

じてんしゃ

ただ

の

かた

自転車の正しい乗り方



じてんしゃ くるま
自転車も車のなかまで！



まも たの あんぜん の
ルールを守って楽しく安全に乗りましょう。

はじめに

からだ あ
体に合った
じてんしゃ の
自転車に乗ろう！！

とき
サドルにまたがった時、
りょうあし さき じめん
両足先が地面に
つくもの



ヘルメットを
かぶろう！！

あごひもを
しっかり締めよう

じてんしゃ てんけん あ ことば
自転車点検の合い言葉は…

「ぶたはしゃべる」

ぶ ブレーキ 前・後ろのブレーキともよくききますか。

た タイヤ 空気が入っていますか。すり減っていませんか。

は ハンドル 前の車輪と直角にしっかりついてますか。

しゃ 車体 反射材はついてますか。ライトは明るく点きますか。

べる ベル ベルは鳴りますか。



TSマーク

ゆうこう ねんかん
有効は1年間
ほけん つ ゆうりょう
保険付き有料

ねん いちど じてんしゃ あんぜん せいびてん てんけん
年に一度、自転車安全整備店で点検
を受けましょう。
てんけん う は
点検を受けて、TS マークを貼って
もらおう。

はっしん 発進 するとき

どうろ ひだり じてんしゃ ひだりがわ
1. 道路の左はしで、自転車の左側
から、安全を確認して乗る

きほん
2. 基本のしせいをする

ブレーキをかけ

みぎあし ひだりあし じめん
右足はペダル 左足は地面

みぎ ひだり うし
3. 右・左・後ろの
あんぜん かくにん はっしん
安全を確認して発進



あんぜん はっしん ていし 安全な発進と停止

と 止まる とき

うし あんぜん かくにん ていし
1. 後ろの安全を確認してから停止

あんぜん かくにん
2. 安全を確認してから
ひだりがわ お
左側に降りる

3つのポイント

★左から乗る

★左足をつく

★左に降りる



いばらきけんけいさつ
茨城県警察



じてんしゃのきみ 自転車に乗ったら君はドライバー!



ほこうしゃ うんてん
歩行者にやさしい運転をしよう!

おうだん ほどろ 横断歩道では…

じてんしゃの せうだん ほどろ
自転車で横断歩道を渡ることができます。
歩いてる人がいたら、
じてんしゃを くだりて かわりましょ。

しんごう 信号を守りましょう!

じてんしゃの せうだん ほどろ
自転車横断帯があるときは、
じてんしゃの せうだん ほどろ
自転車横断帯を渡りましょう。

こうさてん 交差点では…

こうさてん
交差点は、
かならず と
必ず止まって
みぎ ひだり うしろの
安全を確認。
まがってくる車に
きをつけてましょ。



ほどろ 歩道があるところでは…

しやうだん せうだん
車道寄りを徐行!
ほこうしゃの 安全を守りましょ。

ふみきり 踏切では…

ふみきり
踏切は、一度止まって!
じてんしゃから くだりて、
安全を確かめて、押しで渡りましょ。

よる じてんしゃの 夜、自転車に乗るときは…

- ★ ライトを点けましょ
- ★ 明るい色の洋服を着ましょ
- ★ 反射材を使いましょ

このかた 乗り方をしてはいけません!

たいせつ いのち まも
大切な命を守るため、交通ルールを守りましょ。

じてんしゃ あんぜん りよう ごそく 自転車安全利用五則 はひふへほ

はしるのは、車道は原則、歩道は例外

ひだり側を通行

ふだんから、安全ルールを守る

へルメットを着用

ほどろは歩行者優先で、車道寄りを徐行

