

# 自転車を安全に利用するために

## ①碑文谷体育館周辺の道路で自転車が通行する様子

### ①信号機のない交差点でのようす

#### ◎直進するとき

※一時停止して左右の確認を行わない自転車が非常に多い

※左右から接近する自動車・歩行者との衝突事故の危険



鷹番1丁目12番地



鷹番3丁目7番地



碑文谷6丁目8番地

#### ◎右折するとき 左折するとき

※右折するとき、右側や交差点中央を通行する自転車がが多い

※左折するとき、一時停止して左右の確認を行わない自転車がが多い

※正面・左右から接近する自動車・自転車・歩行者との衝突事故の危険



碑文谷6丁目12番地



碑文谷5丁目1番地



鷹番2丁目9番地

### ②歩行者の通行が多い道路でのようす

#### ◎商店街や歩道のない道路を通行するとき

※歩行者の間・脇を前方・後方から通り抜ける自転車が少なくはない

※歩行者との接触事故の危険

#### ◎歩道を通行するとき

※後方から歩行者の間・脇を徐行しないで追い抜く自転車が少なくはない、

※前方から歩行者が接近しているにも関わらず歩行者の間・脇を一時停止しないで通り抜ける自転車が少なくはない

※歩行者との接触事故の危険



学芸大学駅東口商店街



学芸大学駅西口商店街



駒沢通り 環七通り交差点近く

## ②交差点での事故

### ①交差点で発生する自転車人身事故のようす（東京都内2025年上半期）

#### ◎事故発生状況

※自転車事故件数は交通事故全件数の51.4%

※自転車の交差点での事故件数は自転車事故全件数の48.3%

#### ◎信号機がない交差点での事故発生原因

※一時停止して周囲の通行状況を確認しない

#### ◎交差点で一時停止しない理由

※いつも通る交差点で通行量が少ないことを知っているから

※急いでいるから

※一時停止して再びペダルを踏むのが面倒だから・ふらつくことがあるから

### ②事故を起こさない・巻き込まれないために

#### ◎一時停止する

#### ◎左右の通行状況を確認する

#### ◎自動車が通過するまで停止する



鷹番2丁目9番地



碑文谷6丁目1番地

## ③歩行者との事故

### ①歩行者と自転車との事故のようす（東京都内2025年上半期）

#### ◎事故発生状況

※歩行者との自転車事故件数は自転車事故全件数の8.4%

※2017年以降増加傾向

※交差点以外での歩行者との事故件数は歩行者との事故全件数の77.6%

### ②歩行者との事故を起こしたとき

◎歩行者も自転車運転者も傷害を受ける

◎自転車運転者の過失責任が大きい ⇐ 歩行者優先

### ③歩行者との事故を防ぐには

◎歩行者のすぐ横を通り抜けない

◎歩行者が多いときは自転車から降りて押しながら通行する

◎歩行者が近づいてきたら歩行者が通り抜けるまで一時停止する



学芸大学駅東口商店街

## ④左側通行(特に右折するとき)を守る



## 転倒しがちな乗り方 安全な乗り方

### ①転倒事故の発生状況

① 65歳以上の自転車事故の67%が転倒事故 (交通ルール違反事故は33%)

② 年齢を重ねるほど、転倒事故の割合が高くなる

◎ 60歳代後半 65% 70歳代前半 67% 70歳代後半 69% 80歳以上 73%

### ②転倒事故による傷害

① 78%が骨折・ひび・打撲を受ける

② 年齢を重ねるほど、頭から転倒して傷害を受ける

◎ 60歳代後半 18% 70歳代前半 14% 70歳代後半 28% 80歳以上 30%

### ③転倒事故の原因 安全な方法

① バランスがうまく取れない (転倒事故の70%)

◎ バランスがうまく取れない理由

① ハンドルが高すぎる

※ ハンドルに力が入らないので、バランスが取れない

② ペダルを踏み込むときの高さが低い 踏み込む力が弱い

※ スタートするときの速度が遅く前に進みにくいので、バランスが取れない

◎ バランスが取りやすくなる方法

① ハンドルを下げる



腕の曲がり小さい  
ハンドルの高さが適正



腕の曲がり大きい  
ハンドルが高すぎる

② ペダルを高い位置で、ゆっくりとしっかり踏み込む

※ 前に進みやすいのでバランスが取れる



ペダルが高い  
ふらつきにくい



ペダルが水平  
しっかり踏み込まないとふらつく



ペダルが低い  
ふらつきやすい

◎ 足で地面を蹴りながら乗るとき

① 注意点

※ 車体が傾いて転倒しやすい

※ 真っすぐに進まないことがある

② 安全な方法

※ ハンドルを両手でしっかり握り、車体を身体側に向ける

※ 周囲に歩行者や自動車が通行していないことを確認する



⑧路面の凹凸箇所を通行したとき (転倒事故の19%)

◎マンホールなどの蓋

◎交差点の歩道入口の段差 点字ブロック

◎車道脇の傾斜している側溝 排水溝 歩道との間の段差



⑨自動車や歩行者とすれ違い・追い越しのとき 乗り降りするとき (転倒事故の11%)

◎すれ違い・追い越し・乗り降りの際に転倒しやすい理由

⑦身体に対して自転車が大きすぎて重い

※曲がるとき・停止するとき・乗り降りするとき、自転車が傾きやすく支えにくいので転倒しやすい

※停止したとき、直ぐに足を地面に着けることが出来にくいので転倒しやすい

①ブレーキレバーとハンドルの間隔が広すぎてブレーキレバーに力が入らず、足を使って停止しようとするすると転倒しやすい

◎転倒しない方法

⑦車体が小さい自転車に変える 軽い自転車に変える

①すれ違いのとき、あわてずに相手が通過するまで停止している

⑨前方を通行する歩行者や自転車は追い越さない

①駐車している自動車を追い越すときは後方確認して、自動車が接近していたら通過するまで停止している

④周囲確認・転倒防止・傷害減少のために行うこと

①目線を少し上げる

◎自転車運転中 歩行中

◎路面の凹凸・周囲の通行状況の早期確認が出来る



目線が10m先

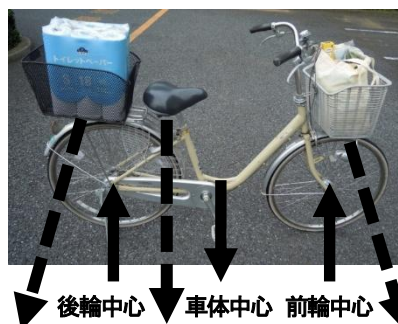


目線が4m先

⑧前のかごの重さを後ろのかごの重さより少し重くする

◎車体の中心から前部の車体と後部の車体の重さが同じになる

◎ハンドル操作が楽になり、バランスが取りやすくなる



後部の車体にかかる重さ → 後荷物 運転者体重 前荷物 ← 前部の車体にかかる重さ

⑨ヘルメットを着用する

## 自転車乗車体験のご案内

自転車を利用するとき、事故を起こさず巻き込まれず安全に運転を行うために、4種類の乗車を含む体験を通して、日常のご自身の運転を振り返りながら、どのような点に注意して運転すればよいのか確認していただきます。

自転車の利用が少ない方にも、3種類の体験をゆっくりと行っていきます。

電動アシスト自転車を利用している方には安全な運転方法の再確認、まだ利用されていない方には電動アシスト自転車の特徴や運転方法、いずれも乗車体験を行いながら説明いたします。

### 体験① スタートするときの安全な方法を確認する体験 全員が体験します

自転車に乗るとき最初にペダルを踏みますが、踏み込む足の力やペダルの高さの違いで、ふらついて思わぬ方向に進み始める危険な場合と、ふらつかずに真っすぐに進み始める安全な場合があります。

体験ではスタートするとき、ペダルの高さと踏み込む足の力をいろいろと変えて5m 走行し、安全なスタート方法を確認していただきます。

足で地面を蹴りながら乗る方法を行っている方にも安全なスタート方法を確認していただきます。



ペダルの位置が高い



ペダルの位置が水平



ペダルの位置が低い

### 体験② ご自身の日常の運転の様子を再確認する体験 全員が体験します

様々な目的で自転車を利用するとき、同じ道路を通行することが多く自動車や歩行者の通行の様子もわかっているから、自分は安全運転を行っていると思っている人も少なくはありません。

しかし、スタートのときや止まるとき、交差点横断のときや曲がるとき、常に注意することがあります。

体験では交差点のある直線道路を20m 走行し、そのときの運転操作の様子や安全確認の様子をスタッフが観察して、事故が発生しないための運転方法を再確認していただきます。

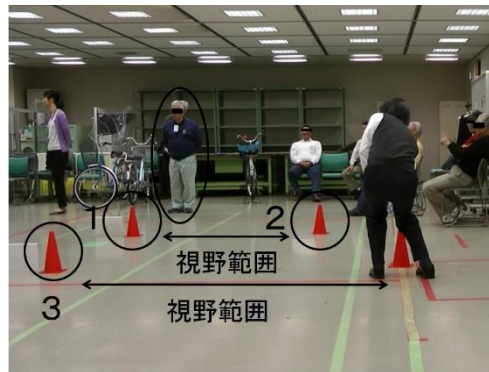


### 体験③ 視野範囲測定 全員が体験します

前方向の遠くが見えにくくなったなという視力の低下は自覚できます。しかし、前を見ながら左右方向の遠くが見えにくくなったなという視野力の低下は自覚しにくいです。

自転車を運転するときだけではなく歩くときも、事故を防止するためには前方向だけではなく左右方向の様子も確認しながら通行する必要があります。

体験では視野範囲測定を行い、ご自身の視野力を確認することで、路面の凹凸や周囲の通行状況の早期発見と確認に役立ちます。



### 体験④ 電動アシスト自転車乗車体験 希望者が体験します

電動アシスト車をすでに利用している方には、乗車体験して安全な運転方法等の再確認を行っていただきます。

電動アシスト車を利用していない方には、特徴・運転方法等の説明後に乗車体験していただきます。