

>> BICYCLE RULE GUIDE BOOK >>



BICYCLE RULE GUIDE BOOK

— 仙台スマートサイクルライフ —



<< BICYCLE RULE GUIDE BOOK <<

仙台スマートサイクルライフ

子供から大人まで、多くの人が利用する自転車。通勤・通学や買い物、スポーツ、レジャーなどで気軽に使えて、運動にもなって、CO2を排出しないエコな乗り物で…そんな魅力あふれる自転車は、仙台でもたくさんの人が利用しています。

自転車はとても便利な反面、使い方を誤ると重大な事故につながってしまいます。自動車（＝クルマ）に運転ルールがあるように、自転車にもまた、安全に道路を走るために決められたルールがあるんです。

でも、免許がいらない自転車は、ルールを学ぶ機会が少ないのではないのでしょうか。そこで、自転車利用の基本ルールや、使うときに気を付けてほしいポイントをまとめました。これを読んで、ぜひご自身や学校、会社、ご家族の皆さんでこれまでの自転車の乗り方を振り返ってみてください。

ルールを学び、しっかり守って生活の様々な場面で自転車を使いこなす…そんなスマートで素敵な自転車ライフを送りませんか。

仙台市では、自転車の安全利用を図るため「**仙台市自転車の安全利用に関する条例**」を制定しています。

- 道路交通法をはじめとしたルールを守りましょう。
- 歩行者への配慮に努めましょう。
 - ・歩道を自転車で通行する場合、歩行者の通行の妨げになるときは、自転車を押して歩きましょう。
 - ・横断歩道に歩行者がいるときは、自転車を押して歩きましょう。
- 自転車に乗るときはヘルメットを着用しましょう。
- 定期的に自転車を点検・整備しましょう。
- 自転車損害賠償保険等に参加する義務があります。
 - ・万が一、自転車事故を起こし、相手方にけがをさせた場合に備えて必ず保険に参加しましょう。

自転車を利用するときの基本ルール

① クルマと同じ…だから「左側」 P2-5

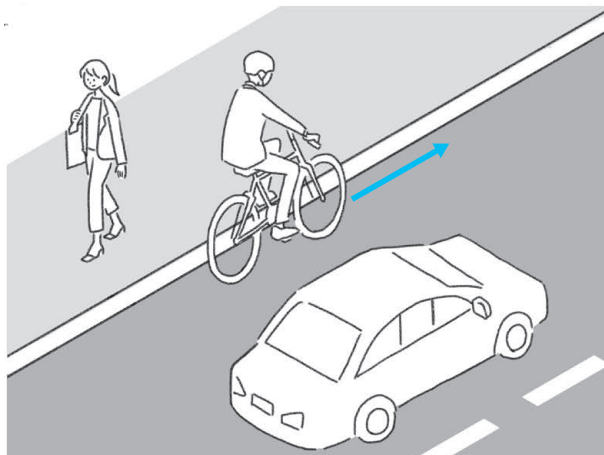
② 歩道の“主役”は歩行者 P6-7

③ 交差点は要注意ゾーン P8-11



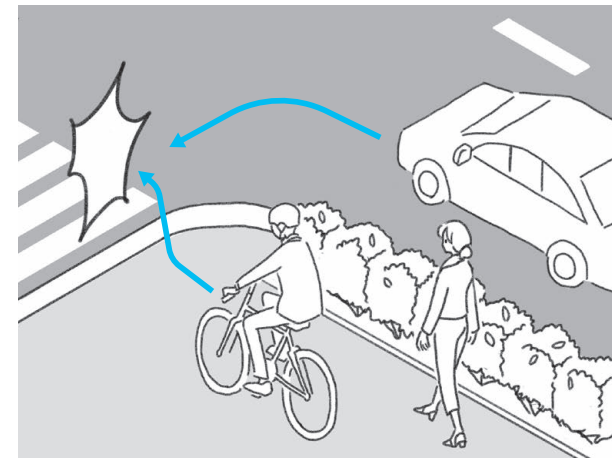
車道の左側を通行します

自転車はクルマと同じ車両（軽車両）のため、車道の左側を走ります。車道の左側にいることでクルマのドライバーからも発見しやすくなり、事故のリスクが軽減します。車道ではクルマと同じ向きで走るのがルールです。



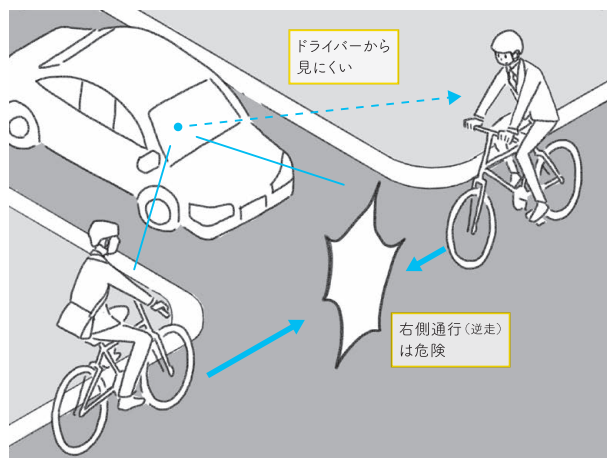
歩道通行はできません（原則）

「歩道＝歩行者のための道」です（例外的に歩道を走れる場合については6ページ参照）。また、歩道の自転車は植樹などによって隠れてしまったり、クルマのドライバーから見えにくく、交差点で事故が起きる危険性が高くなります。



右側通行はとても危険

車道の右側を走るのは、自転車であっても「逆走」。ルール違反です。逆走するとクルマのドライバーからの発見が遅くなり、事故が起きやすくなります。また、車道の左側を正しく走っている自転車の避ける場所がなくなり、クルマ側へ飛び出すことになり危険です。



逆走は危険がいっぱい

- ▶ 向かってくるクルマと正面衝突する危険があります。
- ▶ 正面衝突は追突と比べて倍以上の衝撃があり、大きな事故につながります。
- ▶ 駐停車しているクルマを追い越す際に車道側にはみ出すことになり、正面衝突の可能性が高まりとても危険です。

車道を自転車で走るには

車道を自転車が走る場合に大原則となる通行箇所の「車道の左側端」とは、具体的には「歩道や路肩などを除いた車道の左端」のことです。

そのほか、下に示したA～Cのように、自転車が安全に通行できる場所が車道上に整備されている道路もあります。

〈路側帯がある場合〉

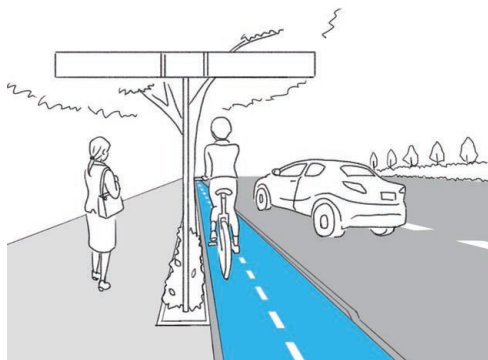
路側帯の外（車道の左側端）のほか、その中でも通行できますが、歩行者の通行を妨げないように注意して走りましょう。（2本の実線で示された歩行者専用路側帯を通行することはできません。）

〈路側帯がない場合〉

左側端を走るという大原則は変わらないので、歩行者に注意しながら道路の左側端を走ります。

A 自転車道

自転車専用の道路で、縁石などで歩道と車道から分けられています。自転車道がある場合、自転車はそこを走らなければいけません（車道も歩道も通行できません）。進行方向が決まっている場合もあるので、確認しながら走りましょう。クルマやオートバイなどはここを走れません。



B 自転車専用通行帯（自転車レーン）

自転車専用の車線で、道路標示などで歩道と車道から分けられています。この通行帯がある場所では自転車はそこを走ります。進行方向が決まっているので、逆走しないように注意しましょう。クルマやオートバイなどはここを走れません。

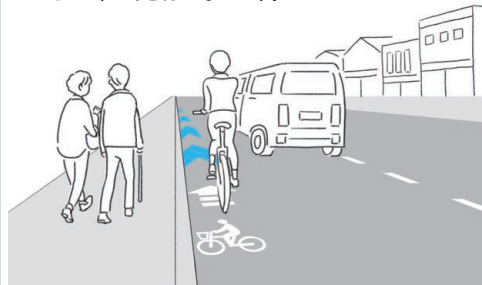


C 矢羽根のマーク（矢羽根型路面表示）または自転車のピクトグラム

車道で自転車が走る場所の目安と進行方向を路面表示により表しています。

（標識や「自転車専用」の道路標示はありません）
※「歩道通行可（6ページ参照）」の場合のみ歩道の通行も認められます。

矢羽根マークは自転車優先の場所ではありません。走るときはクルマに充分気をつけて走行しましょう。



車道の左側端とは？



歩道 路肩など 「車道の左側端」

法律では…

●道路交通法 第17条 第1項

車両は、歩道又は路側帯と車道の区別のある道路においては、車道を通行しなければならない。

第17条 第4項

車両は、道路の中央から左の部分を通行しなければならない。

第18条 第1項

車両は、車両通行帯の設けられた道路を通行する場合を除き、自動車及び一般原動機付自転車にあっては道路の左側に寄って、特定小型原動機付自転車及び軽車両（＝自転車）にあっては道路の左側端に寄って、それぞれ当該道路を通行しなければならない。

※条文から該当箇所を抜粋しています

歩道通行は限られた場合のみ（例外）

限られた場合のみ、例外的に歩道を自転車で通行することができます。

① 普通自転車の歩道通行可の標識等がある場合

歩行者と自転車がお互い安全に通行できるように、次の標識や標示が設置されています。また、歩道が色分けや線などで区切られていることもあります。

自転車は指定された部分を走りましょう。



道路標識

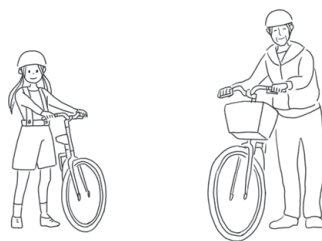


道路標示



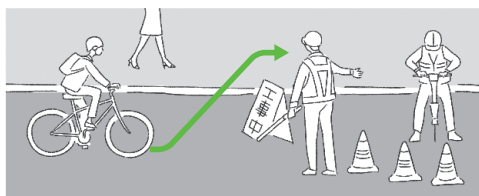
② 自転車の運転者が13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者

※法令で定める障害のある身体障害者を含みます。



③ 路上駐車や道路工事などで車道左側の通行が著しく危険な場合

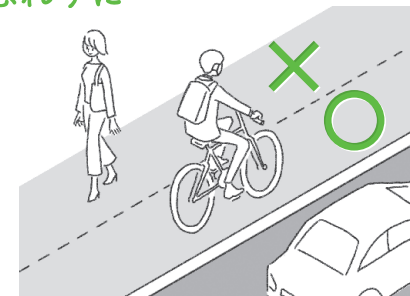
荷降ろし中のクルマや道路工事などによって車道を走るのが危険なときは、避けて歩道に上がり、走ることができます。



歩道は「通行させてもらう」気持ちで

「歩道上の車道寄り」で「徐行」を忘れずに

歩道通行が認められる場合、歩道の車道寄りであれば、どちらの向きでも走ることができます。徐行とは、「車両等が直ちに停止することが出来るような速度で進行すること」と定められています。明確な速度は決まっていますが、歩くよりも少し速いくらいの速度を目安にしましょう。



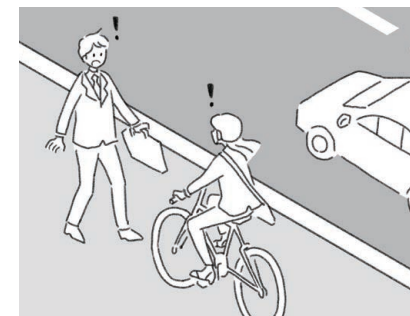
歩行者の通行を妨げそうなときには一時停止

歩道が混雑しているときなど、歩行者の通行を妨げるときは自転車を降りて押し歩きます。仙台市が定める「押し歩き推進区間」（右の路面表示のあるところ）では、指定された時間は自転車を降りて押して歩きます。



歩道上での事故は自転車に大きな責任

歩行者にとって、歩道を走る自転車との接触により思わぬ事故の被害を受けることになります。歩道を歩行者の間を縫うようにスピードを出して走ったり、ベルを鳴らして歩行者に避けさせるような走り方はルール違反です。歩道上で起きた自転車と歩行者の事故では、自転車側の責任が大きく問われます。

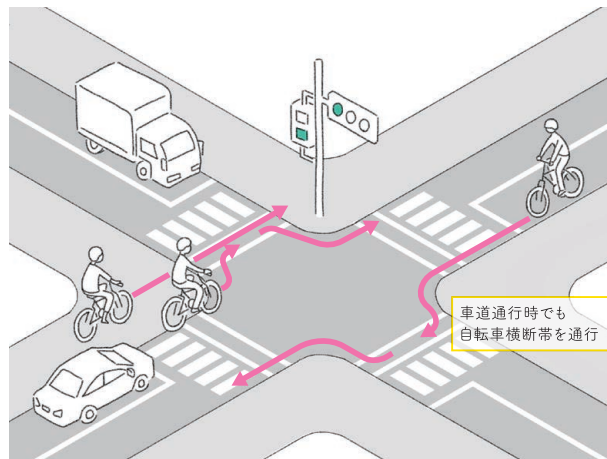


実際にあった事故と裁判例

小学5年生の男子が、自転車で走行中に女性（62歳）と衝突。女性に頭蓋骨折等の傷害を負わせ、女性は意識不明の重体となりました。裁判の結果、約9,521万円の損害賠償金の支払いが命じられました。（神戸地方裁判所 平成25年判決）

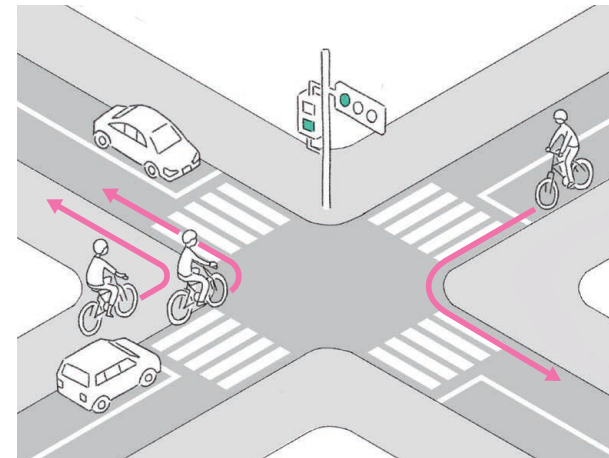
交差点の通行方法のキホン

車道走行時はクルマ用の信号に、歩道通行時は歩行者用の信号に従います。自動車の右折車線に関わらず、交差点でも左側通行が原則です。自転車横断帯がある道路では、車道通行時でも横断帯を通行する義務があります。



信号機のある交差点を左折するとき

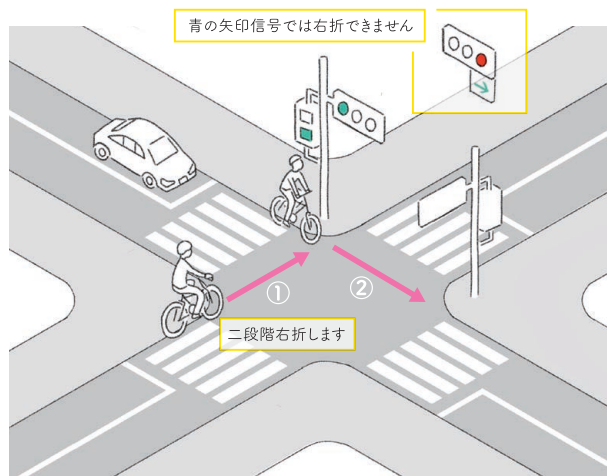
車道通行時は、車両用の信号機が青の時に左折します。歩道通行時は、信号の表示に関わらず歩道上を左折します。どちらの場合も歩行者に気を付けながら、ゆっくり曲がります。



信号機のある交差点を右折するとき

車道通行時は①青信号で交差点の向こう側まで進み、②右に向きを変え、対面する信号が青になってから進みます（二段階右折）。ななめ横断はできません※。青の矢印信号では、自転車は右折することはできません。歩道通行時は、歩行者用の信号に従って通行しましょう。

※スクランブル交差点で、横断歩道を通行する場合を除く。



自転車事故の多くは
交差点で発生しています

◆左折してくるクルマに巻き込まれないよう、交差点の入り口では注意しましょう。クルマのドライバーとのアイコンタクトも効果的です。

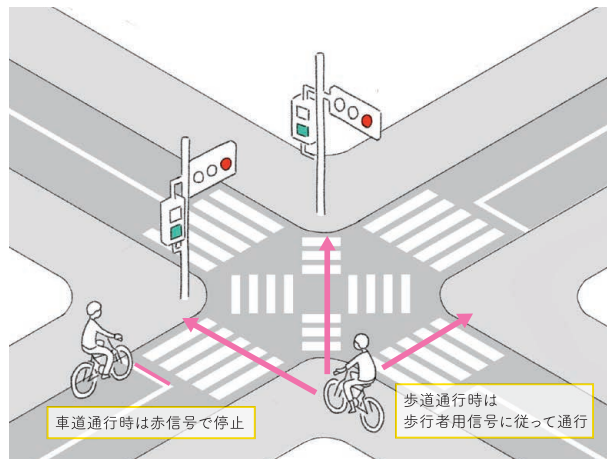
◆自転車横断帯がある交差点では、車道を通行している場合でも、歩道を通行している場合でも、自転車横断帯を通る義務があります。（道路交通法第63条の7条第1項）

◆道路が交差する箇所では、一時停止、徐行による安全確認を徹底し、歩行者やクルマとの接触を防ぎましょう。



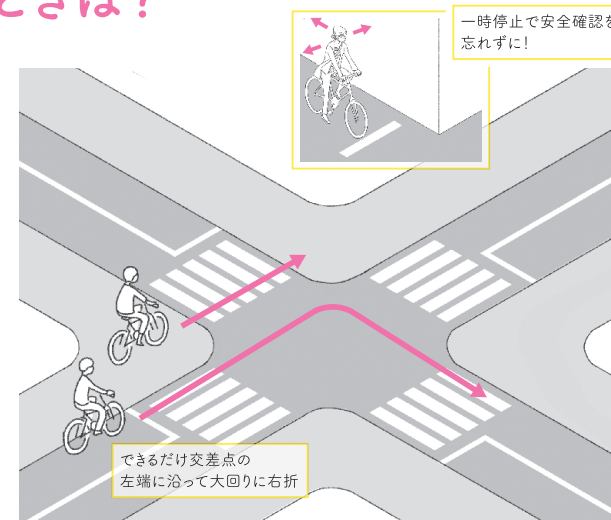
スクランブル交差点を渡るとき

渡り方は普通の交差点と同じです。車道通行時は、車両用信号機を見て通行します。歩道通行時や、自転車を押して歩いているときは、歩行者用信号機に従って通行します。左折時の巻き込まれにも注意しましょう（9ページ参照）



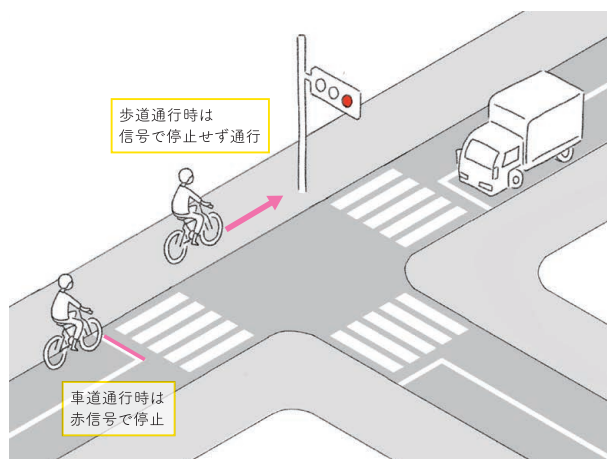
信号機がないときは？

信号機がない場合は、右折時の二段階右折義務はありませんが、できるかぎり交差点の左端に沿って大回りで右折します。交差点に入る前は一時停止し、クルマ、自転車、歩行者などが来ないか、左右の安全を十分に確認してから交差点に入ります。



T字路を通行するとき

T字路などの特殊な交差点も、普通の交差点と同じ方法で通行します。車道通行時は、車両用信号機を見て渡ります。（自転車通行可の）歩道内であれば、信号で停止せず道なりに通行します。



●道路交通法

第34条 第1項

車両は、左折するときは、あらかじめその前からできる限り道路の左側端に寄り、かつ、できる限り道路の左側端に沿って徐行しなければならない。

第34条 第3項

特定小型原動機付自転車等は、右折するときは、あらかじめその前からできる限り道路の左側端に寄り、かつ、交差点の側端に沿って徐行しなければならない。

法律では…

自転車も標識を守って通行します

自転車も、道路交通法に定められた標識に従う義務があります。ここでは自転車に関する主な標識を紹介します。



特定小型原動機付自転車・自転車専用
特定小型原動機付自転車及び自転車以外のクルマ・歩行者は通行できません。※4ページ「自転車道」参照



普通自転車等及び歩行者等専用
特例特定小型原動機付自転車及び普通自転車が歩道を通行できます。※歩道走るときは6,7ページ参照



歩行者等専用
自転車は通行できません。



自転車横断帯
自転車はここを横断する義務があります。※8ページ参照



横断歩道・自転車横断帯
横断歩道と自転車横断帯があります。



普通自転車専用通行帯
自転車が通行しなければならない場所を示しています。



一時停止
停止線がある時はその手前、ない時は標識の手前で一時停止します。



特定小型原動機付自転車・自転車通行止め
特定小型原動機付自転車及び自転車の通行が禁止される場所を示します。



通行止め
全ての歩行者や車両などの通行が禁止されている場所を示します。



一方通行
クルマも自転車も、矢印と同じ方向にのみ走行が可能であることを示します。



特定小型原動機付自転車・自転車一方通行
特定小型原動機付自転車及び自転車は、矢印と同じ方向にのみ走ります。



指定方向外進行禁止
矢印の方向以外へは通行できません。



環状交差点における右回り通行
環状交差点では右回り（時計回り）で走ります。



並進可
標識のある区間に限り、横並びで通行できます。※13ページ参照



車両通行区分
表示された通行区分に従って走らなければなりません。



進入禁止
車両が進入してはいけない場所です。一方通行の出口側につけられています。



車両通行止め
自転車を含め、車両の通行が禁止されている場所を示します。



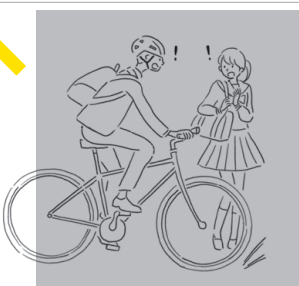
補助標識
標識の下に「自転車を除く」などの補助標識がある場合はそれに従います。

このような乗り方は危険です

道路交通法では、自転車の危険行為として一時不停止、逆走、信号無視など16項目を定めています。これらの違反を3年以内に2回以上行くと「自転車運転者講習」を受けなければいけません。そのほか、下記の乗り方はつい行いがちですが、事故につながりかねない大変危険なルール違反の行為です。

無灯火運転

夜間は、ライトや反射材で自分の存在を周囲に知らせましょう。



イヤホンなどを使用しながら



車の近づく音などが聞こえなくなり、大変危険です。

携帯電話使用等は危険行為に該当します



片手運転や周囲を見ずに運転するため大変危険です。

傘さし運転



片手でバランスを崩し、転倒事故につながります。視界も悪くなり危険です。

並進



「並進可」の標識がある場所以外では他の自転車と横に並んで通行できません。

酒気帯び運転等は危険行為に該当します



道路交通法で定められる危険行為16項目はこちらで確認できます。



子供を乗せるときは

自転車の2人乗りは原則禁止されています。ただし、幼児を最大2人まで、安全基準を満たした自転車に乗せる場合（運転者が16歳以上、同乗者が未就学児のとき）に限り、例外的に認められます。複数人を乗せるときはバランスを崩しやすくなるので、いつも以上に運転に気を配りましょう。



幼児2人乗りの安全基準を満たした自転車には「BAAマーク」または「SGマーク」と、幼児2人同乗基準に適合していることを示すシールが貼られています。

認められるケース



幼児1人を幼児用座席に座らせる。



幼児2人同乗用自転車で幼児2人を幼児用座席に座らせる。



4歳未満の幼児1人をひも等でしっかりおんぶする。

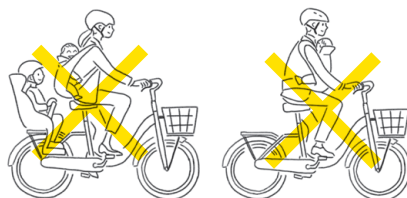
認められないケース



幼児2人同乗用ではない自転車で、幼児2人を乗車させる。



幼児2人同乗用自転車で幼児2人を幼児用座席に座らせ、さらに、幼児もう1人をおんぶする。



幼児1人を幼児用座席に座せたら、もう1人をおんぶすることはできません。また前に抱っこすることは、どの場合も禁止です。



ヘルメット忘れていませんか？

事故の被害を軽減するためには、頭部を守ることがとても重要です。自転車の死亡事故では、約6割が頭部に致命傷を負っています。万が一に備えて、自転車に乗るときにはヘルメットをかぶりましょう。仙台市自転車の安全利用に関する条例では、「自転車に乗るときはヘルメット着用を努めなければならない」「13歳未満の子供に対しては保護者が、70歳以上の高齢者にはその家族がヘルメットをかぶらせるよう努めなければならない」ことが定められています。自転車のヘルメットには様々な種類の色や形があります。自分の好みにあったお気に入りのヘルメットを探してみましょう。

法律では…

●道路交通法

第63条の11

- 第1項 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らない。
- 第2項 自転車の運転者は、他人を当該自転車に乗車させるときは、当該他人に乗車用ヘルメットをかぶらせるよう努めなければならない。
- 第3項 児童又は幼児を保護する責任のある者は、児童又は幼児が自転車を運転するときは、当該児童又は幼児に乗車用ヘルメットをかぶらせるよう努めなければならない。

乗る前には自転車をチェック

自転車で出かける前には、車体のチェックを行いましょう。ブレーキは効きますか？タイヤの空気は？ライトはきちんと点く？出かける前のほんの数十秒のチェックで、その日の運転に安心が加わります。調子が悪いときは早めに自転車安全整備店で整備をしてください。また、年に1回は点検を受けましょう。

点検の目安

- ・自分で乗るとき＝毎回
 - ・自転車安全整備店で＝年に1回程度
- ※自分で直せない場合は整備店で修理をしましょう

●最後に全体をチェック

- ・細かい部品やねじのゆるみはありませんか？
- ・ガタガタ、キーキーなどの異音はしませんか？
- ・車体にゆがみや変形はありませんか？

⑧サドル

- ・座ったときに両足が路面に届く高さですか？
- ・グラつきはありませんか？

⑦反射器材

- ・しっかりと取り付けられていますか？
- ・割れたり汚れたりしていませんか？

⑥タイヤ

- ・空気は充分に入っていますか？
- ・ゴムがひびわれたり劣化していませんか？
- ・釘などの異物が刺さっていませんか？
- ・スポークに折れ、曲がりはありませんか？

①ハンドル

- ・曲がりやグラつきはありませんか？
- ・グリップのゆるみはありませんか？

②ベル

- ・ベルはよく鳴りますか？
- ・ねじがゆるんでいませんか？

③ブレーキ

- ・前輪（右）、後輪（左）ともよく効きますか？
- ・※片方ずつ握って確認しましょう

④ライト

- ・明るく点きますか？
- ・正面を向いていますか？

⑤チェーン

- ・たるみや張り過ぎはありませんか？
- ・錆つきや油切れはありませんか？

自転車保険に加入する義務があります

仙台市内で自転車を利用する場合には、条例により自転車の損害賠償責任保険への加入が義務付けられています。自転車の損害賠償責任保険には以下のようなものがあります。

▶ TSマークの付帯保険

自転車安全整備店で点検・整備（有料）を受けた自転車に貼られる「TSマーク」に付帯される保険です。有効期限は1年間です。



緑マーク
賠償責任補償
1億円（限度額）

▶ 個人賠償責任保険

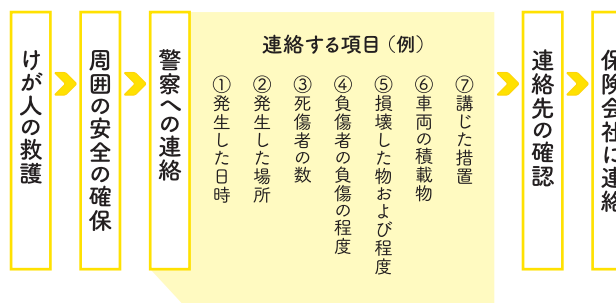
加入する自動車保険や火災保険、傷害保険などに「特約」として付帯される保険です。

▶ その他の自転車向け保険

コンビニエンスストアで取り扱う自転車事故に特化した保険や、クレジットカードに付帯する保険もあります。※会社により加入条件・保険料や補償内容が異なります。詳しくは保険会社にお問い合わせください。

事故を起こしてしまったら…

小さな事故でもまずは警察に連絡します。事故を起こしたとき、事故に遭ったときには下記の例を参考に対応しましょう。後で困ることになるかもしれないので、事故が起こったその場できちんと対応することが重要です。



発行：仙台市市民局 生活安全安心部 自転車交通安全課

仙台市青葉区二日町1-23 アーバンネット勾当台ビル9階 二日町第4仮庁舎

TEL 022-214-1075 FAX 022-214-1091 E-mail sim004090@city.sendai.jp

2025年3月発行