

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です！

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!!

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 反射材はついていますか。
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

ねん いちど じてんしゃ あんぜん せいひでん てんけん
年に一度、自転車安全整備店で点検
う 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
もうおう。

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
あんぜん かくにん の
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
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



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



じてんしゃ

の

きみ

自転車に乗つたら君はドライバー！

歩行者にやさしい運転をしよう！



横断歩道では…

自転車に乗つて横断歩道を渡ることができます。
歩いている人がいたら、自転車を降りて渡りましょう。



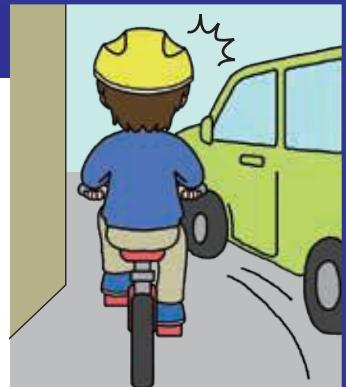
信号を守りましょう！

自転車横断帯があるときは、自転車横断帯を渡りましょう。



交差点では…

交差点は、必ず止まって右・左・後ろの安全を確認。曲がってくる車に気をつけましょう。



歩道があるところでは…



踏切では…

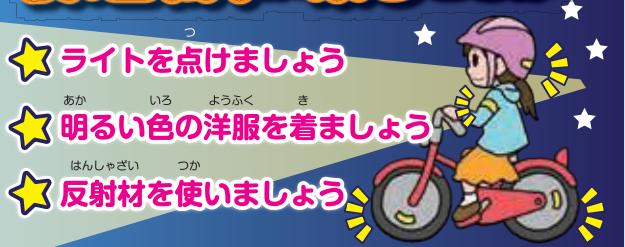


夜、自転車に乗るときは…

ライトを点けましょう

明るい色の洋服を着ましょう

反射材を使いましょう



こんな乗り方をしてはいけません！



じてんしゃ あんぜん りょう 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

ヘルメットを着用

はどうは歩行者優先で、車道寄りを徐行

