐ停止できるような速度で通行しなければなりません。

## 第5 警音器

- みだりに警音器を鳴らしてはなりません。
- 右の道路標識によって指定された場所や区間における左右の見通しの利かない交差点や道路の曲がり角、上り坂の頂上では、警音器を鳴らさなければなりません。



## 第6 交差点での通行方法等

### 1 進行方向等を指定する道路標識等がある場合

下の道路標識等がある交差点でも、自転車は、第4節第4の方法で進行しなければなりません。



### 2 交差点内で止まってしまうおそれがある場合

前方の交通が混雑しているため交差点内で止まってしまう、交差道路の車両の通行を妨げるおそれがあるときは、青信号であっても、その交差点に入ってはなりません。また、横断歩道、自転車横断帯、踏切又は右の道路標示によって区画された部分で止まってしまうおそれがあるときも同じです。



### 3 道路標示がある場合

自転車は、交差点又はその手前の直近において、右の道路標示があるときは、その道路標示を越えて交差点に入ってはなりません。この場合は、その左側の歩道に乗り入れ、自転車横断帯によって交差点を渡りましょう。



#### 第7 特別な車両との関係

##### 1 緊急自動車が接近した場合の措置

パトカー、救急車等の緊急自動車が近づいてきたときは、交差点の付近では、（交差点の信号が青信号であっても）交差点を避けて、道路の左側に寄って一時停止をしなければなりません。また、交差点以外では、道路の左側に寄って進路を譲らなければなりません。しかし、一方通行の道路で、左側に寄ると、かえって緊急自動車の妨げとなる場合は、右側に寄らなければなりません。

##### 2 路線バス等の発進の優先

停留所で止まっている路線バス等が発進の合図をしたときは、その後ろの自転車は、急ブレーキや急ハンドルで避けなければならないような場合を除いて、合図をした路線バス等の進路の変更を妨げてはなりません。

#### 第8 追越し等

##### 1 追越しの禁止

(1) 次の場合は、追越し（進路を変えて、前の車両の前方に出ること。）をしてはなりません。

ア 前の車両が自動車を追い越そうとしているとき。

イ 前の車両が右折等のため右側に進路を変えようとしているとき。

ウ 道路の右側部分に入って追越しをしようとする場合に、反対方向からの車両の進行を妨げるようなときや前の車両の進行を妨げなければ道路の左側部分に戻ることができないようなとき。

(2) 次の場所では、自動車や原動機付自転車を追い越すため、進路を変えたり、そのそばを通り過ぎたりしてはなりません。

ア 右の道路標識により追越しが禁止されている場所

イ 道路の曲がり角付近

ウ 上り坂の頂上付近や勾配の急な下り坂

エ トンネル（車両通行帯がある場合を除きます。）

オ 交差点とその手前から30メートル以内の場所（優先道路を通行している場合を除きます。）

カ 踏切、横断歩道、自転車横断帯とその手前から30メートル以内の場所



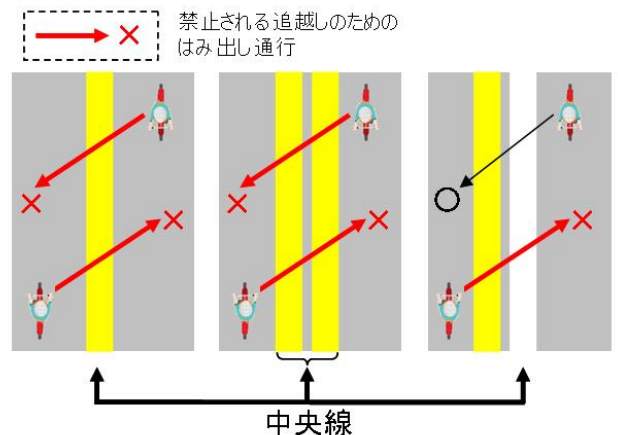
## 2 割込みの禁止

前の車両が、交差点、踏切等で止まったり、徐行したりしているときは、その車両のそばを通過して前方に割り込んだり、その前方を横切ったりしてはなりません。

## 3 追越しの方法

- (1) 他の車両を追い越そうとするときは、その車両の右側を通行しなければなりません。ただし、その車両が、右折等のために道路の中央又は右端に寄って通行しているときは、その左側を通行しなければなりません。
- (2) 追い越そうとするときは、反対の方向や後ろの交通、追い越そうとする車両の前方の交通にも十分に注意し、かつ、その車両の速度や進路、道路の状況に応じて、できる限り安全な速度と方法で進行しなければなりません。

- (3) 右の道路標識等がある場所では、追越しのために道路の右側部分にはみ出して通行してはなりません。



## 第9 駐車及び停車

### 1 駐車及び停車の定義

駐車とは、継続的に停止することや運転者が自転車から離れてすぐに運転できない状態で停止することをいいます。ただし、5分以内の荷物の積卸しのための停止の場合は駐車になりません。停車とは、駐車に当たらない短時間の停止をいいます。

### 2 駐車又は停車が禁止されている場所

違法な駐停車は歩行者や他の車両の通行の妨げとなります。道路上に駐停車しようとする場合は、そこが駐停車できる場所であるか必ず確認しましょう。

- (1) 駐車、駐車のいずれも禁止されている場所

次の場所では、赤信号、危険防止のために一時停止する場合等を除いて、駐車も停車もしてはなりません。

ア 右の道路標識等がある場所

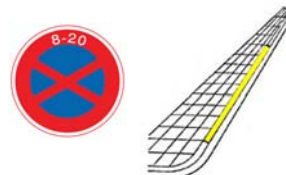
イ 歩道及び駐停車禁止路側帯

ウ 交差点とその端から5メートル以内の場所

エ 横断歩道、自転車横断帯とその端から前後5メートル以内の場所

オ 道路の曲がり角から5メートル以内の場所

カ トンネル



キ バス、路面電車の停留所の標示板又は標示柱から10メートル以内の場所（運行時間中に限りま  
す。）

ク 坂の頂上付近や勾配の急な坂

ケ 踏切とその端から前後10メートル以内の場所

コ 軌道敷内

サ 安全地帯の左側とその前後10メートル以内の場所

## (2) 駐車が禁止されている場所

(1)のほか、次の場所では、原則、駐車してはなりません。

ア 右の道路標識等がある場所

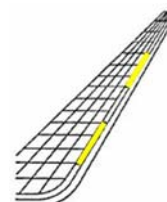
イ 道路工事の区域の端から5メートル以内の場所

ウ 駐車場、車庫等の自動車専用の出入口から3メートル以内の場所

エ 火災報知機から1メートル以内の場所

オ 消防用機械器具の置場、消防用防火水槽又はこれらの道路に接する出入口から5メートル  
以内の場所

カ 消火栓、右の指定消防水利の標識が設けられている位置又は消防用防火  
水槽の取入口から5メートル以内の場所



## 3 停車又は駐車の方法

(1) 近くに駐輪場がある場合は、それを利用しましょう。

(2) 道路で停車や駐車をしなければならないときは、次の方法で行わなければなりません。

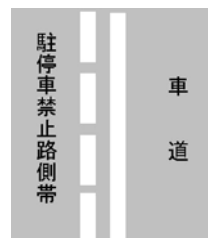
ア 歩道や路側帯のある道路では、車道の左端に沿い、かつ、他の交通の妨害とならないよう  
にしなければなりません。

イ 歩道や路側帯のない道路では、道路の左端に沿い、かつ、他の交通の妨害とならないよう  
にしなければなりません。

ウ 路側帯の幅が広い場合には、路側帯に入れますが、このときは自転車の左側に75センチメ  
ートル以上の余地を空けておかなければなりません。ただし、下の白線と点線で示された  
「駐停車禁止路側帯」及び二重白線で示された「歩行者用路側帯」では、駐車も停車もしてはなりません。


エ 既に駐車や停車をしている他の車両と並んで駐停車  
をしてはなりません。

オ 坂道等では、自転車が止まった状態であるように輪  
止めをするなどしなければなりません。





## 第10 安全利用に必要となるその他の事項

- 1 濃霧等で視界が50メートル以下であるような暗い場所を通行する場合は、前照灯及び尾灯を点灯しなければなりません（反射器材を備えていれば、尾灯を備えている必要はありません）。
- 2 自転車で並んで走るとは禁止されていますが、右の道路標識がある道路に限って、他の自転車1台と並んで走ることができます。
- 3 自転車が溝にはまるなどして踏切内で動かせなくなったときは、警報機の柱等に取り付けられている踏切支障報知装置を活用するなどして、一刻も早く列車の運転士等に知らせるとともに、周りの人と協力するなどして、自転車を踏切の外に移動させなければなりません。
- 4 地震その他の災害が発生した際に自転車を置いて避難するときは、できるだけ道路外の駐輪場等に自転車を移動させなければなりません。やむを得ず道路上に置いて避難するときでも、避難する人の通行や災害応急対策の実施の妨げとなるような場所に駐車してはなりません。

## 第11 普通自転車以外の特殊な自転車の扱い

### 1 道路運送車両法の適用

三輪の自転車又は側車付きの二輪の自転車は、道路運送車両法の適用を受けます。いわゆる「保安基準」と呼ばれる構造及び装置の安全性に関する基準に適合するものを利用しなければなりません。

### 2 複数人での乗車

次の同乗人数と同乗方法を守らなければなりません。

#### (1) 同乗人数

ア 右の道路標識がある道路では、タンデム車（2つ以上の座席及びペダル装置が縦列に設けられた二輪の自転車をいいます。）に、その座席に応じた人数を同乗させることができます。



イ 三輪の自転車（2つ以上の幼児用座席を設けているものを除きます。）又は四輪以上の自転車には、その座席に応じた人数を同乗させることができます。

#### (2) 同乗方法

ア 座席以外の場所に同乗させてはなりません。

イ 運転者の視野やハンドル等の操作を妨げたり、自転車を不安定にしたり、外部から自転車の反射器材等を確認できなくなったりするような方法で同乗をさせてはなりません。

ウ またがり式の座席に乗車させる場合は、前向きにまたがらせなければなりません。






エ 同乗している者の転落を防ぐために必要な措置を講じなければなりません。

オ 同乗する者に対して、次の事項を守らなければならないことを指示しなければなりません。

ん。

- (ア) 上記イに違反するような同乗をしてはならないこと。
- (イ) 安全を確認しないで、自転車から降りたり、備えられているドアを開いたりしないようにすること。
- (ウ) 車枠を有する自転車に同乗しているときは、みだりに自転車の中から身体や物を出してはならないこと。

### 3 通行場所、通行方法等

- (1) 歩道を通行してはなりません（車道を通行します。通行すべき場所は、第4節第3の2及び3(1)のとおりです。）。
- (2) 側車が付いている自転車、リヤカー等の他の車両をけん引している自転車、四輪以上の自転車は、自転車道を通行してはなりません（道路外の施設又は場所に入入りするために自転車道を横断するときは別です。）。
- (3) 車両通行帯がある場合は、第一通行帯を通行しなければなりません。ただし、右の道路標識で指定された車両通行帯や、ペイント等で「自転車専用」、「軽車両」といった文字が書かれた車両通行帯があるところでは、それによって指定された車両通行帯を通行しなければなりません。
- (4) 右の道路標識があるところであっても、他の自転車と並んで走ってはなりません。
- (5) 右の道路標示がある交差点であっても、そのまま交差点に進入しなければなりません（歩道に乗り入れることはできません。）。



### 第1節 指導の意義、指導者の基本的な心構え

#### 1 指導の意義についての理解

自転車は、車両ではあるものの、自動車の免許制度のように、年齢や技能、知識の習得に関して条件が課されることなく、誰もが自由に利用できます。また、徒歩に代わる交通手段として利用されることが多いため、自転車利用者には、自転車が車両であり、その利用には自動車と同じく車両の利用者としての責任が伴うという意識が定着しにくい面があります。

しかしながら、自転車の利用に当たっては、多くの様々な技能及び知識を習得しなければなりません。また、歩行者との交通事故では、歩行者に大きな被害を与え得るものでもあります。そこで、自転車利用者には、自動車と同様の責任と自覚を持って、技能及び知識を習得してもらうことが必要であるため、前章において、自転車の安全利用に必要となる技能及び知識をまとめています。しかし、それぞれの自転車利用者による技能及び知識の自主的な習得にのみ頼るだけでは、習得すべき技能及び知識の漏れ等が起り得ることから、自転車の安全利用を促進していくためには不十分です。

自転車の安全利用を促進するためには、全ての自転車利用者が、技能及び知識を体系的かつ効果的に習得できるよう、自転車の安全利用に関する指導の機会を普及させることが重要であり、その前提として安全利用に必要となる技能及び知識を適切に指導することができる指導者も必要です。

指導者は、自転車の安全利用を促進するために極めて重要な役割を担っていることを十分に認識し、自転車利用者に対して体系的かつ効果的な指導を行うように心掛けることが大切です。

なお、この章は、自転車利用者に対して指導する際の内容等を記載したものであり、自転車を利用しない者に対して「自転車を利用するように指導する」ことを求めるものではありません。都内、特に23区内は、鉄道、バス等の公共交通機関が発達しており、商店、公共施設等へのアクセスも容易である一方で、交通の頻繁な地域が多く、かつ、自転車をとめる際には、駐輪場を探して利用するという責任も伴います。指導者は、こうした事情も踏まえて、適切に指導しましょう。

#### 2 指導を受ける者の特性等に応じた指導の内容及び方法の選択

自転車は、幼児から高齢者に至るまで幅広い年齢層で利用されています。また、その利用形態は、通勤・通学、買物、サイクリング、業務上の荷物の配送など、非常に多岐にわたります。

このため、指導に当たっては、指導を受ける者や地域の特性を十分に配慮し、適切な指導の内容及び方法を選択することで、指導を受けた者が、指導の意義・効果を実感できるようにするこ

とが大切です。

### 3 指導を受ける者の理解を深める指導の実施

指導は、単に実施すればよいというものではなく、指導を受ける者が安全利用に関する技能及び知識を習得し、それを実践に移すことで初めてその役割を果たしたことになります。したがって、指導に当たっては、自転車ルールを守らなかった場合の危険性等を具体的に説明することにより、指導を受けた者が、自転車ルール等を進んで遵守することの重要性を理解できるようにすることが大切です。

また、指導者が一方的に説明し、指導を受ける者がそれを聞くだけでは、指導を受けた者の理解は進まず、記憶としても定着しにくいいため、自転車ルール等が設けられた理由を考えさせる対話形式やクイズ形式の講習、危険を予測し、安全な行動を考えさせるグループ討議、自転車を使った実技指導、実際の交通状況を再現し、運転時に起こり得る危険を体験することによって、危険予測意識を高めることができる自転車シミュレータを活用した講習、スタントマンによる事故の再現等を取り入れた講習といった参加・体験・実践型の講習を可能な限り取り入れることも大切です。

### 4 指導の内容や方法の見直し

指導の内容や方法は、固定的・画一的なものではありません。自転車に係る交通事故の発生状況や発生原因の変化、自転車ルール等の変更、地域の交通環境の変化等を適切に反映しなければならず、また、指導の前後における指導を受けた者の安全利用に関する技能及び知識の習得度等の違いによって、新たな指導方法の導入を検討することも重要になります。

このため、交通情勢の変化等に関する情報収集や、指導の効果測定による検証を行いながら、指導の内容及び方法を常に見直し、その質の向上を図ることが大切です。

#### 第2節 保護者、事業者等による指導の普及

この節では、自転車の安全利用に関する専門的な知識を有する組織等ではなく、保護者、子供の教育や育成に携わる者、事業で自転車を使用する事業者、自転車通勤をする従業者がいる事業者等が、指導の対象者に応じて指導すべき事項や指導の方法をまとめています。

保護者、事業者等である指導者は、指導に当たって必要となる前章の技能及び知識を自ら習得した上で、この節に記載するそれぞれの「指導の目的」を達成するため、「到達すべき水準」の技能及び知識を習得させることを目指して、それぞれに応じた「指導の内容及び方法」で実施するようにしましょう。

なお、第1、第2、第3及び第5では、保護者又は事業者の責任も記載しています。保護者や事業者は、それらも十分に理解しましょう。

## 第1 自転車に同乗する幼児に対する指導

### 1 指導の目的

幼児の自転車利用は、保護者が運転する自転車に同乗する形態が一般的です。この場合、幼児自らが自転車ルール等を実践しなければならない機会はありませんが、将来、自転車を利用することを考えると、幼児に対する指導は大切です。

そこで、幼児に対する指導は、心身の発達段階に応じて、自転車を利用するときは自転車ルール等を遵守するという基本的態度を身に付けさせることを目的として行います。

### 2 到達すべき水準

- (1) 乗車用ヘルメットの着用が習慣となっている。
- (2) 信号の意味、通行する場所等の初歩的な自転車ルール等を理解している。

### 3 指導の内容及び方法

#### (1) 指導の内容

##### ア 乗車用ヘルメットの着用

転倒や交通事故に遭った際に身を守るために、乗車用ヘルメットが極めて重要であることを説明し、自転車に同乗するときは、必ず乗車用ヘルメットを着用するよう指導しましょう。

##### イ 自転車への同乗の仕方

幼児用座席に幼児が同乗しているとき及びその乗降時は、バランスを崩しやすいことから、幼児用座席に備え付けられた安全ベルトを締めた上で、みだりに動いたり、ハンドルに触れたりせず、決められた乗車位置・乗車姿勢で利用するように指導しましょう。

##### ウ 自転車ルール等

次の初歩的な自転車ルール等を理解させましょう。

- (ア) 歩道の車道寄りをゆっくり通行し、歩行者の通行を妨げるときは、止まる。
- (イ) 信号に従う。
- (ウ) 交差点では一時停止して、安全を確認する。
- (エ) 乗車用ヘルメットを着用する。
- (オ) 夜間は、前照灯を点灯する。

#### (2) 指導の方法

##### ア 同乗させながらの指導

幼児は、抽象的な言葉による説明を理解することが困難です。このため、幼児を同乗させて移動している際に、信号の意味、歩道の通行方法、交差点等では止まって安全確認すること等を具体的に説明しましょう。

## イ 繰り返しの指導

幼児に対して自転車ルール等に関するクイズを出すなどして知識の習得状況を確認し、知識に漏れがないようにしましょう。幼児に技能及び知識を定着させるためには、何度も繰り返して指導することが必要です。日常生活の中で自転車ルール等を繰り返して指導しましょう。

## ウ 交通安全教室等への参加等

都、区市町村、警察等が行っている交通安全教室、交通安全に関するイベント等に幼児と共に積極的に参加したり、それらの機関が作成したリーフレット等を確認したりするなどして、自転車の安全利用に必要な情報を収集した上で、より詳しく、より分かりやすく指導するようにしましょう。

なお、交通安全教室等の開催に関する情報やリーフレット等は、都、区市町村、警察等のウェブサイト等で確認しましょう。

## 4 保護者の責任

保護者には、法令上、幼児に対して自転車の安全利用ができる技能及び知識を習得させる努力義務、幼児を自転車に乗せる場合は乗車用ヘルメットを着用させる努力義務があります。そうした保護者としての責任を十分に自覚するとともに、幼児にとって最も身近な存在である保護者が日常生活の中で繰り返し自転車ルール等を教えることの重要性を理解させましょう。また、幼児に対して適切な指導を行うことができるよう、普段から自転車ルール等に関する理解を深め、常に幼児の手本となるようにしましょう。

### 第2 保護者の監督下で自転車を利用する者に対する指導

#### 1 指導の目的

保護者の監督下で自転車を利用する者については、いまだ安全利用に必要な基礎的な技能及び知識を習得していないと考えられます。

そこで、こうした者に対する指導は、心身の発達段階に応じて、自転車利用者として必要な技能及び基礎的な知識を習得させるとともに、道路及び交通の状況に応じて、自転車の安全利用のために、道路における危険を予測し、これを回避する意識及び能力を高めることを目的として行います。

#### 2 到達すべき水準

- (1) 基礎的な自転車ルール等を理解し、遵守している。
- (2) 安全利用に必要な技能を習得し、自転車を確実に操作できている。
- (3) 自宅周辺等で交通事故の危険性が高い地点、区域、時間帯等を把握し、そこで生じ得る危険を回避できるようになっている。

### 3 指導の内容及び方法

#### (1) 指導の内容

##### ア 安定した乗車

第2章第2節に記載した技能を習得させましょう。走行中にふらつく場合は、補助輪を利用させましょう。また、自転車を利用するときは、乗車用ヘルメットを着用するよう指導しましょう。

##### イ 自転車ルール等

第2章第3節に記載した基礎的な知識を習得させましょう。

なお、基礎的な知識のうち、自転車の通行場所については、13歳未満の子供はいつでも歩道の車道寄りをゆっくり通行できることを理解させましょう。

##### ウ 地域における危険箇所等

子供がよく利用する公園、図書館、学校等の施設と自宅との往復で頻繁に通行する道路について、安全が確認しにくい交差点、交通の頻繁な区間等を具体的に示し、その場所での適切な通行方法を具体的に説明するとともに、それらの施設に行くためのより安全な道路がある場合には、それを利用するように指導しましょう。

##### エ 交通事故に遭った場合の措置

交通事故に遭った場合は、現場に居合わせた人に助けを求め、警察や保護者に知らせること等の基本的な措置について理解させましょう。

#### (2) 指導の方法

##### ア 実地での指導

歩行者用信号機と車両用信号機との違い、通行すべき場所、止まるべき場所、安全確認の方法、交差点での自動車、歩行者等の飛び出しといった注意すべき危険等について、子供が実際に自転車を運転しているときに具体的に指導しましょう。

##### イ 自ら考え、実践することを重視した指導

単に自転車ルール等を覚えさせようとするのではなく、次のような方法を積極的に用いて、安全利用や危険を回避するための方法を子供自身が考え、それを実践できるようにしましょう。

(ア) 自宅や小学校周辺の道路の危険箇所等を子供自身に見つけさせ、その場での安全な通行方法を考えさせましょう。

(イ) 都、区市町村、警察等が作成したリーフレット等を活用して、自転車事故が生じ得る危険を含むイラストを示し、危険箇所の発見とその危険の回避方法を考えさせましょう。

なお、リーフレット等は、各種機関のウェブサイトに掲載されているものや、学校で子

供に配られたものを活用しましょう。

- (ウ) 実際の交通状況を再現し、運転時に起こり得る危険を体験することによって、危険予測意識を高めることができる自転車シミュレータを利用し、事故の危険やその回避方法を学ばせましょう。

なお、自転車シミュレータは、都が開催するイベント等で体験することができます。近隣でそうしたイベント等がある場合は、積極的に参加しましょう。イベント等の情報は、都のウェブサイト等で確認しましょう。

#### ウ 知識の習得度合い等を踏まえた指導

保護者の監督下で自転車を利用する者が習得すべき技能及び知識は、今後の安全利用の基礎となるものであり、確実に習得させる必要があります。このため、日々の利用方法や自転車ルール等に関するクイズ等を通じて技能及び知識の習得度合いを常に確認し、不十分な場合は、より身近な例を交えて繰り返し指導するなど、技能及び知識を確実に習得できるようにしましょう。

## 4 保護者の責任

保護者には、法令上、18歳未満の子供に対して自転車の安全で適正な利用ができる技能及び知識を習得させる努力義務、13歳未満の子供を自転車に乗せる場合は乗車用ヘルメットを着用させる努力義務があります。そうした保護者としての責任を十分に自覚するとともに、子供にとって最も身近な存在である保護者が日常生活の中で繰り返し自転車ルール等を教えることの重要性を理解させましょう。また、子供に対して適切な指導を行うことができるよう、普段から自転車ルール等に関する理解を深め、常に子供の手本となるようにしましょう。

### 第3 自転車を一人で利用する者に対する指導

#### 1 指導の目的

保護者の監督を離れて、一人で自転車を利用するようになった者は、自ら安全利用を実践していくこととなります。また、13歳以上の者は、歩道があっても常にそこを通行できるわけではなく、道路標識等で歩道を通行できることとされている場合等を除き車道を通行することとなるため、自転車の利用に当たっては、周囲の他の車両等の状況に一層の注意を払う必要が出てきます。さらに、体力もつくため、自転車のスピードの出し過ぎにより、歩行者との接触事故を起こしてしまった場合には、重大な被害をもたらすおそれも高まります。

そこで、自転車を一人で利用する者に対する指導は、自転車の安全利用に必要な技能及び知識を十分に習得させることにより、自転車ルール等の遵守を徹底させ、かつ、危険回避能力を高めるとともに、自己の安全のみならず歩行者等の他者の安全にも配慮できるようにすることを目的として行います。

## 2 到達すべき水準

- (1) 道路や交通の状況に応じて、自転車ルール等を遵守し、歩行者等の他者に配慮して安全利用ができる。
- (2) 自宅周辺、通勤・通学の経路等で交通事故の危険性が高い地点、区域、時間帯等を把握し、そこで生じる危険を回避できる。
- (3) 交通事故に関与した場合の基本的な対処を行えるようになるとともに、加害者となった場合の民事上及び刑事上の責任について理解している。

## 3 指導の内容及び方法

### (1) 指導の内容

#### ア 自転車ルール等

基礎的な技能及び知識を再確認し、知識が不十分な部分を指導するとともに、第2章第4節に記載した知識を理解させ、それを遵守するよう指導しましょう。

#### イ 地域における危険箇所等

警視庁がウェブサイトで公開している「交通事故発生マップ」や、実際に確認した道路交通状況等を基に、指導を受ける者がよく利用する商店、学校、会社、文化施設等の施設と自宅との往復で頻繁に通行する道路について、見通しの利かない交差点、交通の頻繁な区間等を具体的に示し、第2章第4節第9を踏まえて、その場で想定される危険とその回避方法等を具体的に指導しましょう。また、それらの施設等に行くためのより安全な道路がある場合には、それを利用するよう指導しましょう。

なお、「交通事故発生マップ」では、自転車に関係した交通事故の多寡を地図の縮尺を変更しながら、色分けして確認することができます。

#### ウ 自主学習を促進するための事項

特に成人等は、子供と異なり学校等で定期的に指導を受ける機会が確保されていないため、必要な知識等を得るための方法として、都、区市町村、警察等の自転車の安全利用に関するウェブサイト等を紹介しましょう。

#### エ 交通事故の責任等

交通事故の加害者となった場合には、被害者に生じた損害を賠償しなければならない民事上の責任及び重過失傷害罪等の罪に問われる刑事上の責任が生じ得ることを、都、区市町村、警察等が作成したリーフレット等に掲載された実際の事例を交えて説明し、理解させましょう。また、交通事故は、当事者だけの問題ではなく、その家族、友人等にも大きな影響を与えるということも理解させましょう。

さらに、交通事故に遭ったときは、負傷者を救助すること、自転車を安全な場所に移動さ

せること、警察や保護者に連絡すること等の具体的な対処方法を理解させましょう。

## オ 指導の対象者に応じた指導内容の選定

次の者には、それぞれに記載した事項にも留意して指導することが必要です。

### (ア) 中学生、高校生等の学生

中学生、高校生等の学生が自転車を利用する場所、時間、形態等は、心身の発達の段階、学校の長期休業中か否か等で異なります。このため、保護者を始めとした学生の指導に当たる者は、長期休業中に学生が行くことの増える施設等を普段の会話を通じて把握した上で、その周辺における危険な場所等を重点的に指導するなど、学生の自転車の利用実態に応じた指導を行いましょう。

### (イ) 保護者

保護者には、法令上、18歳未満の子供に対して自転車の安全で適正な利用ができる技能及び知識を習得させる努力義務、13歳未満の子供を自転車に乗せる場合は乗車用ヘルメットを着用させる努力義務があります。そうした保護者としての責任を十分に自覚するとともに、保護者が日常生活の中で繰り返し自転車ルール等を教えることの重要性を理解させましょう。また、子供に対して適切な指導を行うことができるよう、普段から自転車ルール等に関する理解を深め、常に子供の手本となるようにさせましょう。

### (ウ) 成人

自転車ルール等の改正、地域における交通規制の変更等もあることを認識させ、都、区市町村、警察等が開催する自転車安全利用教室等に定期的に参加し、自転車ルール等を始めとした安全利用に必要な知識の習得・確認が必要であることを理解させましょう。

## カ 自転車の安全利用の促進に対する協力

自転車の安全利用は社会全体で促進しなければならないものであることを説明し、そのためには指導を受けた者自身が、家族、友人、同僚等に対して啓発するなど安全利用の促進について主体的な役割を果たすことが望ましく、また、そうした役割を果たす中で、自らの技能及び知識の向上を図ることができることを理解させ、実践を促しましょう。

## (2) 指導の方法

### ア 利用形態、習得している技能及び知識等の把握

自転車利用の目的、場所、時間帯等の利用形態や、技能及び知識の習得状況は、指導の対象者によって異なるため、指導に先立って利用形態等に関する質問を行うことで、それらの把握に努め、実態に応じた指導を行えるようにしましょう。

特に、成人については、運転免許の有無や自動車の運転経験の違いによって、交通ルールに関する知識や、危険を予測する能力が大きく異なると考えられるため、指導に当たって



は、この点にも注意しましょう。

#### イ 視聴覚教材を活用した指導

指導の対象者が関心を持って指導を受けることができるよう、次のような視聴覚教材を活用した指導を行うことも大切です。

なお、自転車シミュレータやスタントマンによる自転車事故の再現等は、都、区市町村等のウェブサイトで開催情報を確認しましょう。

- (ア) 都、区市町村、警察等が作成したリーフレット等を活用して、自転車事故が生じ得る危険を含むイラストを示し、危険箇所の発見とその危険の回避方法を考えさせましょう。

なお、リーフレット等は、各種機関のウェブサイトに掲載されているものや、子供に学校で配られたものを活用しましょう。

- (イ) 実際の交通状況を再現し、運転時に起こり得る危険を体験することによって、危険予測意識を高めることができる自転車シミュレータを利用し、事故の危険やその回避方法を学ばせましょう。

なお、自転車シミュレータは、都が開催するイベント等で体験することができます。近隣でそうしたイベント等がある場合は、積極的に参加しましょう。イベント等の情報は、都のウェブサイト等で確認しましょう。

- (ウ) スタントマンによる自転車事故の再現を見学させ、安全利用の必要性を強く意識付けさせましょう。

なお、スタントマンによる自転車事故の再現等は、最寄りの警察署等に問い合わせてください。

#### ウ 自治会その他の団体、事業者等との連携

様々な者に対する指導の機会を確保するため、自治会、PTA、老人クラブ等の団体等と緊密に連携し、その協力を得て指導を実施するようにしましょう。

また、指導の積極的な受講を促すため、例えば、指導を受けた者が駐輪場を優先的に利用できる制度、地域商店と連携して買物時に割引きをしたり、ポイントを付与したりする制度等を設けるといった地域の事業者等の協力を得ることも考えられます。

### 第4 高齢者に対する指導

#### 1 指導の目的

高齢者は、加齢に伴い身体機能が変化し、自転車の利用に関して安全な行動を必ずしも十分にとることができないという課題があります。

そこで、高齢者に対する指導は、前の事項に加えて、加齢に伴う身体機能の変化が自転車の利用に及ぼす影響を理解させ、身体機能に応じた適切な行動をとることができるようにすることを

目的として行います。

## 2 到達すべき水準

自らの身体機能に合った車体を選択した上で、自転車ルール等を遵守した自転車の安全利用ができるとともに、安定して走行させることができる。

## 3 指導の内容及び方法

### (1) 指導の内容

#### ア 加齢に伴う身体機能の変化が自転車の走行に及ぼす影響

加齢に伴い、自転車での走行が不安定になったり、安全確認が不十分になったりすることが自分自身にも起こり得るということを理解させましょう。

#### イ 歩道の通行

70歳以上の者は、いつでも普通自転車で歩道を通行することが認められていますが、歩行者優先であることを自覚して、歩道ではすぐに停止できるような速度で通行し、歩行者の通行を妨げるおそれがある場合は一時停止しなければならないことを理解させましょう。

#### ウ 自転車の安定性の確保等

高齢になると自転車での走行が不安定になることから、三輪の自転車を利用したり、バランスを崩した場合でもすぐに足を着くことができるようにサドルの高さを調整した自転車を利用したりすることで、転倒に備えるよう指導しましょう。

なお、三輪の自転車は、その構造上、二輪の自転車とは異なる特性や機能を持っているため、その利用に当たっては付属の取扱説明書を確認するように指導しましょう。

#### エ 交通事故の被害の重大性と乗車用ヘルメットの着用

高齢者が交通事故に遭った場合は、死亡等の重大な結果に至る危険性が高いことを説明するとともに、特に死亡の主な原因である頭部への怪我を防ぐため、乗車用ヘルメットを着用するよう指導しましょう。

### (2) 指導の方法

#### ア 身体機能の変化を実感できる指導

自転車で一緒に外出した際に自転車走行の安定感を確認したり、日常生活の中で視覚、聴覚等の状況を確認したりするとともに、警察庁のウェブサイトで公開している認知機能検査（運転免許の「講習予備検査」）の検査用紙を活用して検査をするなどして、身体機能の変化が生じていることを自覚させましょう。

そして、自転車を安定して走行させることが難しいと思われる場合は、三輪の自転車を利用させるなどしましょう。

なお、止まるべき場所で適切に止まることができなかつたり、赤信号に気付かなかつたり

する場合には、自転車を利用しないということも指導の選択肢の一つにしましょう。

## イ 老人クラブ等との連携

区市町村等では、老人クラブを対象とする講習会を開催していることがあります。老人クラブや、区市町村のウェブサイト等を通じてそうした講習会の情報を収集するとともに、積極的に参加するよう指導しましょう。

## 第5 従業者に対する指導

### 1 指導の目的

従業者の業務に伴う自転車の利用には、貨物を運送すること、リヤカー等の他の車両をけん引すること、乗り慣れていない自転車を利用すること等があります。また、通勤における自転車の利用は、自転車の利用が長距離になること、自動車の交通が頻繁な幹線道路を通行すること、自転車の駐車は就業時間中にわたって長時間になること等があります。このように、業務や通勤に関連した従業者による自転車利用は、従業者の日常生活での自転車利用とは異なることも多いと考えられます。

そこで、従業者に対する指導は、業務や通勤における自転車の利用形態に応じて必要となる適切な技能及び知識を身に付けさせるとともに、日常生活における自転車利用と比べて、より一層の注意を払う必要があることを理解させ、自転車ルール等の遵守を徹底させることを目的として行います。

### 2 到達すべき水準

- (1) 業務及び通勤における自転車の利用形態、利用地域等に応じて必要となる自転車の安全利用のための技能及び知識を習得し、安全利用ができる。
- (2) 通勤自転車を適切に駐車している。

### 3 指導の内容及び方法

- (1) 業務で自転車を利用する従業者に対する指導の内容

#### ア 自転車ルール等

業務で自転車を利用する従業者に対する指導では、第2章第3節から第5節までに記載された知識を指導しましょう。特に、次の(ア)から(ウ)までに該当する従業者については、それぞれに掲げる事項を漏らすことなく指導しましょう。

- (ア) 自転車でリヤカー等の他の車両をけん引する従業者
  - ・ 自転車道及び歩道を通行できないこと。
  - ・ 右左折の際に内輪差が生じるため、周囲の歩行者等に対して特に注意する必要があること。
  - ・ 交通の頻繁な道路では、三輪以上の自転車で他の車両をけん引してはならないこと。

- ・ けん引される他の車両が自転車以外の車両である場合は、自転車ルール等に加えて、その車両に関わる交通規制に従わなければならないこと。

(イ) 自転車で貨物を運送する従業者

- ・ 第2章第4節第2の積載に関する自転車ルール等を遵守すること。

(ウ) 自転車で旅客を運送する従業者

- ・ 第2章第5節第11の自転車への同乗に関する自転車ルール等を遵守すること。

イ 業務上の自転車利用で特に想定される交通事故の特徴

過去に業務上の自転車利用に関して従業者が起こした交通事故や、交通事故につながるおそれのあった事例（いわゆる“ヒヤリ・ハット”事例）を集約・分析するなどして、業務上の自転車利用で起こりやすい交通事故の場所、態様等を説明するとともに、それを回避するための通行方法等を指導しましょう。

ウ 交通事故が発生した場合の対処方法

交通事故が発生した場合の対処について第2章第4節第13に記載されている事項に加えて、会社内での連絡、会社の交通事故の対処体制、被害者への賠償等の流れを理解させましょう。

(2) 通勤で自転車を利用する従業者に対する指導の内容

ア 自転車ルール等

基本的な自転車ルール等に重点を置きつつ、第2章第3節及び第4節に記載された自転車ルール等を指導しましょう。また、時間に余裕を持って通勤することも指導しましょう。

なお、自転車通勤に関する内規等がある場合は、それも指導しましょう。

イ 通勤経路上の危険場所の把握

警視庁の交通事故発生マップを活用するなどして、通勤経路上の交通事故が多い場所を把握した上で、そこを安全に通行する方法を考えるように指導しましょう。

(3) 業務で自転車を利用する従業者に対する指導の方法

ア 継続的かつ体系的な指導の実施

指導に当たる責任者の選定、新規採用者や異動者といった指導を受けるべき者の設定、定期的な指導の実施時期、指導対象者や指導時期に応じて指導すべき事項等をマニュアルとして定め、指導が継続的かつ体系的に実施されるようにしましょう。

イ 朝礼、掲示板等の利用

自転車の安全利用や交通事故に関する情報の共有が時宜に適ったものとなるよう、朝礼、会社内の電子掲示板等を効果的に活用し、従業者が最新の情報に触れ、安全利用に関する意識の醸成を図ることができるようにしましょう。

#### ウ 表彰制度等の導入

指導の効果を確認するテスト、業務における自転車利用の評価等を通じて、他の従業員の模範となる自転車の安全な利用ができる従業員の表彰制度等を導入するなど、従業員が積極的に安全利用に取り組む環境を構築しましょう。

#### エ 同業他社、業界団体等との情報共有

業務上の自転車利用に伴う交通事故等に関する情報は、一の事業者のみでは十分に収集できないことが多いため、自転車を利用した同種の事業者や自らが加盟等をしている業界団体と緊密に連携し、情報共有を図ることにより、従業員に対して実例を踏まえた的確な指導を行きましょう。

### (4) 通勤で自転車を利用する従業員に対する指導の方法

#### ア 研修、情報提供等

人事異動時期における定期的な研修等の実施や、都、区市町村、警察等が作成したリーフレットの配布等を行きましょう。

#### イ 朝礼、掲示板等の利用

自転車の安全利用や交通事故に関する情報の共有が時宜に適ったものとなるよう、朝礼、会社内の電子掲示板等を活用し、従業員が最新の情報に触れ、安全利用に関する意識を醸成しましょう。

## 4 事業者の義務

事業者には、法令上、次の義務があります。それを十分に自覚した上で、従業員に対して指導しましょう。

### (1) 業務で従業員に自転車を使用させる事業者の義務

「業務で従業員に自転車を使用させる事業者」には、自転車で物を配達するだけでなく、営業所間の移動、顧客回り、業務用品の購入等の際に従業員が自転車を使用する従業員を含みます。

ア 従業員に対して研修等を行うことにより、従業員に自転車の安全で適正な技能及び知識を習得させるとともに、自転車を利用する従業員かその自転車の運行を管理する者に、自転車の安全利用に関する事項を遵守させるよう努めなければなりません。

イ 東京都自転車点検整備指針を踏まえ、事業用自転車の点検整備を行い、それを従業員に利用させるよう努めなければなりません。

ウ 事業用自転車を適正に駐車する場所を確保しなければなりません。

エ 事業用自転車の利用で生じた他人の生命、身体又は財産の損害を賠償することができるよう、保険等に参加するよう努めなければなりません。

### (2) 自転車で通勤する従業員がいる事業者の義務

「自転車で通勤する従業員」には、会社等まで自転車で直接来る従業員だけでなく、自宅から最寄りの駅やバス停等まで自転車を利用している従業員を含みます。

ア 従業員が自転車を安全で適正に利用することができるよう、研修等を行うよう努めなければなりません。

イ 従業員の通勤自転車の駐りに必要な場所を確保するか、その従業員が駐場所を確保していることを駐場の利用契約書等の書面で確認しなければなりません。

### (3) 自転車の駐り需要を生じさせる事業者の義務

「自転車の駐り需要を生じさせる事業者」には、営業所や店舗に自転車で訪れる従業員や顧客がいる事業者が、広く該当します（従業員や顧客の多寡は問いません）。

ア 顧客、従業員等による自転車の駐りが道路交通法の規定に違反しないよう、自転車の駐り場所の確保、駐場の利用の啓発等を行うよう努めなければなりません。

イ 自転車の安全利用の促進及び自転車等の駐り対策の総合的推進に関する法律に基づく区市町村の条例によって、大量の駐り需要を生じさせる施設の新築又は増築を行う者に対して、自転車等駐り場の設置が義務付けられている場合には、義務付けられた措置を講じなければなりません。

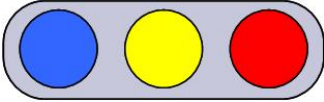
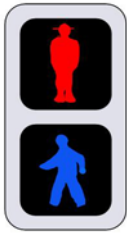
## 別表第1 合図

合図を行うとき	合図を行う場所	合図の方法
左折するとき。	左折しようとする地点（交差点で左折する場合は、その交差点）から30メートル手前の地点に達したとき。	右ひじを垂直に上に曲げ、若しくは左腕を水平に伸ばし、又は左側の方向指示器を操作する。
同一方向に進行しながら進路を左方に変えるとき。	進路を変えようとする時の3秒前のとき。	
右折又は転回をするとき。	右折又は転回をしようとする地点（交差点で右折する場合は、その交差点）から30メートル手前の地点に達したとき。	左ひじを垂直に上に曲げ、若しくは右腕を水平に伸ばし、又は右側の方向指示器を操作する。
同一方向に進行しながら進路を右方に変えるとき。	進路を変えようとする時の3秒前のとき。	
徐行又は停止をするとき。	徐行又は停止をしようとするとき。	腕を斜め下に伸ばし、又はブレーキ灯をつける。
後退するとき。	後退しようとするとき。	腕を斜め下に伸ばして手のひらを後ろに向けて前後に動かし、又は後退灯をつける。

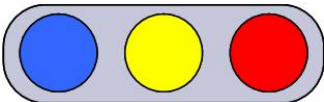

別表第2 信号機の表示する信号及び警察官等が行う手信号等の種類及び自転車に関する意味

第1 車両用信号機と歩行者用信号機がある道路における自転車が従うべき信号機

1 歩行者用信号機に「歩行者・自転車専用」の標示がない場合

	車両用信号機	歩行者用信号機
		
車道を通行している自転車	○	×
歩道を通行して横断歩道を渡る場合の普通自転車	×	○
備考1 従うべき信号機を「○」で表しています。 2 各信号は、「第2 信号機の信号の種類及び自転車に関する意味」の表に記載された意味を表します。		

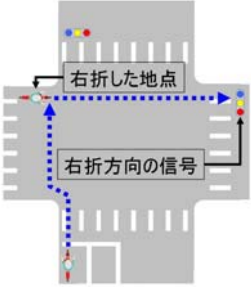
2 歩行者用信号機に「歩行者・自転車専用」の標示がある場合

	車両用信号機	歩行者用信号機
		
車道を通行している自転車	×	○
歩道を通行している普通自転車	×	○
備考1 従うべき信号機を「○」で表しています。 2 歩行者用信号機は、「第3 歩行者用信号機に「歩行者・自転車専用」の標示がある場合の信号の種類及び自転車に関する意味」の表に記載された意味を表します（車両用信号機は、自転車について表示されていないものとされます。）。		

補足：歩行者用信号機のないところでは、車両用信号機に従います。



## 第2 信号機の信号の種類及び自転車に関する意味

信号の種類	信号の自転車に関する意味
車両用信号機の青色の灯火	<p>自転車は、直進し、又は左折することができること。</p> <p>自転車は、右折するときは、右折する地点まで直進し、その地点で向きを変えることができること。</p>
車両用信号機の黄色の灯火	<p>自転車は、停止位置を越えて進行してはならないこと。ただし、黄色の灯火に変わったときに停止位置に近づいていて、安全に停止することができない場合は、そのまま進行することができること。</p>
車両用信号機の赤色の灯火	<p>自転車は、停止位置を越えて進行してはならないこと。</p> <p>自転車は、交差点で既に左折している場合は、左折方向の信号が赤でもそのまま進行することができること。</p> <p>自転車は、交差点で既に右折した場合において、右折方向の信号が赤のときは、その右折した地点で停止しなければならないこと（右図参照）。</p> 
歩行者用信号機の青色の灯火	<p>普通自転車は、横断歩道において直進し、又は左折することができること。</p> <p>普通自転車は、右折するときは、横断歩道において右折する地点まで進行し、その地点で向きを変えることができること。</p>
歩行者用信号機の青色の灯火の点滅	<p>横断歩道を進行しようとする普通自転車は、横断を始めてはならないこと。</p>
歩行者用信号機の赤色の灯火	<p>横断歩道を進行しようとする普通自転車は、横断を始めてはならないこと。</p>
青色の灯火の矢印	<p>自転車は、黄色の灯火や赤色の灯火の信号にかかわらず、矢印の方向に進むことができること。ただし、右向きの矢印の場合は、進行してはならないこと。</p>
黄色の灯火の点滅	<p>自転車は、他の交通に注意して進行することができること。</p>
赤色の灯火の点滅	<p>自転車は、停止位置において一時停止しなければならないこと。</p>
<p>備考1 「第6 信号機に関する標示の種類及び自転車に関する意味」の1の左折ができる旨の標示がある場合における車両用信号機の黄色又は赤色の灯火の信号の意味は、自転車が左折することができることを含みます。</p> <p>2 「第6 信号機に関する標示の種類及び自転車に関する意味」の3のように、信号機の信号が自転車以外の交通に対してのみ意味を表示するものである旨の標示がある場合は、その信号は自転車について表示されていないものとされています。</p>	

### 第3 歩行者用信号機に「歩行者・自転車専用」の標示がある場合の信号の種類及び自転車に関する意味

信号の種類	信号の自転車に関する意味
歩行者用信号機の青色の灯火	<p>自転車は、直進し、又は左折することができること。</p> <p>自転車は、右折するときは、右折する地点まで直進し、その地点で向きを変えることができること。</p>
歩行者用信号機の青色の灯火の点滅	<p>自転車は、道路の横断を始めてはならず、また、点滅が始まったときに停止位置に近づいていて、安全に停止することができない場合を除き、停止位置を越えて進行してはならないこと。</p>
歩行者用信号機の赤色の灯火	<p>自転車は、道路の横断を始め、又は停止位置を越えて進行してはならないこと。</p> <p>自転車は、交差点で既に左折している場合は、左折方向の信号が赤でもそのまま進行することができること。</p> <p>自転車は、交差点で既に右折した場合において、右折方向の信号が赤のときは、その右折した地点で停止しなければならないこと（右図参照）。</p>




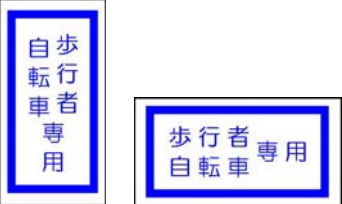
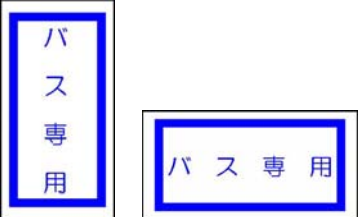
### 第4 警察官等の手信号の種類及び自転車に関する意味

手信号の種類	手信号の自転車に関する意味
腕を横に水平に上げているとき（横に水平に上げた腕を下ろし、引き続き身体の方を変えないで交通整理をしている状態を含む。）	<p>警察官等の身体の正面に平行する交通については、第2に掲げる車両用信号機の青色の灯火の信号の意味に同じ。その他の交通については、車両用信号機の赤色の灯火の信号の意味に同じ。</p>
腕を垂直に上げた状態（横に水平に上げた腕を垂直に上げ、又は垂直に上げた腕を横に水平に上げた状態に戻すまでの間の状態を含む。）	<p>警察官等の身体の正面に平行する交通については、第2に掲げる車両用信号機の黄色の灯火の信号の意味に同じ。その他の交通については、車両用信号機の赤色の灯火の信号の意味に同じ。</p>
備考 「第6 信号機に関する標示の種類及び自転車に関する意味」の1の左折ができる旨の標示がある場合における手信号（第2の黄色の灯火又は赤色の灯火の信号の意味と同じ意味を表示するものに限り。）の意味は、自転車が左折することができることを含みます。	

## 第5 警察官等の灯火による信号

灯火による信号の種類	灯火による信号の自転車に関する意味
灯火を横に振っている状態	灯火が振られている方向に進行する交通については、第2に掲げる車両用信号機の青色の灯火の信号の意味に同じ。その他の交通については、車両用信号機の赤色の灯火の信号の意味に同じ。
灯火を頭上に上げている状態	頭上に上げる前の灯火が振られていた方向に進行する交通については、第2に掲げる車両用信号機の黄色の灯火の信号の意味に同じ。その他の交通については、車両用信号機の赤色の灯火の信号の意味に同じ。
備考 「第6 信号機に関する標示の種類及び自転車に関する意味」の1の左折ができる旨の標示がある場合における灯火による信号（第2の黄色の灯火又は赤色の灯火の信号の意味と同じ意味を表示するものに限り。）の意味は、自転車が左折することができることを含みます。	

## 第6 信号機に関する標示の種類及び自転車に関する意味

種類	番号	標示の自転車に関する意味
	1	交差点において左折できる旨を表示すること。
	2	歩行者用の信号機が表示する信号が、歩行者及び自転車に対して意味を表示する旨を表示すること。
	3	信号機が表示する信号が、自転車以外の特定の車両に対して意味を表示する旨を表示すること。（車両の文字は例）