



安心してサイクリングを楽しむために

神奈川県PRキャラクター かながわキンタロウ

神奈川県内でのサイクリングにあたって

神奈川県内では、道幅が狭い箇所が多く、また、自転車の交通量や歩行者が多い道路が多数あります。各ルートの紹介ページにも記載しているとおり、今回紹介しているサイクリングルートにおいても上記のような注意すべき箇所を通行するルートがあるので、自転車交通ルール・マナーには十分注意してください。

■怪我・事故を防ぐために

気軽に乗れるのが自転車の良い点ですが、大きな怪我や重大な事故に繋がりがちなことも事実です。サイクリングは家に帰るまでゴールではありません。怪我をしないため、また、事故を起こさないためにも、今一度自転車交通ルール・マナーを見直しましょう。

以下の行為はやめましょう！

携帯電話を操作しながらの運転



一時不停止



信号無視



傘さし運転



並走



駐輪場以外への自転車の放置



自転車安全利用五則

- ① 車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先
- ② 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- ③ 夜間はライトを点灯
- ④ 飲酒運転は禁止
- ⑤ ヘルメットを着用

走行前のメンテナンスも大事！

ヘルメットの準備・携行



ライト・後方反射板の準備



事前点検



■山間部の走行における注意点

“ヒルクライムの聖地”として知られるヤビツ峠では、サイクリストによる事故が多発しています。ヒルクライムだけでなく、下りでの走行の際はスピードを出しすぎないようにしましょう。今回紹介するルートでは、ヤビツ峠以外にも山間部を走行するルートがあります。いつも以上に準備を念入りし、自転車交通ルール・マナーをより一層意識して走行しましょう。

「丹沢ヤビツルール」は、ヤビツ峠でのサイクリングマナー向上を呼び掛け、サイクリストと地域社会とのつながりを強めることを目指して平成30年度(2018年度)に始まりました。詳細な内容については、要野市HPをご覧ください。

丹沢ヤビツ・ルール 引元: 要野市ホームページ

ルール1 公道6割 ～公道は実力の6割で走る。家に帰るまでがツーリング～
ルール2 逃げ禁 ～追いつかれても逃げない。いったん譲る～
ルール3 下り・カーブ追い禁 ～下りやカーブで競わない。追い越さない～
ルール4 追い越す際は合図をする
ブレーキには気を付ける(事前整備と休憩)
スピードは出しすぎない(特に下り区間)
メンテナンスキット、パンク修理キットを携行する
常時点灯やテールライトの装着など、周りの人に気を付ける

神奈川県警察公式アプリ「かながわポリス」の自転車等のルール学習「スマートチリンスクール」で楽しく自転車の交通ルールを学びましょう！



その他のルールやマナーについては
神奈川県警察ホームページをご覧ください。



ヘルメットの重要性について

事故・転倒時に損傷する部位の中で多数を占めるのが頭部です。自転車乗用中の交通事故で亡くなった方は、約6割が頭部に致命傷を負っています。また、自転車乗用中の交通事故においてヘルメットを着用していなかった方の致死率は、着用していた方に比べて約2.2倍高くなっています。引元: 警察庁公式サイト(平成29年から令和3年までの5年間の合計)

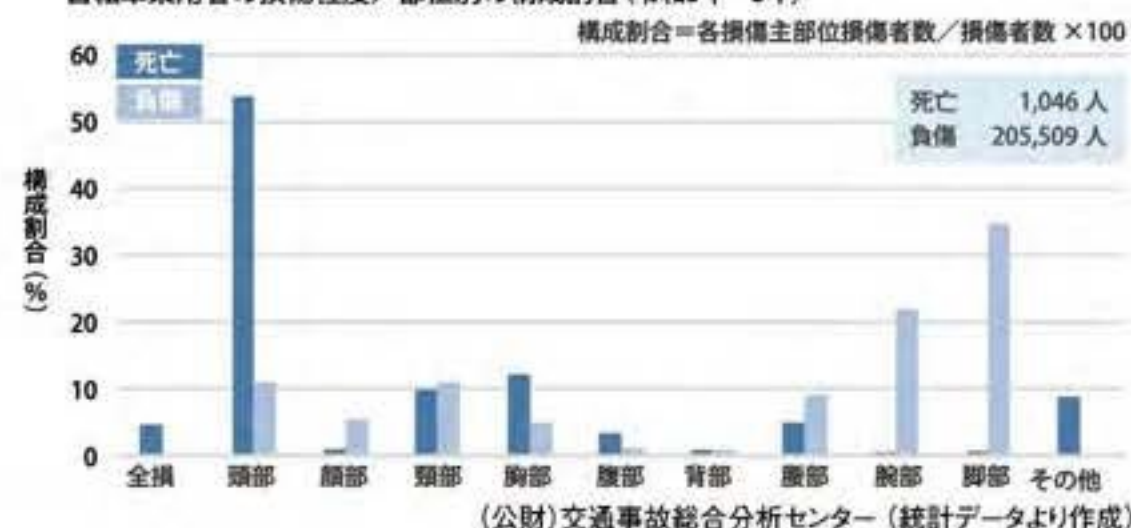
■どこを損傷すると危険なのか

自転車事故の損傷部位ごとにみた死者の割合は頭部が53.8%と最も多です。次に胸・腹部と続きます。自動車との衝突で車体に頭部を強打したり、転倒時に路面に打ち付けることで頭蓋骨折や脳挫傷を起こすことが、死亡に繋がる主な原因とされています。車体や路面のような硬い部位との衝突時に頭部を保護するためには、ヘルメットが有効です。

損傷主部位別の死者の割合(令和3年～5年 1,046人)



自転車乗用者の損傷程度/部位別の構成割合(令和3年～5年)



自転車損害賠償責任保険等への加入について

神奈川県では、自転車の安全で適正な利用と自転車損害賠償責任保険等への加入を義務化した。「自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」を制定しました。
この条例に基づき、神奈川県内で自転車を利用する方は、自転車損害賠償責任保険等(以下、保険)への加入を義務付けています。

■なぜ保険の加入が必要なのか

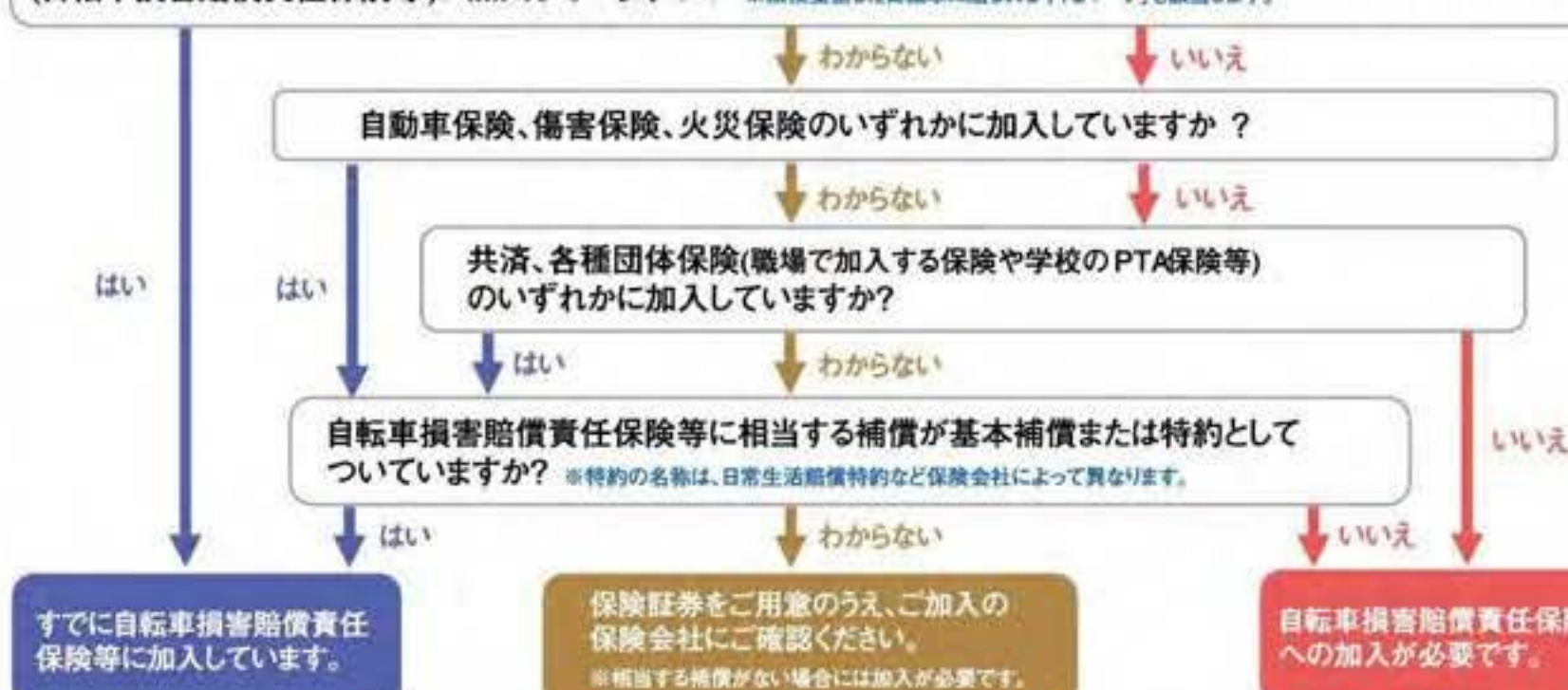
自転車対歩行者の交通事故の増加や重大事故の発生、自転車事故加害者への高額賠償事例などを受け、保険に加入することにより、被害者を速やかに救済することができ、また、加害者においても経済的負担を軽減することができます。

判決総額(※)	事故の概要
9,521万円	男子小学生(11歳)が夜間、帰宅途中に自転車で行中、歩道と車道の区別のない道路において歩行中の女性(62歳)と正面衝突。女性は頭蓋骨折等の傷害を負い、意識が戻らない状態となった。 (神戸地方裁判所、平成25年7月4日判決)
9,330万円	男子高校生が夜間、イヤホンで音楽を聴きながら無灯火で自転車を運転中に、ノボカーの追跡を受けて逃走し、職務質問中の警察官(25歳)と衝突。警察官は、頭蓋骨折等約2か月後に死亡した。 (高松高等裁判所、令和2年7月22日判決)
9,266万円	男子高校生が昼間、自転車横断帯のかなり手前の歩道から車道を斜めに横断し、対向車線を自転車で直進してきた男性会社員(24歳)と衝突。男性会社員に重大な障害(言語機能の喪失等)が残った。 (東京地方裁判所、平成20年6月5日判決)

(※)判決総額は、上記裁判における判決文で加害者が支払いを命じられた金額です(金額は概算額)。上記裁判後の上訴等により、加害者が実際に支払う金額とは異なる可能性があります。

自転車利用中の事故により他人にケガをさせてしまった場合などに備えて、相手の生命または身体の損害を補償できる保険(自転車損害賠償責任保険等)に加入していますか？ ※点検整備した自転車に貼られる「Tマーク」も該当します。

自転車損害賠償責任保険等加入状況
チェックシート



輪行にチャレンジしよう

「神奈川」エリアは鉄道網が充実しており、どのルートも駅が旅の起点になっています。規則やマナーを知った上で、旅の可能性を広げる「輪行」にチャレンジしてみましょう。

① 準備

前後のギアを「アウトトップ」にして、シートバッグやサイクルコンピュータなど付属品を外します。ボトルは中身を飲み干すか、外しておきましょう。



※サドルを下にして地面に立てると作業しやすい。

② 車輪を外す

前輪のブレーキアーチを開き、クイックリリースを緩めて外します。後輪はディレーラーを後方へ引っ張ってチェーンを外し、タイヤを持ち上げます。



※チェーンに手や服が触れると汚れるので注意。

③ フレームと車輪を固定

ハンドルを一方に切り、車輪でフレームを挟んでベルトで3カ所固定します。ショルダーベルトは一方をボトムブラケット付近、もう一方をヘッドチューブ付近に巻き付けます。



※持ち上げたときに車輪がズレたり、金属部品が擦れたりしないように注意。

④ 袋に入れる

メーカーによっては袋の向きが決まっているので確認しておきましょう。車体が完全に袋の中に納まるように注意しながら袋に入れます。



※ショルダーベルトが短い方がぶらぶらせず、体に密着して担ぎやすいです。

安全のポイント

- なるべく小さく
神奈川エリアの鉄道会社であるJR東日本、京急電鉄、小田急電鉄などでは車内持ち込み可能な手回り品の大きさとして、縦・横・高さの合計が250cm以内のもの、重量30kg以内のもの、という規則が設けられています。前輪を外すだけの簡易輪行袋は規定のサイズを超える可能性があるため注意しましょう。
- 専用の袋に入れる
車内に持ち込める自転車は、解体して専用の袋に収納したもの、または折りたたみ式自転車であっても折りたたんで専用の袋に収納したものに限定されます。大型のポリ袋やビニール袋で覆うだけでは持ち込みできません。また、完全に収納する必要がありますので、ハンドルやサドルの一部が露出しないようにしましょう。
- ※その他規則については、各社へお問い合わせください。



乗車中のマナー

- 乗車場所
座席前や通路など邪魔になる場所は避け、倒れないよう車内の柱などに固定するのがおすすめです。
- 乗車時間や時間帯
通勤時間や混雑した駅では他の利用者の迷惑になるので控えましょう。