

# 自転車の 正しい 乗り方



街とともに。人とともに。  
FOR MORE COMMUNICATION

警視庁



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



# 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

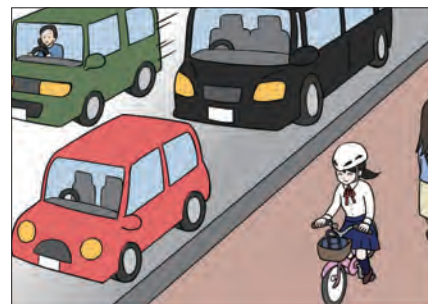
車道が原則、ただし、以下の場合は歩道を通行することができます



### 歩行者優先

「普通自転車歩道通行可」の標識

- 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歳以上の高齢者や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場合や、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越しをしようとする自動車など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とき [道路交通法第63条の4、道路交通法施行令第26条]



### 左側を通行

道路（車道）の中央から左の部分を通り抜けなければなりません。  
[道路交通法第17条]

**罰則**：3ヶ月以下の懲役又は5万円以下の罰金

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]

**罰則**：2万円以下の罰金又は科料



### 歩道は例外、歩行者を優先

自転車は、歩道の中央から車道寄りの部分を徐行しなければならず、歩行者の通行を妨げるときは、一時停止しなければなりません。  
[道路交通法第63条の4]

**罰則**：2万円以下の罰金又は科料



## 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

### 信号遵守

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〕

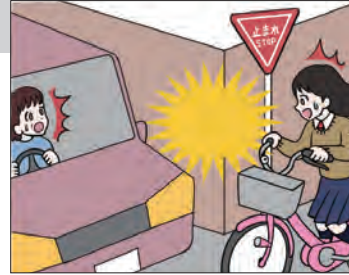
**罰則** 3ヶ月以下の懲役又は5万円以下の罰金



### 一時停止

一時停止標識がある場所では、必ず止まって安全確認をしましょう。  
〔道路交通法第43条〕

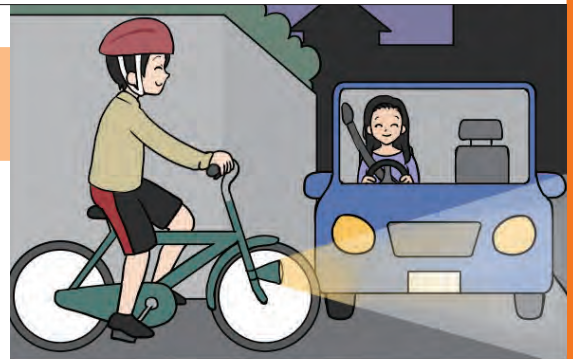
**罰則** 3ヶ月以下の懲役又は5万円以下の罰金



## 3 夜間はライトを点灯

夜間は必ず前照灯をつけましょう。  
〔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〕

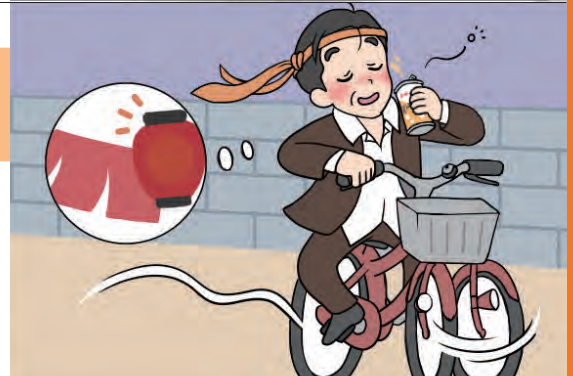
**罰則** 5万円以下の罰金



## 4 飲酒運転は禁止

酒気を帯びて自転車を運転してはいけません。  
〔道路交通法第65条〕

**罰則** 5年以下の懲役又は100万円以下の罰金(酒酔いの場合)



## 5 ヘルメットを着用

自転車の運転者は、乗車用ヘルメットをかぶるよう努めなければなりません。  
〔道路交通法第63条の11第1項〕

自転車の運転者は、幼児等を自転車に同乗させるときは、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。  
〔道路交通法第63条の11第2項〕

児童等の保護者は、児童等が自転車を運転するとき、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。  
〔道路交通法第63条の11第3項〕





# 禁止事項

## ルールを守って安全運転を心掛けましょう！

### しゃ断踏切立入り

踏切の遮断機が閉じようとしていたり、警報機が警報している間は、踏切に入ってはいけません。

[道路交通法第33条]

**罰則** 3ヶ月以下の懲役又は5万円以下の罰金



### ブレーキ不良(備えていない)自転車運転

ブレーキは前車輪と後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]

**罰則** 5万円以下の罰金



### 傘差し運転

傘を差す、物を持つなどの行為で視野を妨げたり、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。

[道路交通法第71条、東京都道路交通規則第8条]

**罰則** 5万円以下の罰金



### 携帯電話使用運転

自転車を運転しながら携帯電話を手で持って通話したり、メール等をしてはいけません。

[道路交通法第71条、東京都道路交通規則第8条]

**罰則** 5万円以下の罰金



### イヤホン等使用運転

イヤホン等を使用して音楽を聴くなど、運転上必要な周りの音や声が聞こえない状態で自転車を運転してはいけません。

[道路交通法第71条、東京都道路交通規則第8条]

**罰則** 5万円以下の罰金

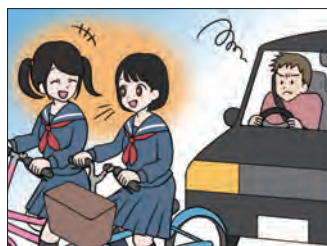


### 並進走行

他の自転車と並んで通行することはできません。

[道路交通法第19条]

**罰則** 2万円以下の罰金又は科料



## !! 子どもを自転車に同乗させる時は乗せ方のルールを守りましょう

### 乗車人数

原則として運転者以外の人を乗せることができません。ただし、次の場合は幼児を同乗させることができます。  
[道路交通法第57条、東京都道路交通規則第10条]

#### 1 一般の自転車

16歳以上の運転者は、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者を一人に限り乗車させることができます。

※運転者はさらに幼児(6歳未満)1人を子守バンド等で背負って運転できます。



#### 2 幼児2人同乗用自転車

16歳以上の運転者が、小学校就学の始期に達するまでの者2人を乗せる場合には、「幼児2人同乗用自転車」(運転者のための乗車装置及び幼児用座席を設けるために必要な特別の構造又は装置を有する自転車)を使わなければなりません。「幼児2人同乗用自転車」ではない自転車の前後には、幼児用座席を取り付けて乗車させることはできません。

※座席に2人を同乗させた場合には、運転者は幼児を背負って運転することはできません。

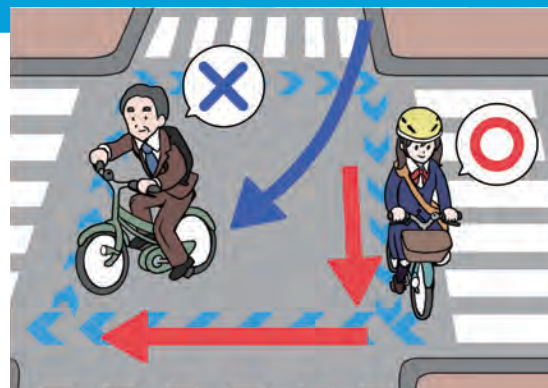


# 自転車の交通ルール

## 👉 交差点で右折するとき

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進み、十分速度をおとして曲がらなければなりません。

[道路交通法第34条]



### 二段階右折

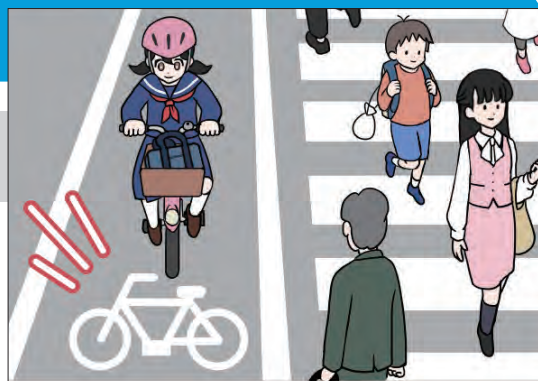
信号機のある交差点を右折する場合は、青信号で交差点の向こう側までまっすぐ進み、その地点で止まって右に向きを変え、前方の信号が青になってから進むようにしなければなりません。

## 👉 道路の横断

### 自転車横断帯

道路を横断しようとするときは、その付近に自転車横断帯がある場合は、それによって横断しなければなりません。交差点に自転車横断帯があるときは、この横断帯を進行しなければなりません。

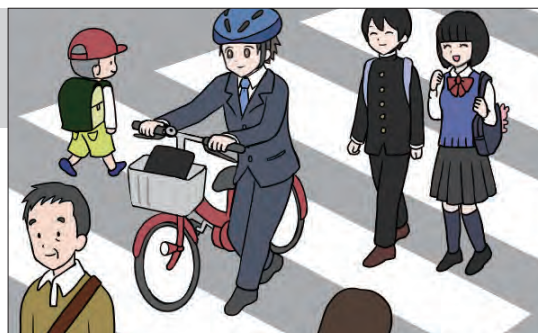
[道路交通法第63条の6、第63条の7]



### 横断歩道 (自転車横断帯が設置されていない)

横断歩道は歩行者のための場所ですので、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のある場合は、自転車から降りて押して横断するようにしてください。

[交通の方法に関する教則]



## 👉 自転車が従うべき信号

### 信号機

信号は、対面する信号機に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]

「歩行者・自転車専用」と表示されている歩行者用信号機がある場合は、車道を通る自転車も歩行者用信号機に従わなければなりません。

[道路交通法施行令第2条]



「歩行者・自転車専用」の表示がない場合  
※ただし、歩道を走っている場合は歩行者用信号を見る。



「歩行者・自転車専用」と表示されている場合



# 自転車に乗るときは 必ずヘルメットを かぶりましょう

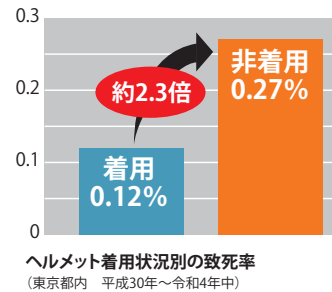
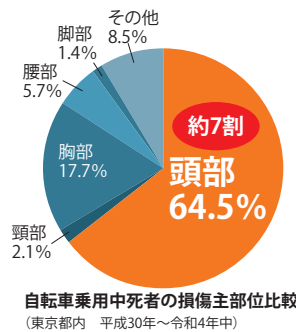


※写真は一例です。ヘルメットはメーカーにより種類・色・型・サイズがさまざまです。お近くの販売店でぜひお手にとって見てください。

## 自転車死亡事故の約7割<sup>(※)</sup>が 頭部に致命傷を受けています

**自転車用ヘルメットをかぶり、  
頭部を守ることが重要!**

※平成30年～令和4年中の自転車事故死亡者の64.5%が頭部に致命傷を負っています。



## 👍 自転車利用者は、対人賠償保険等への加入が義務です

東京都では、自転車利用中の事故により、他人にケガをさせてしまった場合などの損害を賠償できる保険等への加入が義務となっています。

※東京都自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例

条例に関して詳しくは

[東京都 自転車条例](#)

[検索](#)

## 👍 自転車ナビマーク・自転車ナビライン ~自転車の走行位置を示すマーク~



### 「自転車ナビマーク」

車道を通行する自転車は自転車ナビマークに沿って車道の左側を通行! 逆行は×!



### 「自転車ナビライン」

車道を通行する自転車は自転車ナビラインのある交差点では、自転車ナビラインに従って通行! 右折する際は二段階で!

## 👍 自転車運転者講習制度

### 危険行為を繰り返す

3年以内に法律で定められた危険行為(信号無視等の15類型)を2回以上繰り返す。

### 公安委員会からの受講命令

公安委員会から、該当者に対し、自転車運転者講習を受けさせるための受講命令書が交付される。

### 自転車運転者講習の受講

自転車運転者講習の受講(3時間) 受講料金6,000円。命令に従わない場合5万円以下の罰金