

アーキエムズは
市内26駅35箇所
5845台の駐輪場を
管理運営しております。



神戸市防災啓発キャラクター
「どすこい防サイくん」

知ってますか？
自転車の
ルール！

アーキエムズはすべての人が安心安全に！自転車を楽しめる社会の実現を目指しています。

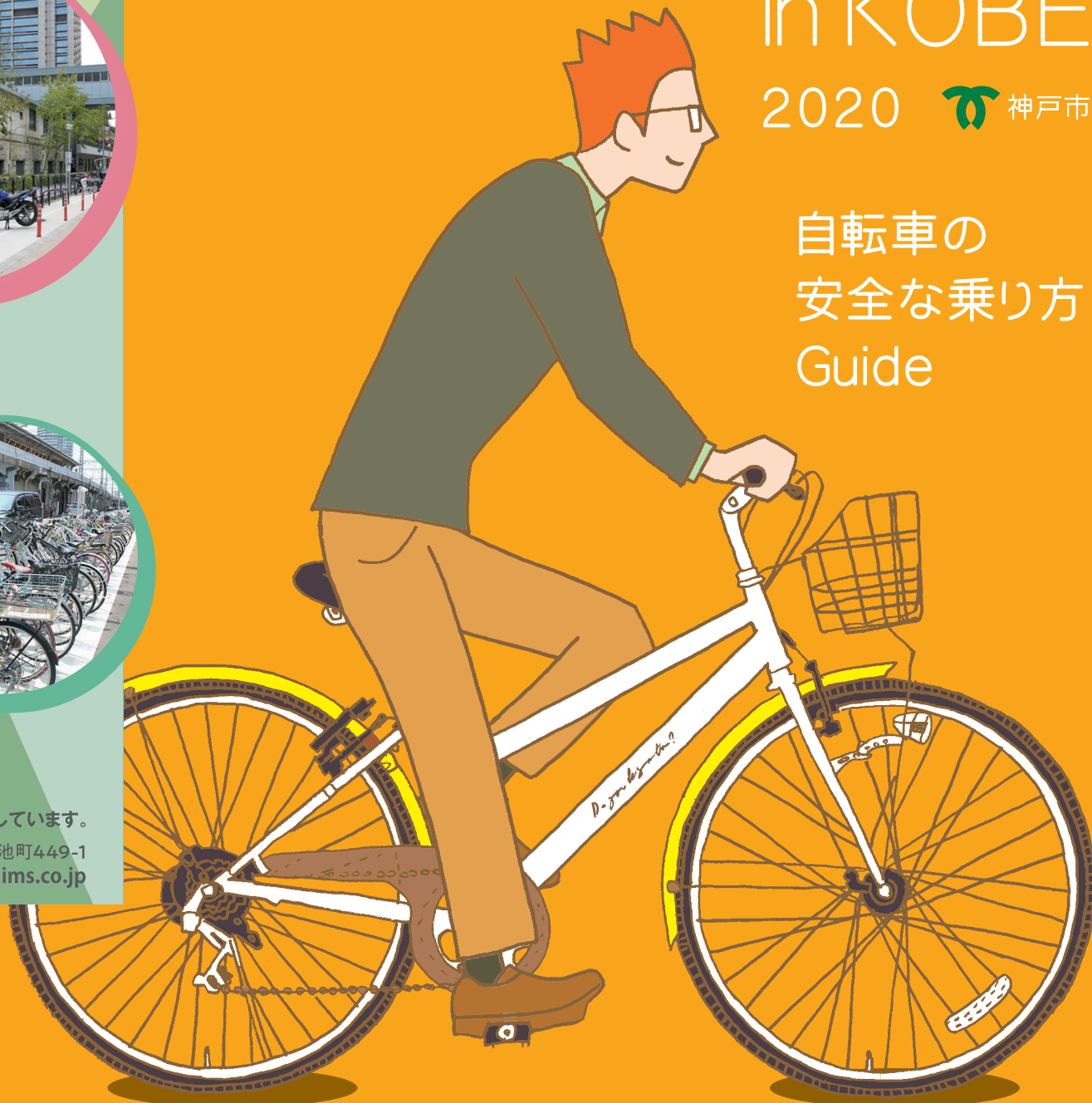
M 株式会社アーキエムズ

本社 京都市中京区両替町通御池上ル龍池町449-1
☎ 075-241-2227 ✉ mm@archims.co.jp

Enjoy 自転車 life in KOBE

2020  神戸市

自転車の
安全な乗り方
Guide



令和元年 12月発行

神戸市危機管理室・建設局 協力 京都市建設局自転車政策推進室

監修：多賀一雄 イラスト：カズマコージ デザイン：HON DESIGN

KOBE 
UNESCO City of Design

神戸市の交通安全に関することは、

神戸市 交通安全

検索



最初に玉無し自転車に乗れた日のこと、

覚えていますか？

自転車に乗れた日、自分の世界が広がった気がしませんでしたか？

自転車は手軽で快適で環境にやさしい乗り物です。

神戸のまちで自転車に乗っていると、こちよい風を感じることができます。

そう、**自転車に乗**ることは**楽しい**ことなんです。

でも、自転車に**正しく**乗ってますか？

神戸のまちを歩いていて、自転車とぶつかりそうになったことはありませんか？

実は、自転車もクルマの仲間で、ルールがあるって知ってますか？

そう、**ルールを学ぶ機会**って、少なかったですよね。

「Enjoy 自転車 life in KOBE」は知ってほしい自転車ルールをまとめた冊子です。

ルールを知って自転車に乗ることは、安全につながります。

ルールを知って自転車に乗ることは、とても**スマート**です。

ルールやマナーを守って自転車に乗ると、

新たな世界がみえてきます。

さあ、**ルールを学んで**

神戸のまちで、

Enjoy 自転車 life !!



目次

01	自転車のルール, その前に	P3
02	左側通行は基本の「き」	P4
03	歩道は歩行者のための道	P5
04	安全に走るポイントはコミュニケーション	P6
05	自転車走行のルールいろいろ	P7
06	ストップ! 迷惑駐輪	P9
07	自転車を安全に利用していただくために	P10
08	ドライバーの皆さまへ	P11
09	電動アシスト自転車とのつき合い方	P12
10	万が一に備えて自転車保険に加入を	P13
11	自転車で楽しく出かける前に	P14



01



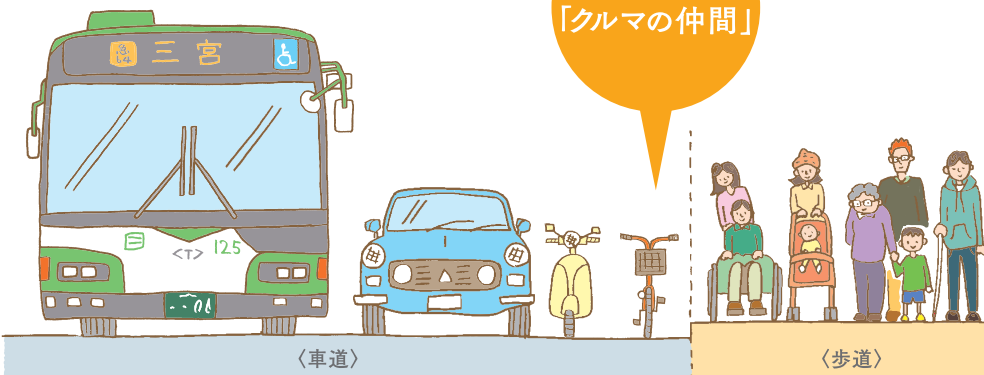
自転車のルール、その前に

神戸を自転車で移動しやすい「まち」、
自転車と一緒に暮らす「まち」に。

「歩く人優先のまち・神戸」

これが私たちの交通安全のポリシーです。
だれもが安全・快適に移動できるまちにみんなでしていきましょう。

自転車は
「クルマの仲間」



「クルマの仲間」である自転車は、
車道を走るのが原則

自転車安全利用五則

- 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
- ④ 安全ルールを守る
- ⑤ 子どもはヘルメットを着用

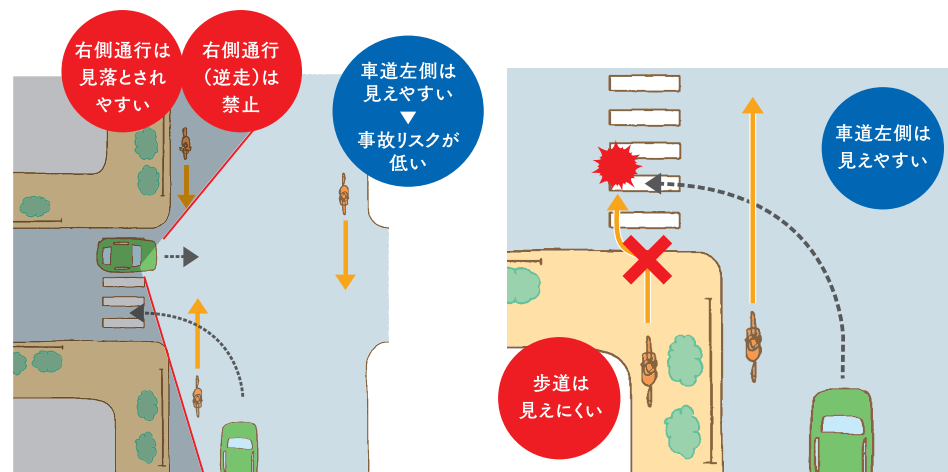
02



左側通行は基本の「き」

車道の左側を
クルマのドライバーから見えるように走りましょう。

危険な右側通行（逆走）は絶対にやめましょう



右側通行は危険

右側走行の自転車はクルマから見えにくく、
気付いた時には避けることができません。

歩道はクルマから見えにくい

歩道を走る自転車もクルマから見えにくく、
交差点で事故が起きるリスクが高くなります。
また、歩道からいきなり車道に飛び出すことも
危険です。

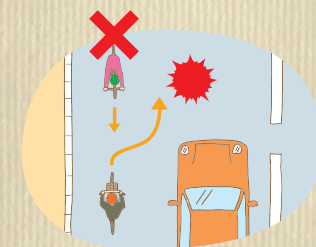
右側を走る（逆走）自転車は
危険なことがいっぱいです。



駐停車している
クルマを追い越すときも危険です。



正面衝突は、
追突と比べて
倍以上の衝撃があり、
重大な事故につながります。



ルールを守って左側を走行している
自転車にも危険！
すれ違うときに、どちらかが
クルマ側に飛び出してしまう。

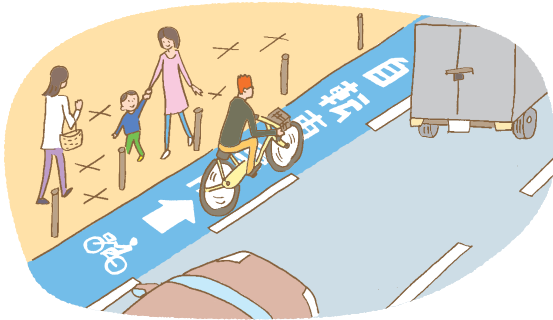
03



歩道は歩行者のための道

自転車は原則

歩道を走ってはいけません。

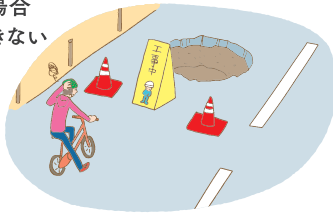


皆さんも、
自転車が横をすり抜けるとき
「ヒヤリ!」、「ハッ!」とした
経験はありませんか?

自転車は自動車と比べると「弱者」ですが、
歩行者と比べると「強者」になります。

歩道を通行できる例外

- 1 自転車の歩道通行可の標識があるとき
- 2 自転車の運転者が13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者、身体の不自由な方の場合
- 3 車道を安全に通行できないやむを得ない場合



歩道上での事故は、
自転車の責任が大きく問われます。

車道を走るべき自転車（強者）が歩行者（弱者）と
事故を起こした場合は、
自転車側の責任が重く問われます。



普通自転車の
歩道通行可の標識

※歩道を通行するときは
車道寄りを徐行しましょう
（直ぐに止まれる速度）
※人通りの多いところでは「押し歩き」を
※歩行者をビックリさせないように
▶歩行者にベルをむやみに鳴らさない！
▶歩行者とは十分な間隔をあける

04



安全に走るポイントは コミュニケーション

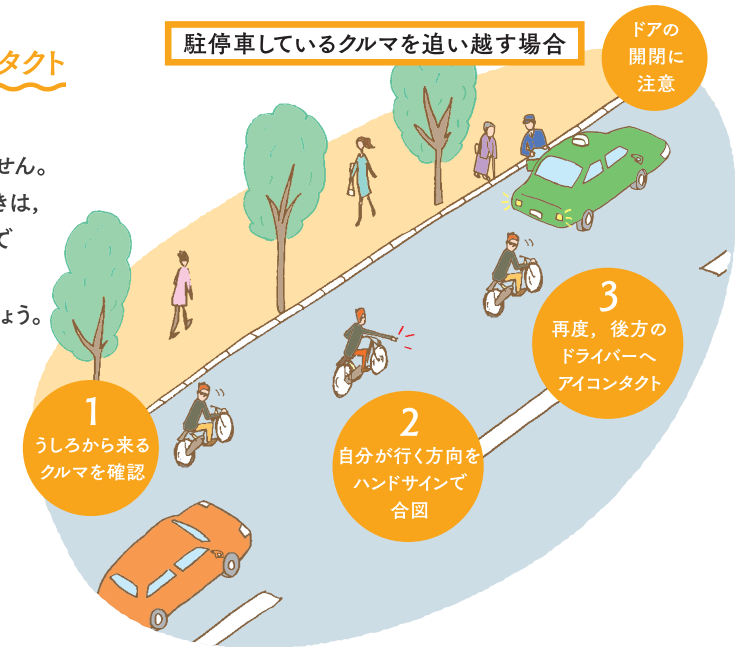
自分は「行く」のか「待つ」のか周りに伝えましょう。

クルマのドライバーに

行動を知らせる

ハンドサインとアイコンタクト

自転車にはウinkerや
ブレーキランプがついていません。
車道で進行方向を変えるときは、
ハンドサインやアイコンタクトで
コミュニケーションをとり、
安全を確認してから進みましょう。
自分（自転車）の行動を
ドライバーや他の自転車に
知らせることが、
車道を安全に走る
ポイントです。

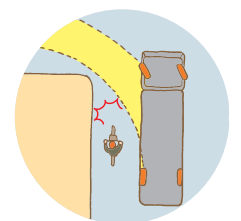


反射材

夕方や夜間の走行時に
備えて反射材をつけましょう
例：たすき、リフレクター、
タックルバンド

大型車の左右に入らない

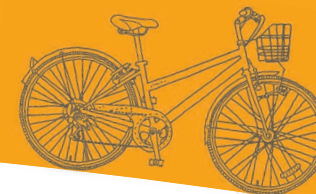
大型車（トラックやバス）の
死角に入らないよう、また、
巻き込み等に注意しましょう。



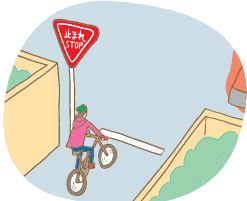


自転車走行のルールいろいろ

自分の身は自分で守ろう。



一時停止



「一時停止」の標識のある交差点では、止まって左右を確認しましょう。

夜間はライトを点灯



夜は、ライトや反射器材で自分の存在を周りに知らせましょう。

傘さし運転



バランスを崩して転倒事故に。雨の日はカッパを着用しましょう。

携帯電話・スマートフォンの使用



よそ見運転は、自分も周りも危険!

イヤホン使用



音楽を聴きながらの運転は、周囲の様子が分かりません。

飲酒運転



飲んだら乗るな!もクルマと同じ。

並進



後ろからクルマに衝突されます! 一列になって、前を見て走りましょう。

二人乗り



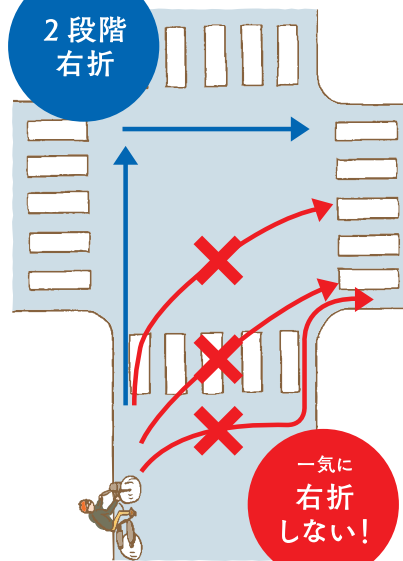
バランスを崩し、他人や同乗者を事故に巻き込む可能性も!

子どもにはヘルメット



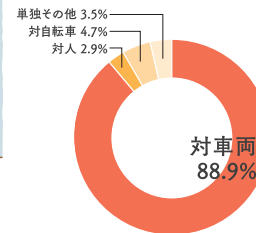
13歳未満の子どもや同乗する6歳未満の子どもへのヘルメット着用は、保護者の義務です。また、大人もヘルメットを着用するようにしましょう。

2段階右折



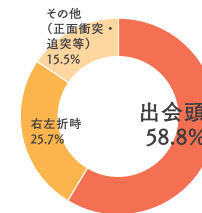
交差点の大小に関わらず、クルマや他の自転車、歩行者との接触を避けるため、周りをしっかり確認してから、2段階で右折しましょう。

兵庫県内で発生した自転車事故の特徴



約90%が**対車両**の事故
自転車も**車両の仲間**。

交通ルールを守って
事故を未然に防ぎましょう。



約60%が**出会頭**
身近な生活道路が**危ない**。

道幅が狭い生活道路でも
事故は多く発生しています。
身近な道ほど、事故の危険性が
潜んでいることを忘れずに。

出典 兵庫県(H30)

「自転車運転者講習」の義務化について

1 概要

信号無視や一時不停止など、政令で定める14項目の「危険行為」を3年以内に2回行った自転車運転者は、「自転車運転者講習」を受けなければなりません。都道府県公安委員会の受講命令に従わずに講習を受けなかった場合は処罰されます(5万円以下の罰金)。

2 講習の対象となる危険行為

- ①信号無視 ②通行禁止違反 ③歩行者用道路における車両の通行義務違反
- ④通行区分違反 ⑤路側帯通行時の歩行者の通行妨害 ⑥遮断踏切への立ち入り
- ⑦交差点での優先道路通行車妨害など ⑧交差点右折時の通行妨害など
- ⑨環状交差点での安全進行義務違反など ⑩一時停止違反 ⑪歩道通行時の通行方法違反
- ⑫制動装置(ブレーキ)不良自転車の運転 ⑬酒酔い運転 ⑭安全運転義務違反

06



ストップ! 迷惑駐輪

自転車は正しい場所にとめましょう。

自転車を 放置してはいけません

- 歩行者の安全な通行の妨げになります。
- 車椅子やベビーカーにとっての危険な障害物となります。
- 災害時の消火活動や救急活動、避難の妨げとなって支障をきたします。
- 点字ブロックをふさいでしまいます。
- まちの景観を損ないます。
- 観光地の住宅の前等に置くと住民の方の迷惑になります。

※自転車を公共の道路に置いて離れてしまうと、短時間であっても「放置」となります。「自分だけなら…」「ほんの短時間なら…」という理由で自転車を放置するのはやめましょう。

神戸市では、主要駅周辺等の放置自転車の多い場所では、自転車等放置禁止区域を指定し、放置自転車の即時撤去を実施しています。また、禁止区域外においても、一定期間継続して放置されている自転車については、必要に応じて撤去をしています。

(※令和元年12月現在
撤去保管料 2,000 円/台)

駐輪場を 利用してください

神戸市では市民の皆さまの協力をいただきながら、駐輪場の設置に努めています。自転車で外出するときは、正しい場所に駐輪しましょう。駐輪場が分からない場合は、インターネットで検索したり、近くの人に尋ねてみましょう。



駅の周辺等にこの標識を設置して、自転車等の放置防止を呼びかけています。

07



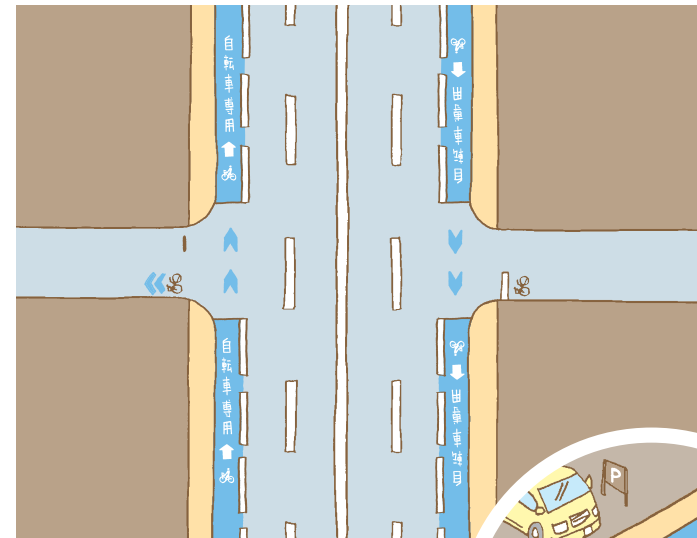
自転車を安全に 利用していただくために

自転車は車道走行が原則です。
車道の左側レーンを走行しましょう。

自転車走行空間でより安全に

神戸市では自転車が安全・快適に走行できるように、自転車走行空間(自転車レーン等)の整備を順次進めています。

自転車レーンを走行するときは、
走る場所と方向を示した
矢印の向きに沿って自動車と同じ、
車道の左側を走行してください。



08



ドライバーの皆さまへ

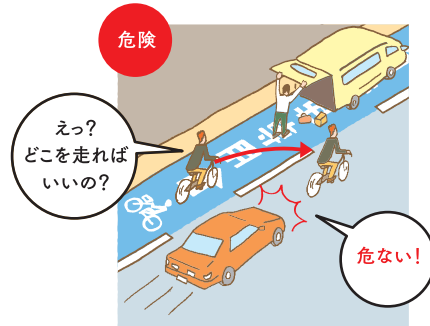
法律を守って車道を走行している自転車にとって、クルマは怖い存在です。

車道を走る自転車に

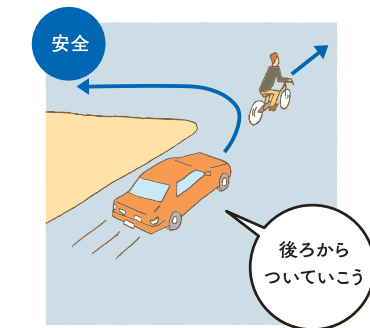
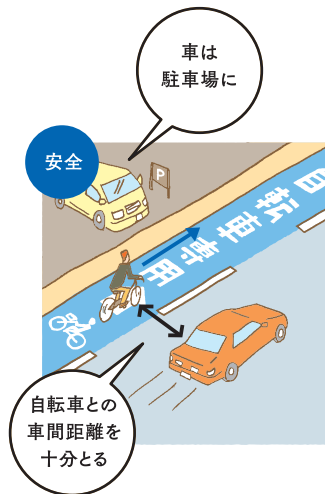
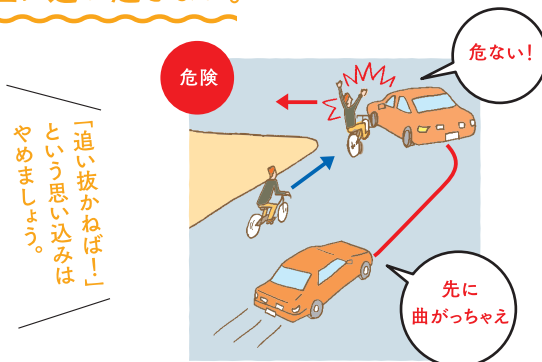
思いやりを持った運転を

自転車が車道を安全に通行できるように、自転車が走行しているときは速度を落とし一定の間隔を空けて走行してください。違法駐車や強引な運転はやめて、思いやりの気持ちを持った行動をお願いします。

違法駐車(クルマ)が自転車を危険にさらしています。



自転車を無理に追い越さない。



09



電動アシスト自転車とのつき合い方

「自転車はしんどい!」という概念を払拭した電動アシスト自転車。でも気をつけて使わないと、思わぬ事故が起きることもあります。

注意すべきポイント

スタートするとき

両足を地面においてブレーキをかけながら電源を入れましょう! 小さな力でもペダルを踏み込むとグリーンと加速します。まずはその感覚に慣れるよう練習しましょう。

スピードが出ます

つついスピードが出てしまいます。思った以上にスピードが出るので、十分注意しましょう。

車体が重い

一時停止や駐輪するとき、チャイルドシートに座っている子どもが暴れるときなどバランスを崩しがちです。しっかり両足を地面につけて自転車をとめましょう。



すべての自転車に共通することですが

- 坂道での立ちこぎやけんけん乗りは、バランスを崩すので危険です!
- 荷物をハンドルにかけての走行は危険です。かごに入れるか、リュックサックなどを利用しましょう。
- 子どもを抱っこして乗るのは、ハンドル操作の妨げになり危険です。やめましょう。

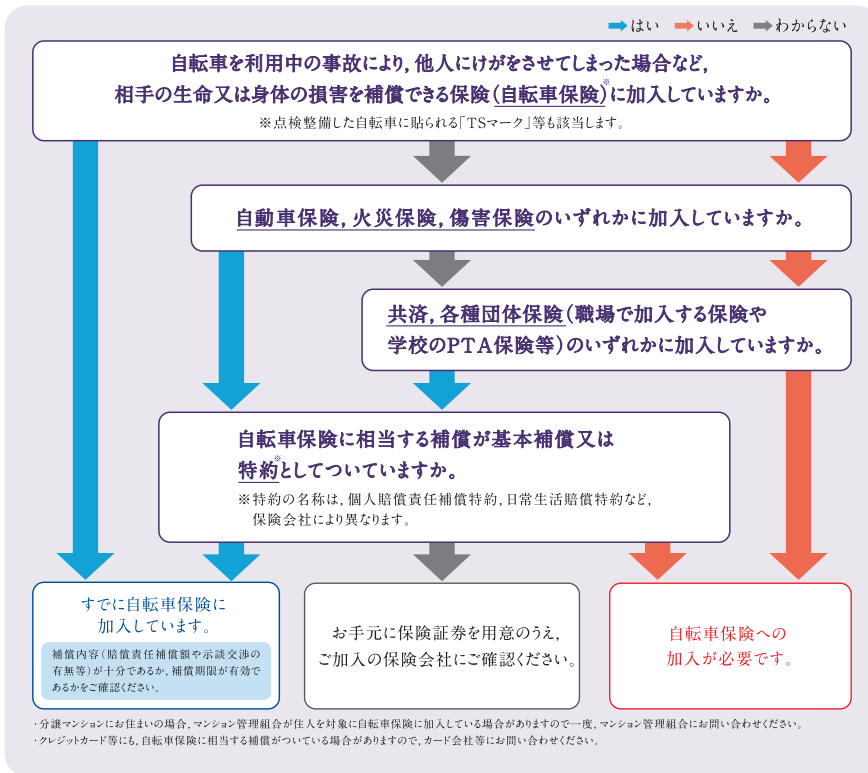
10



万が一に備えて 自転車保険に加入を

兵庫県内で自転車を利用される方には、
自転車保険の加入が平成27年10月から義務付けられました。

以下のチェックシートで、
自転車保険への加入状況をご確認ください。



加入率は約7割に達しました

(令和元年6月 アンケート結果)

- 未加入の方は、加入が必要です。
- 加入済みの方は、更新手続きをお忘れなく。

11



自転車で楽しく 出かける前に…

□ タイヤの空気圧チェック

空気圧が弱いとペダルが重く不快に感じたり、パンクの原因にもなります。
タイヤを指で挟んでもへこまないくらいまで、空気を入れておきましょう。

□ ブレーキの状態チェック

前後のブレーキはしっかり効きますか？
止まることは走るより大切です。違和感を感じたり、ノイズが出たりするときは、
自転車屋さんでチェックしてもらいましょう。

□ ライトの点検

電球の玉が切れていることもあります。ちゃんと点灯するか確認しましょう。

□ 泥除けなどからの擦り音

泥除けとタイヤが擦れると、ガーガー、シューシューと音が鳴ります。
タイヤが妙に削れてバンクすると危険ですから、異音には注意してください。

□ 鍵は2つ

自転車の盗難が増えています。できれば鍵は2つ利用し、
ダブルロックで自分の愛車を盗難から守りましょう。

さあはじめよう。
神戸のまちで、
Enjoy 自転車 life !!