

安全意識向上マニュアル

安全・安心な業務遂行のために

シゲオーの自転車安全選手講習のご紹介



株式会社シゲオー ホームページ ▶▶▶

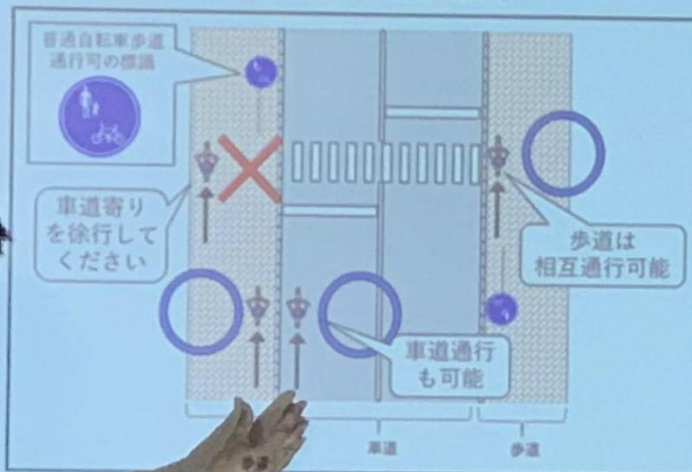


実際の安全講習の様子

▶ 自転車が歩道を走る場合（普通自転車が歩道通行可能な場合）

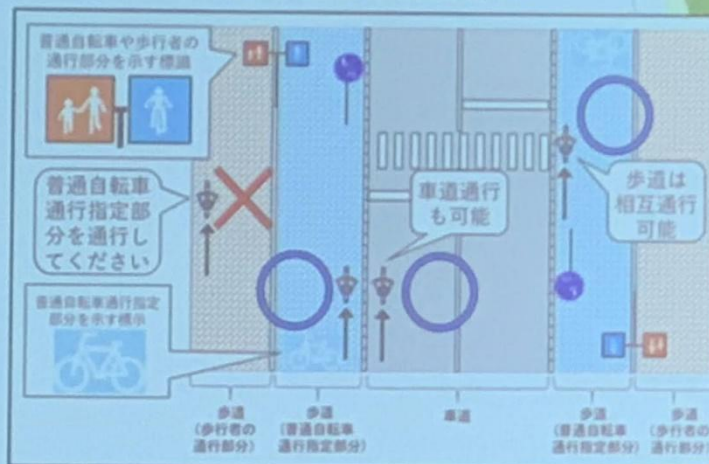
普通自転車通行指定部分の無い場合

中央から車道寄りの部分を徐行し
歩行者の通行を妨げるような場合は一時停止
（罰則）2万円以下の罰金又は料料



普通自転車通行指定部分がある場合

普通自転車通行指定部分であっても歩行者が優先です。
歩行者がいる場合は徐行し、通行を妨げるような場合は一時停止
（罰則）2万円以下の罰金又は料料



交通ルールを知ろう
自転車はどこを走る？

歩道を走る場合は『車道寄り』を『徐行』して『歩行者優先』！

画像は警視庁HPより引用

出張講義・オンライン・実技など様々な手段をお客様の要望に沿って組み合わせ 講習を提供しております

実際の安全講習の様子



出張講義・オンライン・実技など様々な手段をお客様の要望に沿って組み合わせ 講習を提供しております

実際の安全講習の様子



出張講義・オンライン・実技など様々な手段をお客様の要望に沿って組み合わせ 講習を提供しております

教習所のコースを利用した実習



自動車教習所を貸し切り 講義から実技講習までを
1カ所で行うことも可能です

安全講習協力（車両提供）



全日本デリバリー業協議会様の講習への車両提供等
自転車安全教育に協力しております

SAMPLE

自転車安全運転講座

安全・安心な業務遂行のために

講座用資料・基本ファイル

※ご要望に応じて、内容・ページの追加等を行います

◆自転車を安全に使うために ～ 乗車前点検 ～

- ▶ 安全走行に必要な乗車前点検「ブタはしゃべる」
- ▶ 乗車前点検 確認のポイント

◆交通ルールを知ろう ～自転車を取り巻く環境～

- ▶ 【NEWS】自転車にも青切符が導入へ
- ▶ 【NEWS】11月から「ながらスマホ」「酒気帯び運転」が「危険行為」に

◆交通ルールを知ろう

- ▶ 「自転車安全利用五則」とは
- ▶ 自転車はどう走る？
「信号」「車道走行」「路側帯」「2段階右折」「交差点」

◆自転車自転車を安全に使うために

- ▶ 転倒しやすい走り方
- ▶ 自転車の放置禁止区域

- ▶ 自動車に日常点検があるように、自転車も日常の点検が必須です。
乗車前には必ず「乗車前点検」を行う習慣を付けましょう。

キーワードは

「ぶたはしゃべる」



- ▶ **ブ**...ブレーキは前後ともよく効くか
- ▶ **タ**...タイヤの空気圧、摩耗（溝）や傷の有無
- ▶ **は**...反射材の角度・割れ、ライトの点灯
- ▶ **しゃ**...車体（ハンドル、サドル、フレーム）の状態
※電動アシスト自転車は手元スイッチ、バッテリー残量も確認
- ▶ **べる**...ベルは鳴るか

乗車前点検 確認のポイント

ベル

ベルは鳴るか

しゃ

車体の状態・固定

- 手元スイッチ
→電源・バッテリー残量
- ハンドル
→固定・水平の確認
- フレーム
→傷・歪み無いか
- サドル
→固定・破れ無いか
- ペダル
→ガタつきは無いか
- スタンド
→スムーズな上げ下げ



ぶ



レバーと握りの間
約 1 / 2 で
ブレーキが効くか

た

空気圧は適正か
タイヤの摩耗
キズなどは無いか

は

反射板の角度・割れ
ライトの点灯



空気圧不足



タイヤの摩耗



タイヤのキズ

- 前照灯（フロントライト）
→約 10 m先を照らしているか
- 後方反射板
→割れの有無、後方を向いてる？

▶ 自転車に乗るとき・積載の注意点

業務用電動アシスト自転車の耐荷重



前後合わせて30kgが上限

東京都道路交通規則

積載規定に違反すると、2万円以下の罰金または科料になります(道路交通法121条1項7号)

乗車・発進時の注意
荷物はしっかりと固定！

▶ 自転車に乗るとき・積載の注意点

後部荷台に積めるサイズ

高さ
2 m以内

荷台の幅から

長さ・幅共に+ 30 cm



【注意点】

- ・ ゴムバンド等でしっかりと固定
- ・ 歩行者に危害を及ぼす突起等が無い

乗車・発進時の注意
荷物はしっかりと固定！

▶ 自転車に乗るとき・発進の注意点



自転車に乗るとき

後方の安全を確認したうえで、自転車の左側から乗車し、右足はペダル、左足は地面にしっかりつけます。

※サドルの高さは、サドルに座った状態で両足が地面にしっかり着く程度に調整しましょう。



発進するとき

発進する時は後方からの車等に注意し、後方の安全確認をしてから発進します。

※右・左折など、動作を行う前に後方確認を行うと、周囲に自分がこれから動くことをアピールできるのでお勧めです。

乗車・発進時の注意
かならず周囲を確認！

自転車に乗るとき・発進の注意点



NEWS

「ながらスマホ」「酒気帯び運転」が 自転車の「危険行為」に追加！

11月1日から自転車運転講習制度の対象です（予定）

◆自転車講習制度とは？

3年以内に2回以上、道路交通法の施行令で規定する
「危険行為」をして交通切符を切られた人などが対象
(講習費用6,000円 講習時間3時間)

⚠️受講命令に従わなかった場合、5万円以下の罰金

【危険行為とは？】 現在は以下の15類型

- ①信号無視、②通行禁止違反、③歩行者用道路徐行違反、④通行区分違反、
⑤路側帯進行方法違反、⑥遮断踏切立入り、⑦交差点安全進行義務違反等、
⑧交差点優先車妨害等、⑨環状交差点安全進行義務違反等、⑩指定場所一時不停止等、
⑪歩道通行時の通行方法違反、⑫制動装置不良自転車運転
⑬酒酔い運転、⑭安全運転義務違反、⑮妨害運転

交通ルールを知ろう
ながらスマホは危険行為！

NEWS

「ながらスマホ」「酒気帯び運転」が 自転車の「危険行為」に追加！

11月1日から自転車運転講習制度の対象です（予定）

「ながらスマホ」

通話や画像注視は絶対ダメ！

“ながら”とは？

→スマホの画面を注視して
視野が狭くなり周囲の
状況が判断できない状態

※ハンドル等に固定してカーナビのように
使用する分には、今のところ問題ないと
のことです（注視したらアウト！）

「酒気帯び運転」

呼気1リットル中の
アルコール濃度が0.15mg以上



「飲酒運転の周辺3罪」

同乗者、車両提供者、酒類提供者



会社も罪に問われる可能性が！！

「ちょっとくらい」はダメ絶対！

交通ルールを知ろう
ながらスマホは危険行為！

NEWS

改正道路交通法 成立 2026年4月1日施行

自転車でも反則金制度（青切符） → 1 1 3 の違反行為が対象に

金額：バイク並みの5,000円～12,000円程度になる見込み

どんな違反が対象？

など、地域の実情に応じて選定されている。※ 令和5年4月末現在 1,930箇所選定 このほか、交通死亡事故（自転車関連）が発生した場所等、指導取締りが必要と認められる場所において行	
どの違反について 取締りの 重点対象行為	交通事故の原因又は悪質性・危険性・迷惑性が高い違反 反則行為 ○ 信号無視 ○ 指定場所一時不停止 ○ 通行区分違反（右側通行、歩道通行等） ○ 通行禁止違反 ○ 遮断踏切立入り ○ 歩道における通行方法違反 ○ 制動装置不良自転車運転 ○ 携帯電話使用等 ○ 公安委員会遵守事項違反（傘差し）など
	非反則行為 ○ 酒酔い運転 ○ 酒気帯び運転
どのように	実効性のある指導警告

参考）警視庁「自転車の交通違反に対する交通反則通告制度の適用」より

交通ルールを知ろう
自転車も反則金制度導入へ

交通ルールを知ろう 自転車も反則金制度導入へ

取締り事例

信号無視

- ① 携帯電話を見ながら赤信号を無視した場合



- ② 警察官の警告に従わずに赤信号を無視した場合



指定場所一時不停止

- ① 傘を差しながら一時停止することなく進行した場合

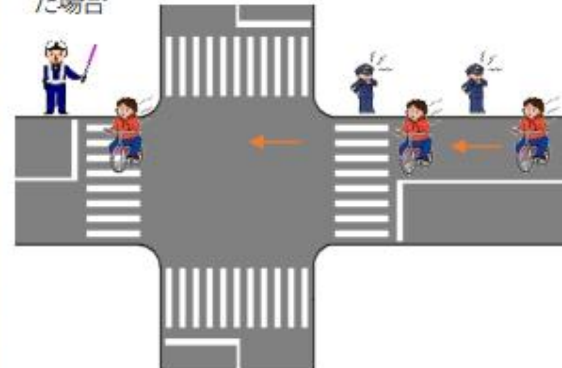


- ② 一時停止することなく進行し、横断歩道上の歩行者の歩調を緩めさせた場合

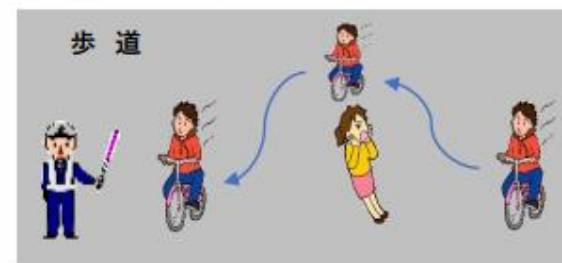


通行区分違反

- ① 右側通行
警察官の警告に従わずに車道の右側通行を続けた場合



- ② 歩道通行
歩道において、歩行者を立ち止まらせて歩行者の通行を妨げた場合



指導取締りの基本的考え方

- 悪質性・危険性が高くない大半のケースは引き続き、指導警告
- 取締り事例のような悪質性・危険性の高いケースでは取締り

自転車に交通反則通告制度が導入された場合においても、基本的考え方に基づく指導取締りを継続

自転車の交通違反 反則金額の案



参考) NHKニュースより引用

交通ルールを知ろう
自転車も反則金制度導入へ

など、地域の実情に応じて選定されている。※ 令和5年4月末現在 1,930箇所選定
このほか、交通死亡事故（自転車関連）が発生した場所等、指導取締りが必要と認められる場所において行

どの違反について 取締りの 重点対象行為	交通事故の原因又は悪質性・危険性・迷惑性が高い違反 ☐ 信号無視 ☐ 指定場所一時不停止 ☐ 通行区分違反（右側通行、歩道通行等） ☐ 通行禁止違反 ☐ 遮断踏切立入り ☐ 歩道における通行方法違反 ☐ 制動装置不良自転車運転 ☒ 携帯電話使用等 ☐ 公安委員会遵守事項違反（傘差し）など 非反則行為 ☐ 酒酔い運転 ☒ 酒気帯び運転
どのように	実効性のある指導警告

「酒酔い運転」「酒気帯び運転」
は
赤切符！



交通ルールを知ろう
自転車も反則金制度導入へ

▶ 自転車安全利用五則

(2022年11月1日制定、中央交通安全対策会議 交通対策本部決定/2007年7月10日付け交通対策本部決定は廃止)

1) 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先

※自転車は軽車両と位置付けられ、歩道と車道の区別があるところでは車道を通行するのが原則
※歩道を通行する場合は、特に指定のない場合は歩道の中央から車道寄りの部分を徐行

2) 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

※一時停止すべきことを示す道路標識等がある場合は、一時停止しなければならない
※狭い道から広い道に出るときは、徐行しなければならない

3) 夜間はライトを点灯

※夜間、自転車で道路を走るときは、前照灯及び尾灯(又は反射器材)をつけなければならない

4) 飲酒運転は禁止

※【罰則】5年以下の懲役又は100万円以下の罰金

5) ヘルメットを着用

※全ての年齢層の自転車利用者に対して、乗車用ヘルメットの着用の努力義務が課されました

交通ルールを知ろう 自転車はどこを走る？

▶ 自転車は「軽車両」です

※自動車やバイクと同じ車両の仲間です

▶ どこを走る？ → 車道の左側・路側帯

※歩道を走れるのは歩道走行可の標識がある場合のみ

▶ 信号機は？ → 車両用の信号機に従います

※「自転車・歩行者専用」の表示がある場合は歩行者用信号機に従います



▶ 標識は？ → 自動車と一緒に (注：補助標識がある場合は除外)

例) 補助標識 (～を除く) の例



▶ 自転車が走れる場所

① 車道



② 歩道



③ 路側帯

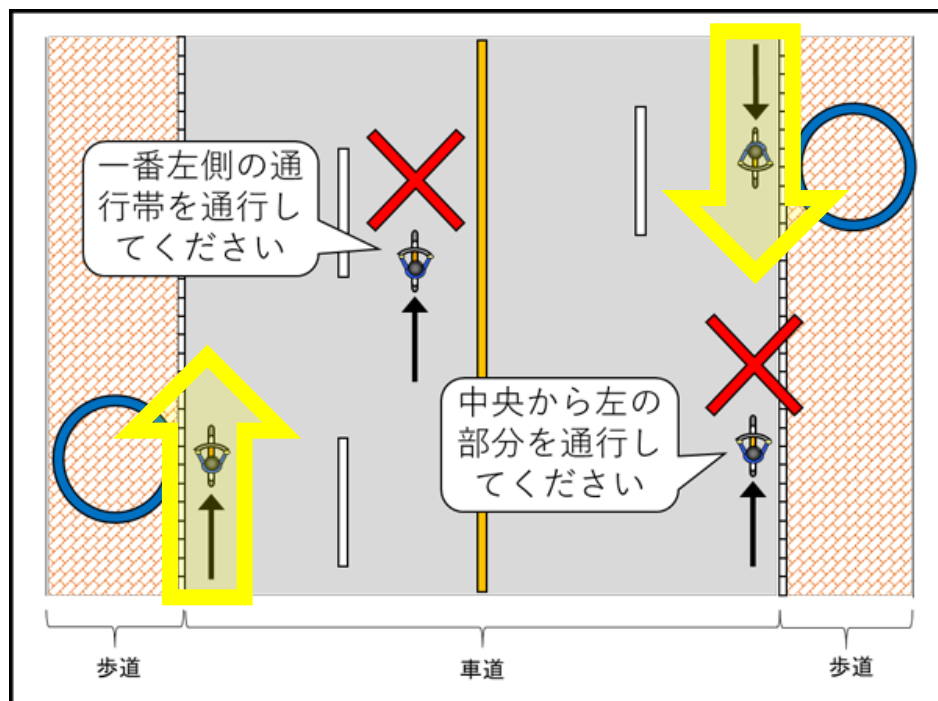


交通ルールを知ろう
自転車はどこを走る？

▶ 自転車は車道の左側！

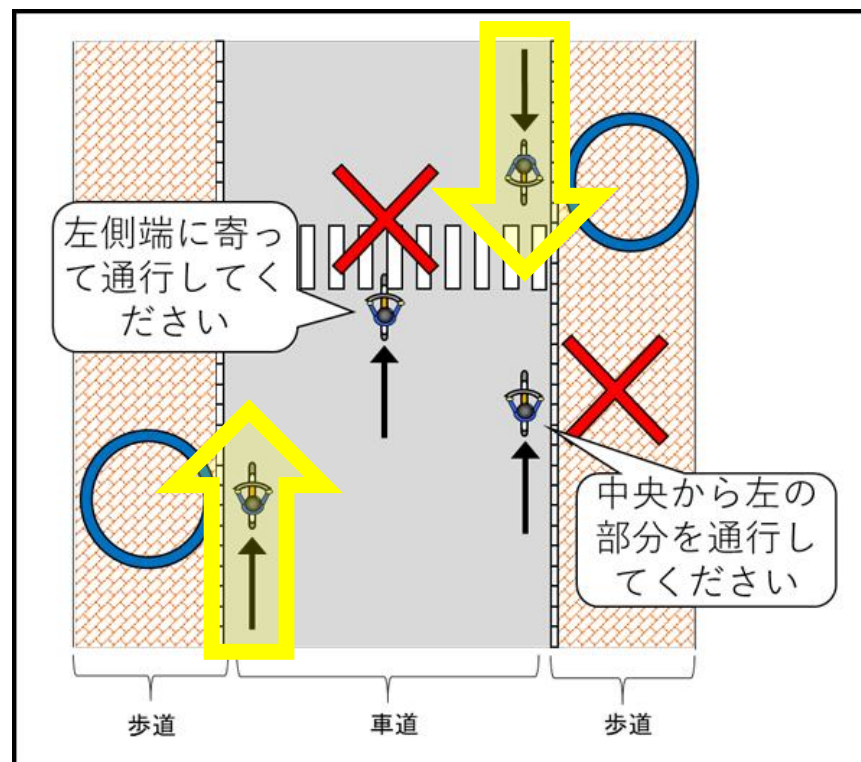
車両通行帯のある道路の場合

一番左側の通行帯を通行しなければなりません。
(罰則) 5万円以下の罰金



車両通行帯のない道路の場合

追越し等の場合を除いて、道路の左側端に寄って通行しなければなりません。
(罰則) 5万円以下の罰金



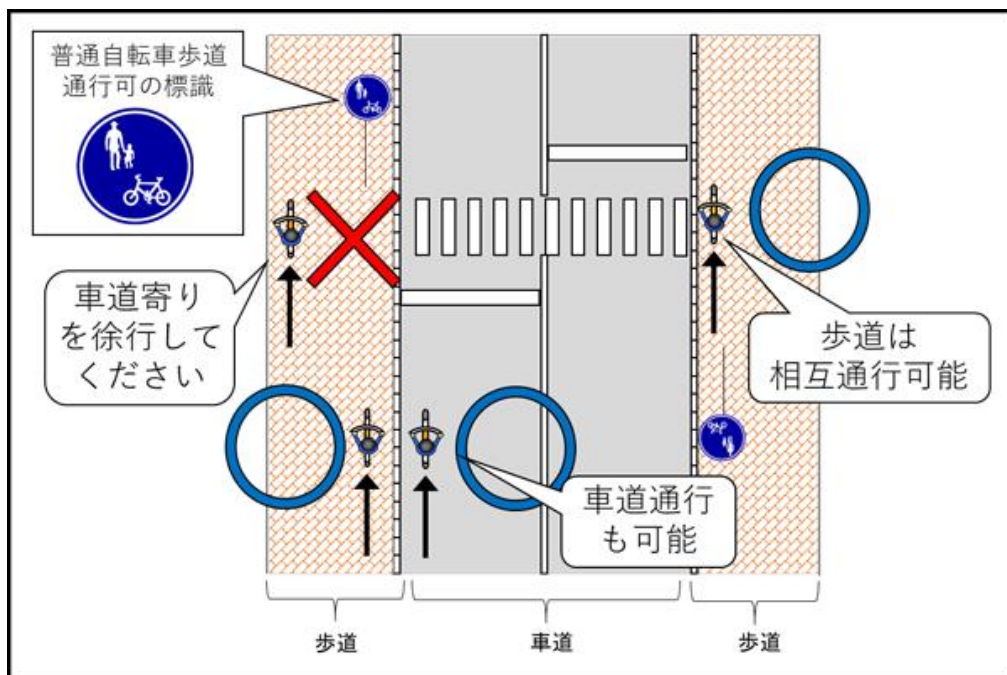
自転車は車道の一番左側、右側（逆走）は絶対ダメ！！

交通ルールを知ろう
自転車はどこを走る？

▶ 自転車が歩道を走る場合（普通自転車が歩道通行可能な場合）

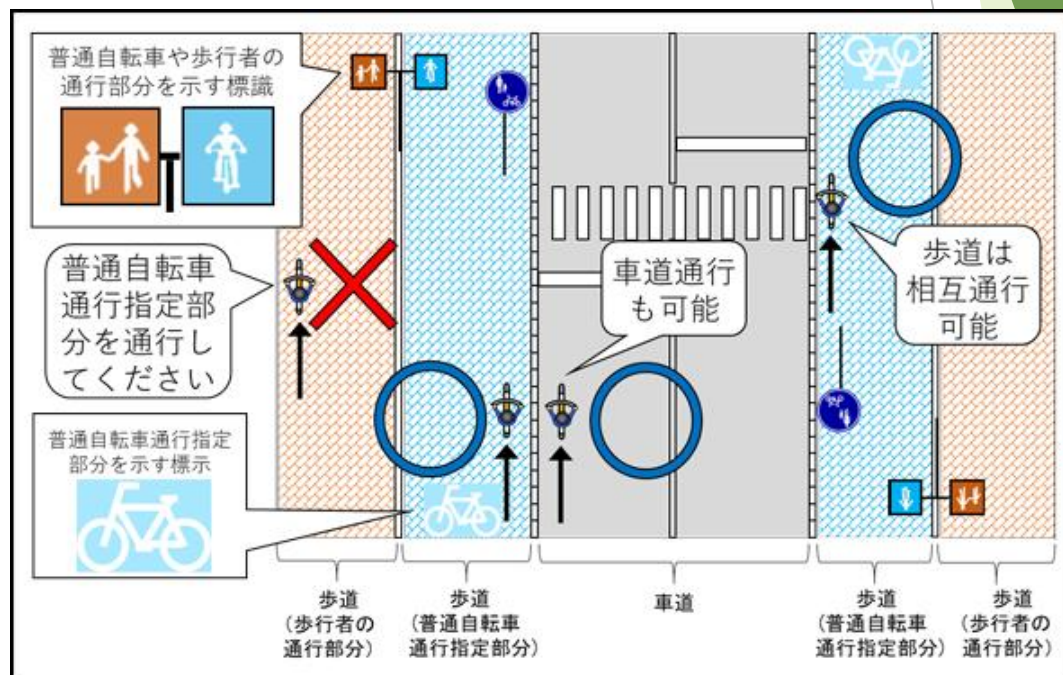
普通自転車通行指定部分の無い場合

中央から車道寄りの部分を徐行し
歩行者の通行を妨げるような場合は一時停止
（罰則）2万円以下の罰金又は科料



普通自転車通行指定部分がある場合

普通自転車通行指定部分であっても歩行者が優先です。
歩行者がいる場合は徐行し、通行を妨げるような場合は一時停止
（罰則）2万円以下の罰金又は科料



交通ルールを知ろう
自転車はどこを走る？

歩道を走る場合は『車道寄り』を『徐行』して『歩行者優先』！

▶ 歩道を走るスピード「徐行」とは？

具体的な定めはないものの

時速10キロメートル以下

または

1m以内で停止できる速度

が目安とされています。
(過去の判例や警視庁への取材による)

**自転車の全長の
約半分で停止！**

※普通自転車の全長は190cm（最大）です



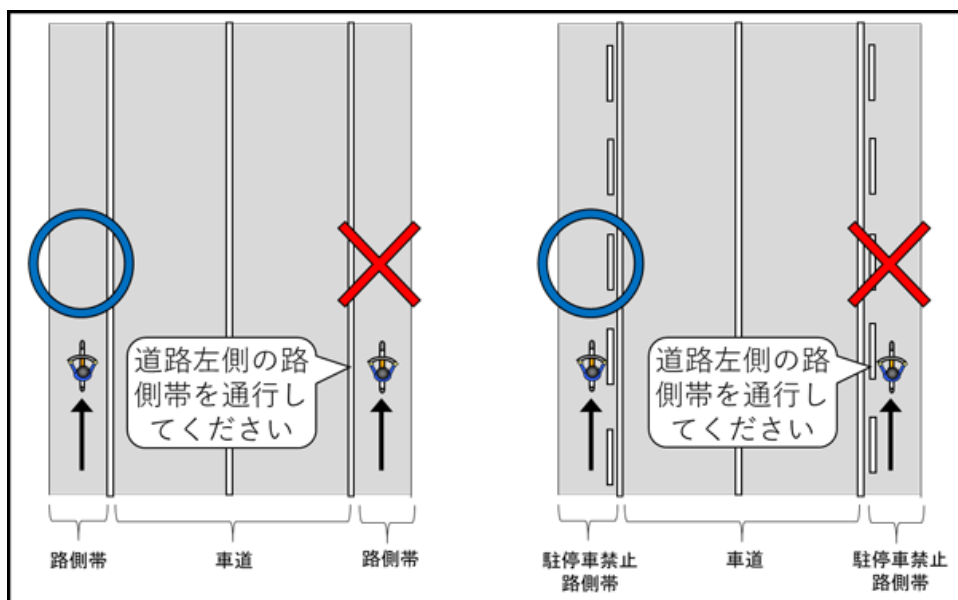
**駐輪場・構内で
実際に止まって確認！**

交通ルールを知ろう
徐行の速さは？

▶ 自転車が路側帯を走る場合

路側帯、駐車禁止路側帯の場合

路側帯内を通行する場合は、歩行者の通行を妨げないような速度と方法で進行しなければなりません。
(罰則) 2万円以下の罰金又は科料



歩行者用路側帯の場合

白の二本線で標示された路側帯（歩行者用路側帯）の場合は路側帯内を通行することはできません。
(罰則) 3ヶ月以下の懲役又は5万円以下の罰金



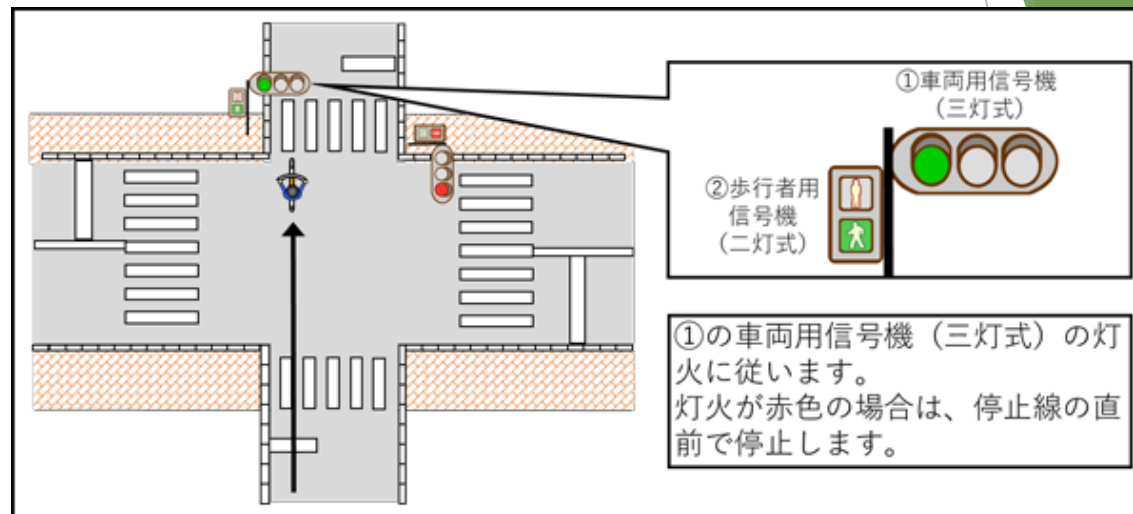
注) いずれの場合も車道の左側は走行可能です

交通ルールを知ろう
自転車はどこを走る？

▶ 交差点のルール どの信号に従う？

歩行者用信号機（二灯式）に
「歩行者・自転車専用」の標示が**ない**

①の**車両用信号機**に従う

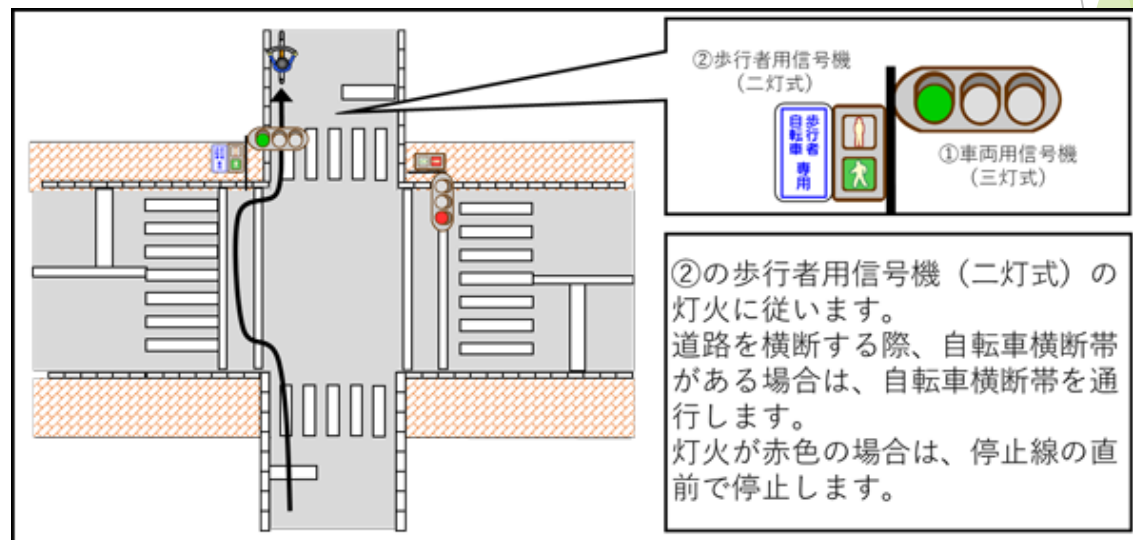


歩行者用信号機（二灯式）に
「歩行者・自転車専用」の標示が**ある**

②の**歩行者用信号機**に従う

※歩道を走行している場合も
歩行者用信号機に従います

（罰則）3ヶ月以下の懲役又は5万円以下の罰金等

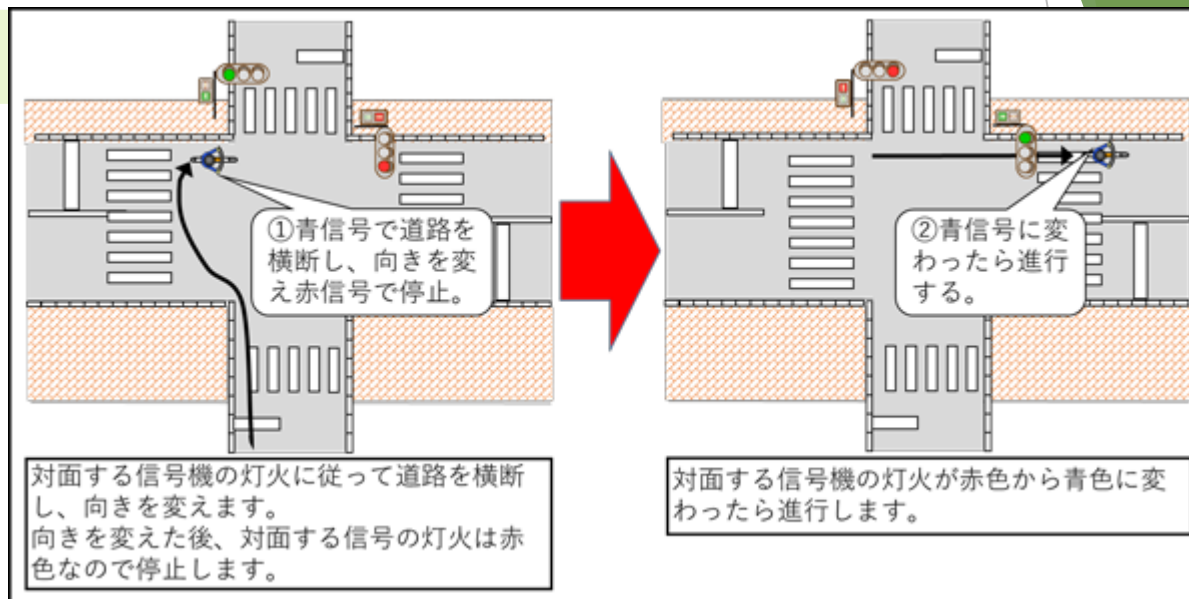


交通ルールを知ろう
自転車はどこを走る？

▶ 交差点のルール 右折は二段階！

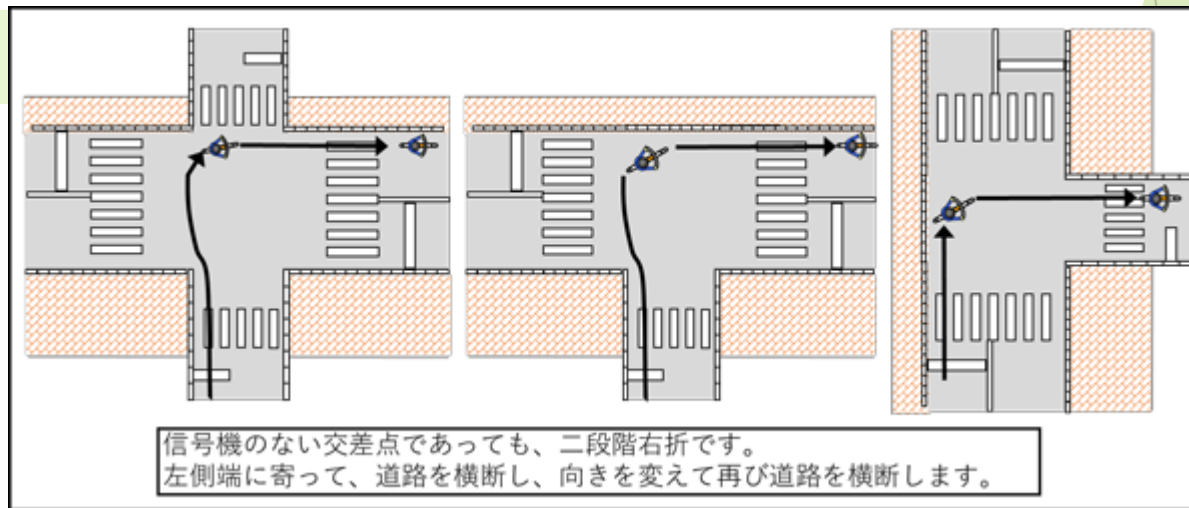
信号機のある交差点

自転車の右折方法は交差点の大きさや、交差点の形状によって変わることはありませんので、どのような交差点であっても、二段階右折をしなければなりません。



信号機のない交差点

自転車は
どんな交差点でも
二段階右折！



交通ルールを知ろう
自転車はどこを走る？

▶ 交差点のルール

一時停止標識のある交差点

→必ず一時停止！

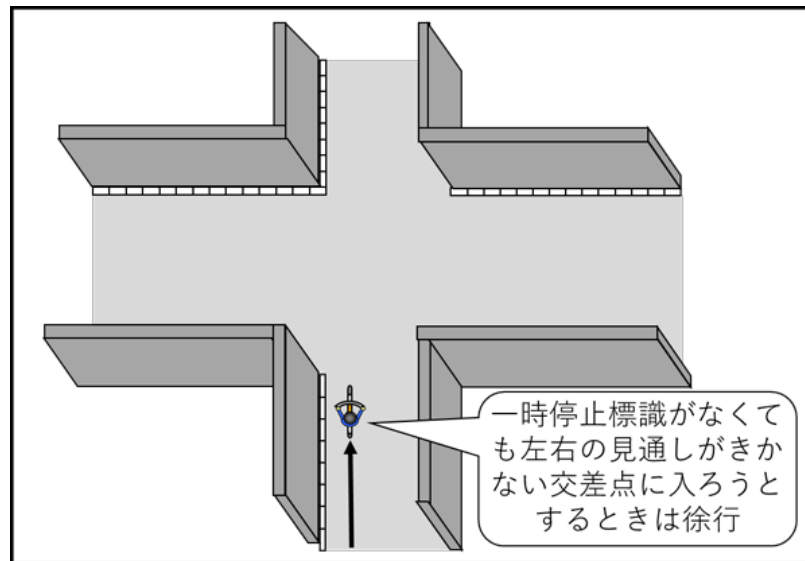
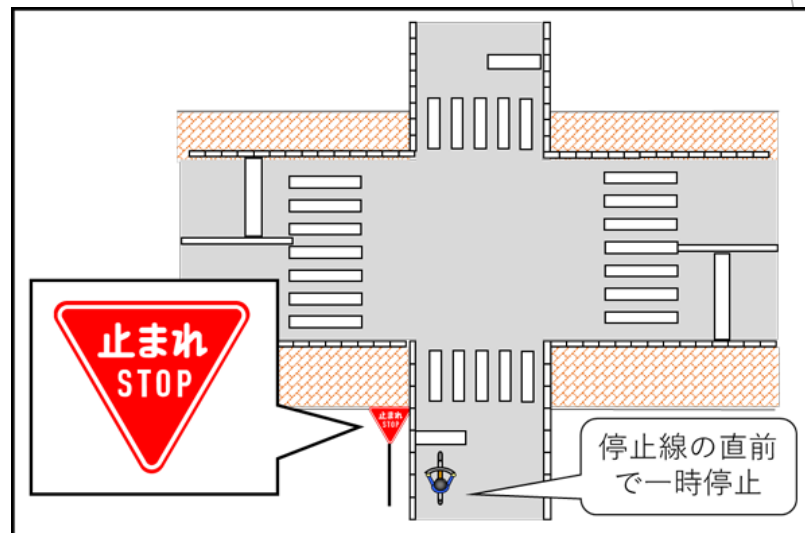
※足をついて、車輪の回転が止まる程度
(罰則) 3ヶ月以下の懲役又は5万円以下の罰金等

見通しの悪い交差点

→徐行・左右確認を！

(罰則) 3ヶ月以下の懲役又は5万円以下の罰金等

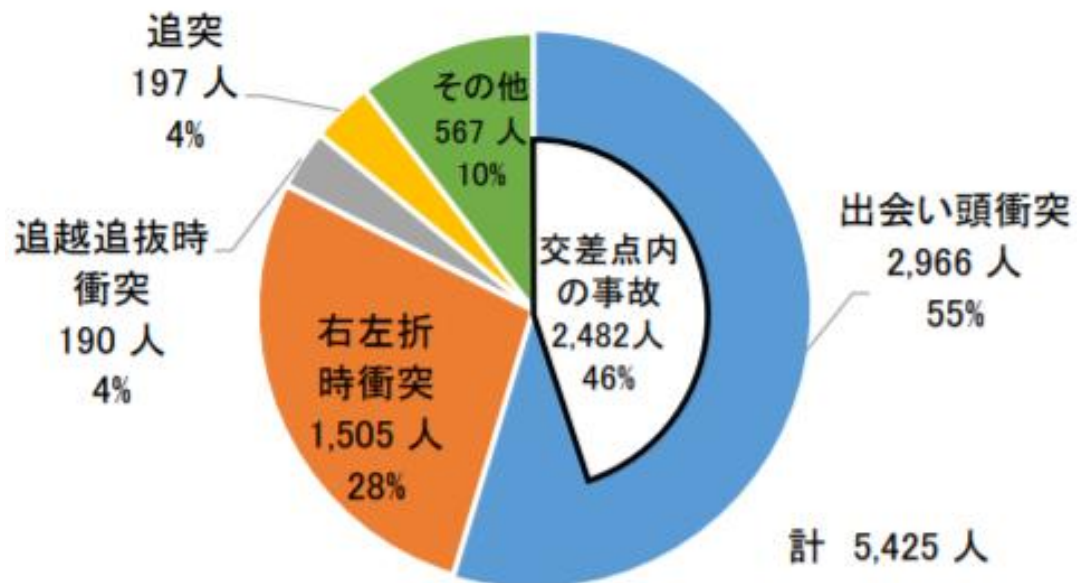
一時停止で事故防止！



交通ルールを知ろう
自転車はどこを走る？

▶ 死亡・重症事故の多い場所 交差点！

(資料：自転車対自動車事故における事故類型別 自転車の死者・重傷者数 (令和2年))



**50%以上が
出会い頭・交差点！**

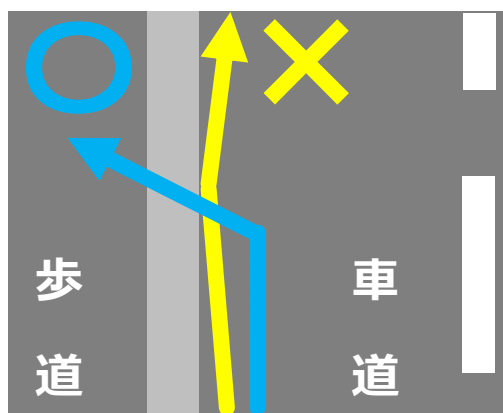
**約30%が
右・左折時の衝突**

**交差点の通行、右・左折時は
一時停止や減速・周囲の安全確認の徹底！**

交通ルールを知ろう
事故多発！危険ポイント

△これは危険！～ 転倒しやすい走り方 ～

段差



- △浅い角度で侵入しない
＜対策＞
◎直角に近い角度で進入
◎乗り越える際は減速

急ハンドル



△マンホールや側溝など
滑りやすい物の上では急な
ハンドル操作は厳禁！

- ＜対策＞
◎速度を落として走行する
◎前方確認を常に行い
事前に危険な物の把握を

片手運転



△違反です

× 傘さし運転

3ヶ月以下の懲役又は5万円以下の罰金

× スマホ操作

5万円以下の罰金

※道路交通法70条及び71条など
※事故時に「著しい過失」として
責任割合が加重されることも

＜対策＞

- ◎スマホは止まって操作
- ◎雨天時はカップパ着用

自転車を安全に使うために
転倒しやすい走り方

自転車乗車中のヘルメット着用が義務化

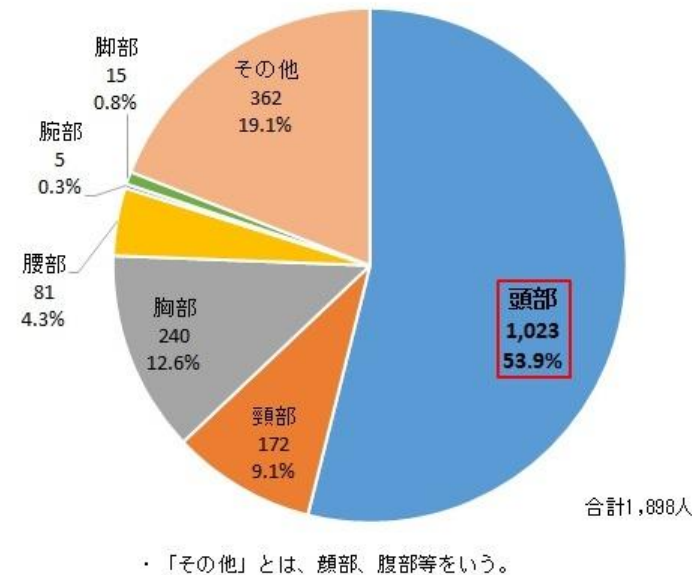
全ての年齢層の自転車利用者に対して、乗車用ヘルメットの着用の努力義務が課されました

△自転車乗用中の交通事故死者の
約 5 割が頭部に致命傷を
負っています

△ヘルメットを着用していなかった方の
致死率は着用者に比べてで**約 1.9 倍**
高くなっています

(自転車乗用中の交通事故において、令和元年から令和 5 年までの 5 年間の合計)

図 1 自転車乗用中死者の人身損傷主部位（致命傷の部位）
(令和元年～令和 5 年合計)



自転車に安全に使うために
ヘルメットはあなたを守る

▶ 自転車の放置禁止区域（駐輪禁止区域）



※画像は東京都千代田区の場合

市や区など自治体では駅周辺等の道路や歩道を自転車の放置禁止区域に指定しています。この区域内に自転車を放置しますと、即日撤去の対象となります。

ホームページ等で指定区域が公表されています
※自転車の放置禁止区域+（自治体名）で検索

該当エリアには以下のような看板があります

↓ ※地域や設置場所によりデザインは多少異なります



自転車を安全に使うために
駐輪禁止区域つて？

▶ 危険個所を知ろう！



警視庁 交通違反多発地点 (地図)

https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/kotsu/torishimari/kokai_juten/ihan_tahatsu.html



赤坂警察署管内の交通違反多発地点



TOKYO SAFETY ACTION

<https://www.safetyaction.tokyo/>



自転車に安全に使うために
事故多発！危険ポイント

▶ アプリで手軽に交通安全学習を



東京都 輪トレ 自転車安全学習アプリ

自転車安全利用教育を推進するため、事故事例やルール・マナーの学習に加えて、発進や停止、障害物を避けるなどの自転車走行の体験学習が可能なスマートフォン・タブレット向けアプリです。



iOS



Android



ナビタイムの運転免許問題集 試験対策 安全運転知識(NAVITIME)

自転車の交通ルールが新たに追加。専用問題は約120問

交通ルール、標識問題などを学ぶことができます。

最終テストに全問正解すると、オリジナルの合格証が画面上に表示。キッズ用も。



iOS



Android



自転車
を安全に
使うために
自主学習
に役立つ
アプリ

ご清聴ありがとうございました

ルールをふまえた 安全な運転をお願い致します
本日もお気をつけて！