

新4年生の保護者のみなさんへ 今日からあなたも自転車指導員！

これから、自転車に乗るお子さんも多いかと思ひます。
そこで、まずは保護者のみなさんが自転車の安全な
乗り方を理解し、より安全な乗り方を、お子さんに
指導できるようにしましう！



(1) 自転車に乗る前に…

～体の大きさに合った自転車～



自転車の大きさが原因で
事故につながる場合があります

スタンドをはずして自転車にまたがり
両足のつま先が地面につく
ようにサドルを調節しましう。

～ヘルメットを正しく
着用させましう～



★ヘルメットは真っ直ぐかぶる
★あごひもはあご下
指2本分余裕をもつ

万が一の交通事故からお子さんの大切な命を
守ります。必ずヘルメットは着用させましう。



サドルが高い



サドルが低い

～自転車の点検をしましう～

自転車に故障や不備があると、運転の妨げになったり、交通事故につながったりします。
自転車に乗る前に、お子さんと一緒に整備不良がないか確認しましう！

★ブレーキは左右きくか

確認をしたら□に
✓をつけましう

★ベルは鳴るか

★反射器材はついているか
★反射器材は汚れたり
割れたりしてないか

★ライトはつくか

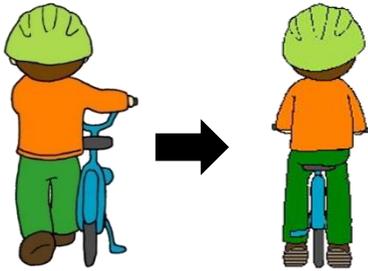
★タイヤには空気が入っているか
★タイヤはすり減っていないか



(2) 自転車の正しい乗り方

～出発前～

① 左側から自転車に乗る



自転車は左の隅を走行します
左側から乗って、左へ降ります

② 右足をペダルに乗せる



こぎだしやすいよう
ペダルは斜め上の
位置にしましょう

右足が地面につくと
車と接触する恐れがあり
危険です！

③ 右後ろを見て出発

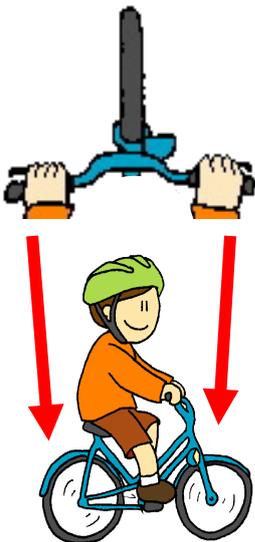


右から後ろを
向くと、車が
よく見えます

出発する前に
後方から車が
来ないか
安全確認を
させましょう

～ブレーキの使い方～

左ブレーキ ↓ 後輪

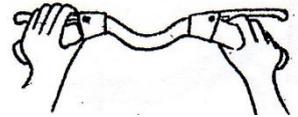


右ブレーキ ↓ 前輪

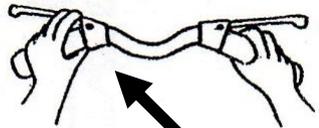
右ブレーキだけで停止すると
転倒する恐れがあります
正しいとまり方はコチラ →



左ブレーキを静かにかけて
スピードを落とし、両手で止まる



ブレーキレバーには常に指をかける
全ての指を使えるようにしましょう



2本指では、ブレーキに力が入りません

(3) 自転車の保険

静岡県では2019年10月から
自転車の保険加入が義務化されています

万が一に備えてご確認ください



例：TSマーク

<賠償責任>

死亡・重度後遺障害(1～7級)
限度額 1億円

<傷害保険>

入院15日以上 一律 10万円
死亡・重度後遺障害(1～4級)
限度額 100万円

<被害者見舞金>

入院15日以上 一律 10万円

お願い

- *自転車に乗り始めた、真っ直ぐ走れない、ブレーキ操作が心配なお子さんは、十分に練習を行ってください。
- *自転車の練習は、公園や広場など保護者の方の目の行き届く範囲で行いましょう。
- *自転車は交通事故を起こしてしまうと加害者になってしまうこともあります。

保護者の皆さんが
責任を持って指導しましょう！