

すべての人が、
安心・安全に自転車を
楽しめる世の中をつくる

エシカル・サイクルは、
多くのひとに正しい自転車のルールや
知識を伝えることで、
誰もが安心して自転車に乗れる
世の中をつくるための活動をしています。



Enjoy 自転車 life in Kyoto



自転車の 安全な乗り方 Guide

主な活動履歴

2009年 5月10日	エシカル・サイクル活動開始	2014年 11月	「子育てママ・パパのための自転車教室」運営(京都市)
	「御堂筋オープンフェスタ2009」会場にて 自転車安全啓発ブース	12月	「ノッていこう!『京都・自転車』キャンペーン」協力
	「エシカル・サイクル・大阪」出展(大阪市)	2015年 3月	「新宿バイクフェスタ2015」出展(東京都新宿区)
2010年 5月	「御堂筋オープンフェスタ2010」出展(大阪市)	5月	ロードアシスタンスサービス付き自転車保険 「エシカル安心サポート24」販売開始
2011年 10月	「御堂筋kappo」出展(大阪市)		「自転車マナーアップフェスタin京都」運営・出展(京都市)
12月15日	一般社団法人エシカル・サイクル 設立	8月	「劇場版 弱虫ペダル」とタイアップした 「自転車マナーアップキャンペーン」開催
2012年 5月	「御堂筋フェスタ2012」出展(大阪市)		「うめきた自転車&スマートモビリティフェスタ」 運営・出展(大阪市)
	「自転車検定」スタート	2016年 3月	「自転車マナーアップフェスタin京都」 運営・出展(京都市)
11月	「ツイード・ウォーク&ライド神戸2012」出展(神戸市)	5月	「スマイルサイクルフェスタin大阪」 運営・出展(大阪市)
2013年 5月	「みんなでkappo! 御堂筋フェスタ2013」出展(大阪市)	11月	「自転車マナーアップフェスタin京都」 運営・出展(京都市)
9月	「自転車レーンオープニングセレモニー」 企画・運営(大阪市)	2017年 5月	「自転車マナーアップフェスタin京都」 運営・出展(京都市)
2014年 1月	「第2回自転車安全利用講習会」運営(京都市)		
6月	「自転車マナーアップフェスタin京都」 運営・出展(京都市)		



毎年
5月 参加・体験型イベント
「自転車マナーアップフェスタin京都」開催中!



一般社団法人 エシカル・サイクル エシカルサイクル 検索 〒604-8176 京都市中京区両替町通
御池上ル龍池町449-1

M アーキエムズグループはエシカル・サイクルを応援しています。

平成29年3月発行 京都市印刷物 第283256号

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



京都市の自転車政策に関することは、[京都市サイクルサイト](#)

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。

京都は自転車で風を感じながら、どこにでも気軽に行けるまちです。

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**乗っていますか？

京都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いますか？

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 Kyoto」は知ってほしい自転車ルールをまとめた冊子です。

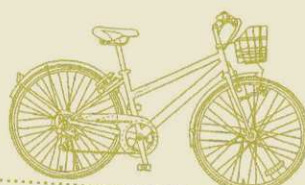
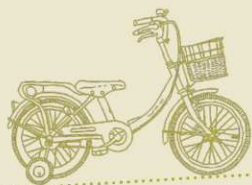
ルールを知って自転車に乗ることは、安全につながります。

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
京都のまちで、
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	▲矢羽根マークは自転車のために	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

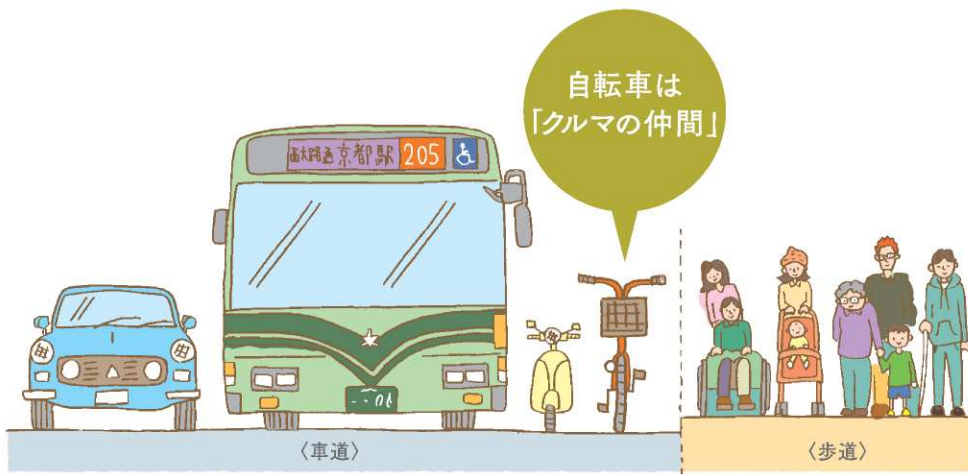


自転車のルール, その前に

京都は自転車で移動しやすい「まち」。
自転車と一緒に暮らす「まち」。だから、みんな乗っている。

「歩くまち・京都」

これが私たちのまちのポリシーです。
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。



「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

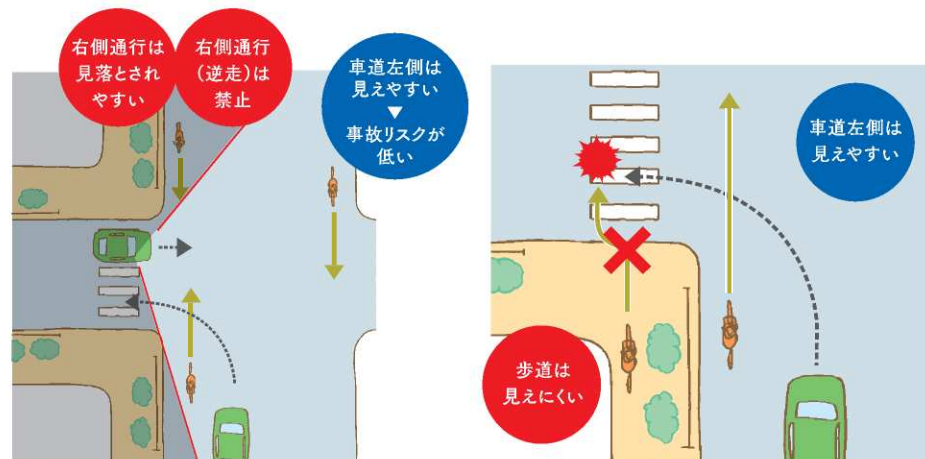
02



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。



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



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



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。

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

自転車にはウインカーや
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。

駐車しているクルマを追い越す場合



ドアの
開閉に
注意

1

うしろから来る
クルマを確認

2

自分が行く方向を
ハンドサインで
合図

3

再度、後方の
ドライバーへ
アイコンタクト

ハンドサインの出し方

左折します



止まります

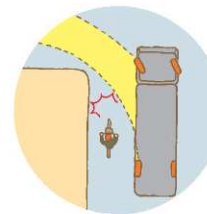


右折します
右へ出ます



大型車の左右に入らない

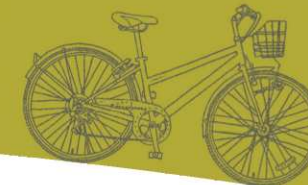
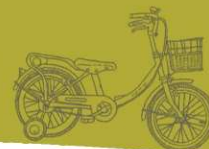
大型車(トラックやバス)の
死角に入らないよう、また、
巻き込み等にご注意しましょう。





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



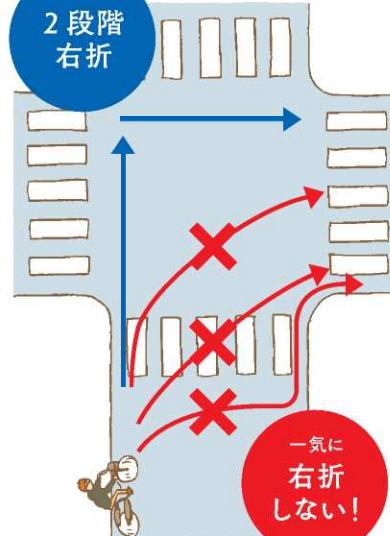
バランスを崩し、他人や同乗者を事故に巻き込む可能性も!

子どもにはヘルメット



13歳未満の子どもと同乗する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。

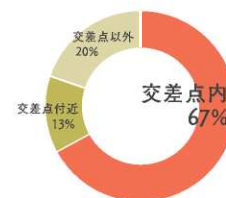
2段階右折



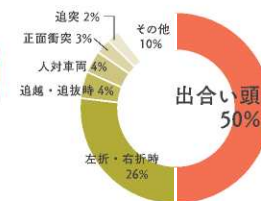
一気に右折しない!

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。

京都市内で発生した自転車事故の特徴



約70%が交差点内で発生
止まって、左右の確認。
信号がなくても
交差点はいったん停止して
左右を確認してから渡りましょう。



約50%が出会い頭
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 京都府警察(H28)

「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。

※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。

京都市では、市のほぼ全域で、昼夜を問わず道路上に放置された自転車の撤去を行っています。しかし、放置自転車対策には多大な経費を要することから、撤去保管料(※)の収入だけでは足りず、市民の皆さまの税金等を財源として不足分を補っています。

(※平成 29 年 3 月現在
撤去保管料 2,300 円/台)

駐輪場を 利用してください

京都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。



自転車等 撤去強化区域

駅の周辺等
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。

駐輪場の検索、撤去された自転車の照会は [京都市サイクルサイト](#)

検索



07



矢羽根マークは 自転車のために

車道では、矢羽根マークに沿って走行しましょう。

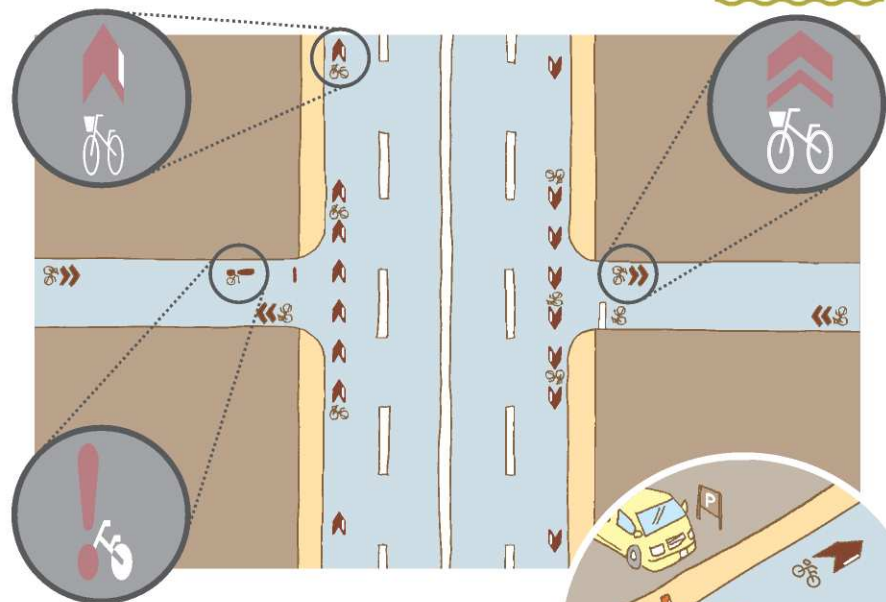
自転車走行推奨帯で安全に

京都市では自転車が車道の左側を安全・快適に走行できるように、ベンガラ色で「矢羽根マーク」(自転車走行推奨帯)を順次整備しています。

幹線道路の 矢羽根マーク

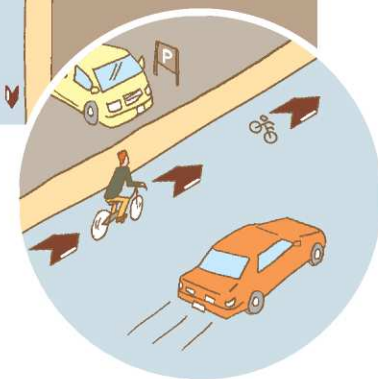
車道を走行するときは、
走る場所と方向を示した
「矢羽根」マークの矢印の向きに沿って
左側を走行してください。

生活道路の 矢羽根マーク



注意喚起マーク

生活道路で安全に交差点に進入するよう
注意を促すマークです。
安全確認をした上で走行してください。



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。

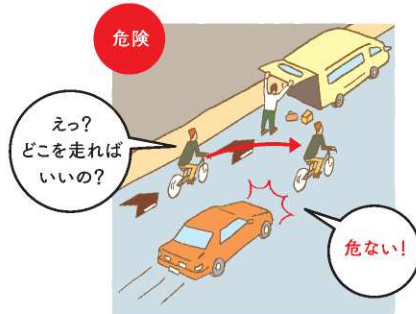
車道を走る自転車に

思いやりを持った運転を

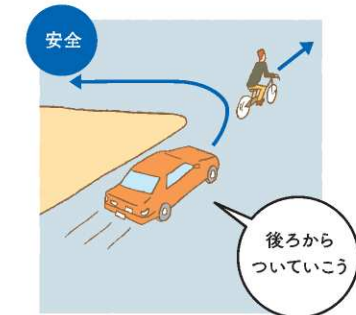
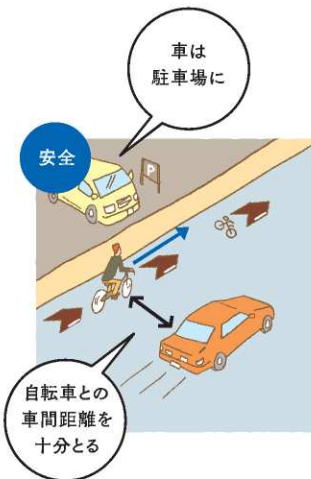
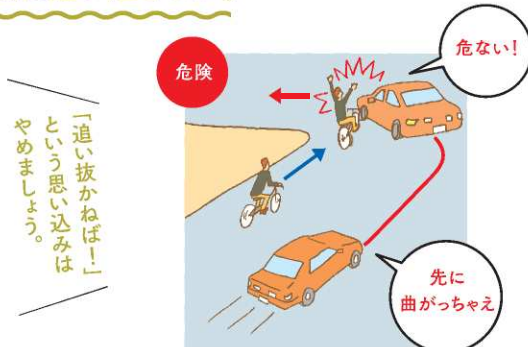


自転車が車道を安全に通行できるように、自転車が走行しているときは速度を落とし一定の間隔を空けて走行してください。違法駐車や強引な運転はやめて、思いやりの気持ちを持った行動をお願いします。

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

つい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。

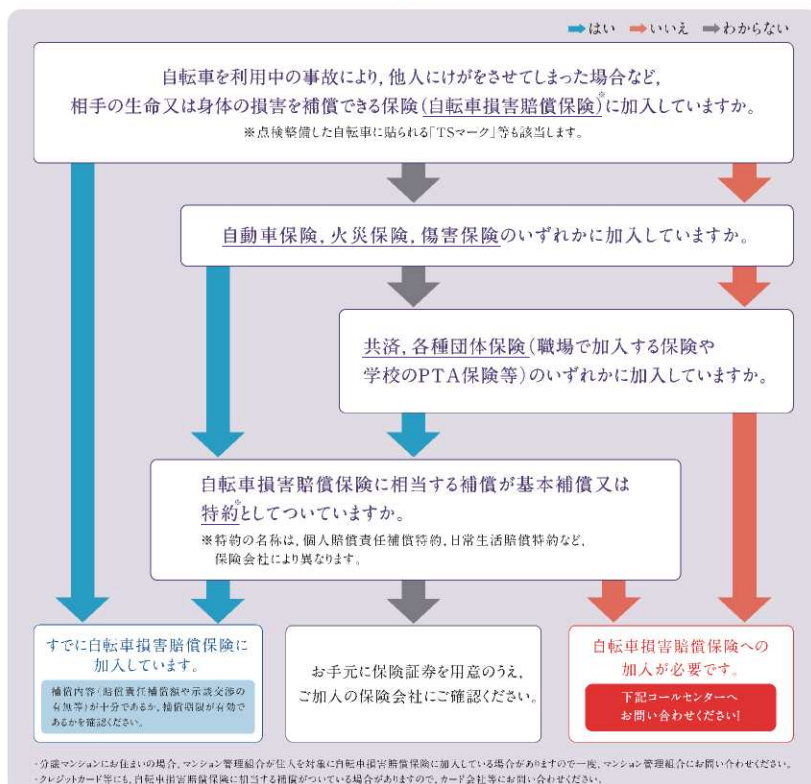
10



万が一に備えて 自転車保険に加入を

京都で自転車を利用される方には、
自転車保険の加入が平成30年4月から義務付けられます。

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。



きょうと自転車保険専用コールセンター(通話料金がかかります。)

0570-001-382

※ 午前9時～午後6時
(土日祝及び年末年始を除く)

※IP電話や一部携帯電話をご使用の場合、つながらない事がありますので、その時は、018-803-7765におかけください。

さらに詳しい情報はホームページをご確認ください

京都市サイクルサイト

検索

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パ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。
京都のまちで、
Enjoy 自転車 life !!

