

* 自転車の交通ルール

(1) 歩行者保護をはじめとする他の交通主体との調和のための交通ルール

ア 自転車で車道を通行するときのルール

(ア) 車道通行の原則

自転車は、「軽車両」と位置付けられ、自動車と同じ「車両」の一種です。原則として、歩道又は路側帯*と車道の区別のある道路では、車道を通行しなければなりません（法第17条第1項）。

これに違反すると、通行区分違反（反則行為）として、反則金（6,000円）の対象となります。

* 路側帯とは、歩道のない道路にある、歩行者が通行するために、道路の側端に白線で区画された場所です。

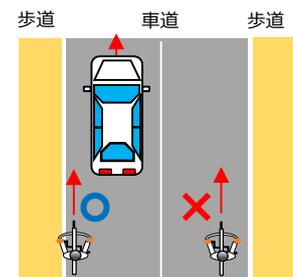


路側帯

(イ) 左側通行の原則

自転車は、基本的に道路の左側端に寄って通行しなければなりません（法第17条第4項、第18条第1項）。

自転車の右側通行は、逆走となり、通行区分違反（反則行為）として、反則金（6,000円）の対象となります。



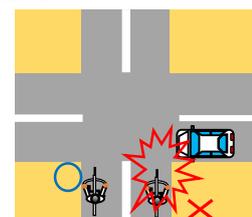
逆走はなぜ危険？

逆走（自転車で道路の右側を通行すること）は、

- ・ 駐車車両等の障害物があるときや、見通しの悪いカーブで、対向車から自転車がみえず、正面衝突する危険がある
- ・ 自転車が車道の右側を通行していると、交差点で自転車が自動車の左方から飛び出してきたときに、自動車の発見が遅れ、ブレーキをかける余裕がない

といったことから、大変危険です。

右側通行は危険

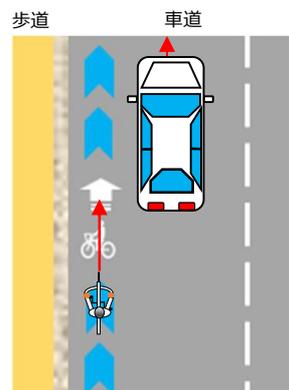


矢羽根型路面表示とは？

矢羽根型路面表示は、自転車が通行する部分・方向を知らせるものです。

矢羽根型路面表示は、自転車の運転者だけでなく、自動車の運転者に対しても、自転車の通行位置について注意を促す役割があります。

必ずしも矢羽根型路面表示がされた場所を通行するよう義務付けるものではありませんが、自転車で通行するときはこれを目安としましょう。



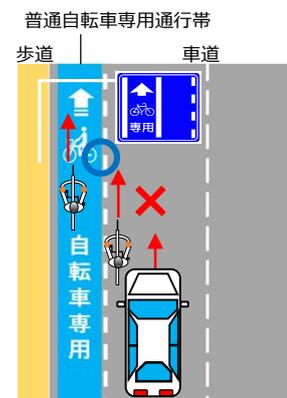
矢羽根型路面表示の例

(7) 普通自転車専用通行帯が設けられているとき

普通自転車で車道を通行する場合で、普通自転車専用通行帯が設けられているときは、その普通自転車専用通行帯を通行しなければなりません（法第20条第2項）。

これに違反すると、通行帯違反（反則行為）として、反則金（5,000円）の対象となります。

普通自転車専用通行帯



(I) 自転車の通行が制限されているとき

一方通行道路の逆走をはじめ、自転車を含む車両の通行が一律に禁止されている道路を通行してはなりません（法第8条第1項）。これに違反すると、通行禁止違反（反則行為）として、反則金（5,000円）の対象となります。

また、自転車に限って通行が認められている遊歩道といった道路においては、特に歩行者に注意して徐行しなければなりません（法第9条）。これに違反すると、**歩行者用道路徐行違反（反則行為）**として、反則金（5,000円）の対象となります。

車両通行止め 車両進入禁止 歩行者用道路



イ 自転車で自転車道を通行するときのルール

自転車道*があるときには、自転車道を通行しなければなりません（法第63条の3）。自転車道があるとき、歩道を通行することはできません。

* 自転車道とは、自転車の通行の用に供するため、縁石線若しくは柵その他これに類する工作物によって区画された道路の部分を行います。

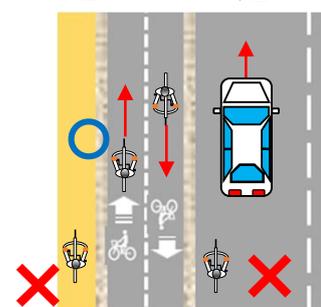
これに違反すると、**自転車道通行義務違反（反則行為）**として、反則金（3,000円）の対象となります。



自転車道



歩道 自転車道 車道



ウ 自転車で歩道を通行するときのルール

(ア) 歩道を通行できるとき

自転車は車道通行が原則ですが、次のようなときは、普通自転車は歩道を通行することができます（法第63条の4第1項）。

- ① 道路標識・道路標示で歩道を通行することができる」とされているとき
- ② 13歳未満の方若しくは70歳以上の方又は一定の身体障害を有する方が運転するとき



「普通自転車歩道通行可」の道路標識・道路標示

③ 車道又は交通の状況に照らして、自転車の通行の安全を確保するため、
自転車歩道通行が歩道通行することがやむを得ないと認められるとき*

* 道路工事や連続した駐車車両等のため車道の左側を通行することが難しいとき
や、著しく自動車の交通量が多い、車道の幅が狭いなど、通行すると事故の危険
があるときをいいます。

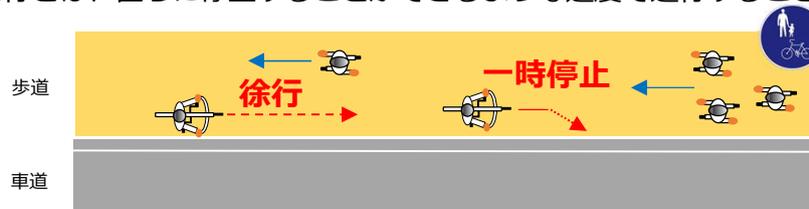
(イ) 歩道を通行するときのルール（原則）

普通自転車で歩道を通行することができる場合に、歩道を通行するときは、
歩道の中央から車道寄りの部分を徐行*しなければなりません（法第63条の
4第2項）。

また、普通自転車の進行が歩行者の通行を妨げることとなるときは、一時
停止しなければなりません。

これらに違反すると、歩道徐行等義務違反（反則行為）として、反則金
(3,000円)の対象となります。

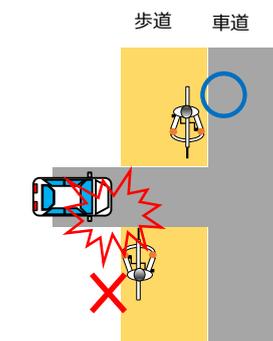
* 徐行とは、直ちに停止することができるような速度で進行することをいいます。



歩道で車道寄りを通行しなければならないのはなぜ？

普通自転車で歩道を通行する際に、歩道の中央から車道寄りの部分を通行しなければならないのは、路外の施設や交差道路から出てくる自動車との距離を確保して、自動車から自転車を発見しやすくし、ブレーキをかける時間を確保し、事故を防止するためです。

車道寄りで距離を確保



(ウ) 普通自転車通行指定部分が設けられているときのルール

普通自転車で歩道を通行することができる場合で、「普通自転車通行指定部分」が設けられている歩道を通行するときには、普通自転車通行指定部分を徐行しなければなりません*（法第63条の4第2項）。

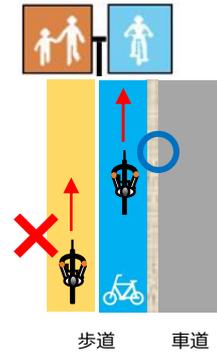
これに違反すると、歩道徐行等義務違反（反則行為）として、反則金
(3,000円)の対象となります。

* ただし、普通自転車通行指定部分を進行する場合で、歩行者がいないときは、歩道の状況に応じた安全な速度と方法で進行することができます。



普通自転車通行指定部分

普通自転車通行指定部分の
道路標示



歩道 車道

Ⅱ 自転車で路側帯を通行するときのルール

(ア) 路側帯を通行できるとき

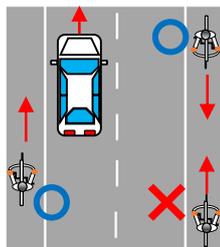
自転車は、著しく歩行者の通行を妨げるときを除いて、路側帯を通行することができます（法第17条の3第1項）。

(イ) 路側帯を通行するときのルール（原則）

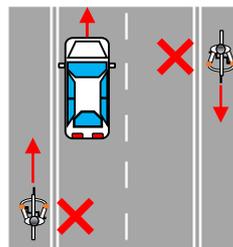
自転車で路側帯を通行するときは、道路の左側部分に設けられた路側帯を通行しなければなりません（法第17条の3第1項）。

ただし、白の二本線で標示された路側帯（歩行者用路側帯）のときは、路側帯内を通行することはできません（法第17条の3第1項）。

これらに違反すると、**通行区分違反（反則行為）**として、反則金（6,000円）の対象となります。



路側帯



歩行者用路側帯



歩行者用路側帯

(ウ) 通行方法

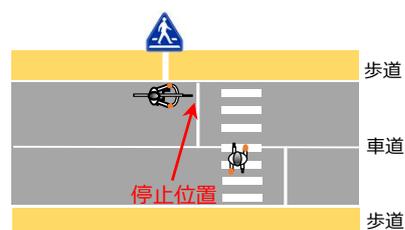
自転車で路側帯内を通行するときは、歩行者の通行を妨げないような速度と方法で進行しなければなりません（法第17条の3第2項）。

これに違反すると、**路側帯進行方法違反（反則行為）**として、反則金（3,000円）の対象となります。



オ 横断歩行者の優先

横断歩道に接近する場合には、歩行者がいなくても明らかなときを除き、横断歩道の直前（停止線があるときはその直前）で停止することができるような速度で進行しなければなりません。また、横断中又は横断しようとする歩行者がいるときは、横断歩道の直前で一時停止し、その通行を妨げないようにしなければなりません（法第38条第1項）。



さらに、横断歩道又はその手前の直前で停止している車両がある場合において、その車両の側方を通過してその前方に出ようとするときは、一時停止しなければなりません（法第38条第2項）。

これらに違反すると、横断歩行者等妨害等（反則行為）として、反則金（6,000円）の対象となります。

横断歩道の直前に停止車両があるときに、一時停止しなければならないのはなぜ？

横断歩道又はその手前の直前で停止している車両がある場合に、その車両の側方を通過してその前方に出ようとするときに、一時停止しなければならないのは、横断歩道を渡ろうとしている歩行者が停止車両の死角に入り、自転車の運転者から見えず、事故の危険があるためです。



カ 並進の禁止

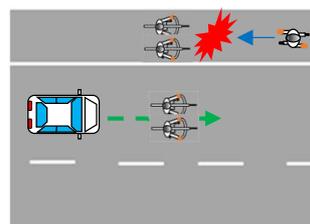
自転車は、並進してはいけません（法第19条）。

これに違反すると、並進禁止違反（反則行為）として、反則金（3,000円）の対象となります。



並進してはいけないのはなぜ？

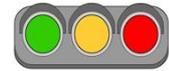
並進は、自動車や歩行者を巻き込んだ事故に発展するおそれがあるほか、自動車や歩行者が通行するスペースが狭くなり、他の自動車や歩行者の通行に支障を及ぼすおそれがあります。



(2) 事故に遭わないための交通ルール

ア 信号に関するルール

- 自転車は、車道を進行するときは「車両用信号」*、横断歩道を進行するときは「歩行者用信号」に従います（法第7条）。また、「車両用信号」が黄色の場合、安全に止まれないときを除いて、停止位置を越えて進行してはいけません。これらに違反すると、**信号無視（反則行為）**として、反則金（6,000円）の対象となります。



車両用信号



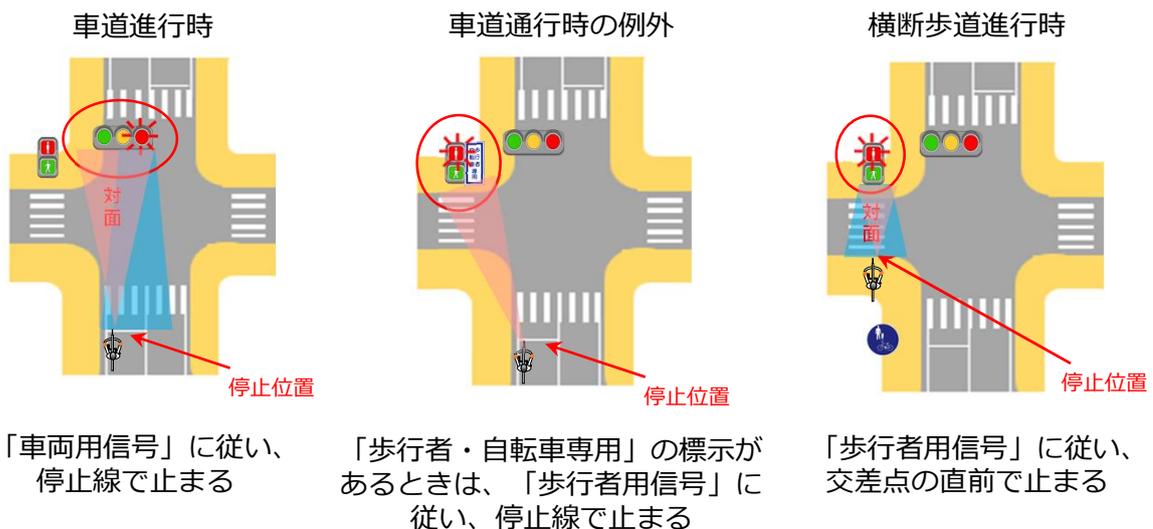
歩行者用信号



「歩行者・自転車専用」

- * ただし「歩行者用信号」に「歩行者・自転車専用」の標示がある場合は、車道を通行するときであっても、歩行者用信号に従ってください。

- 赤信号で停止する場合には、停止線が設けられているときには、その直前で停止しなければなりません。また、歩道を通行している場合や、自転車を除く一方通行道路を反対側から通行してきた場合で、停止線が設けられていないときには、交差点の直前（交差点の直前に横断歩道があるときは、横断歩道の直前）で停止しなければなりません。



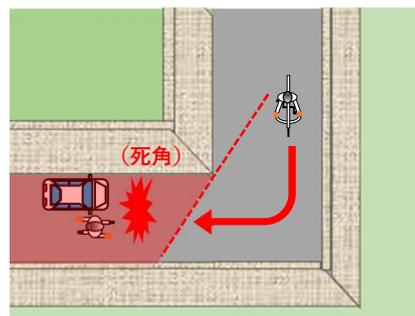
イ 徐行に関するルール

信号機がなく、左右の見通しがきかない交差点や、道路の曲がりかど付近では徐行しなければなりません（法第42条）。

これに違反すると、徐行場所違反（反則行為）として、反則金（5,000円）の対象となります。

交差点や曲がりかどで徐行するのはなぜ？

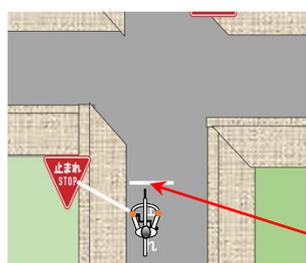
信号機がなく、左右の見通しがきかない交差点や、道路の曲がりかど付近では徐行しなければなりません。これは建物や植栽により衝突等の危険が高まる見通しがきかない場所で、止まったり、他の車両を避けたりすることができるようにするためです。



ウ 一時停止に関するルール

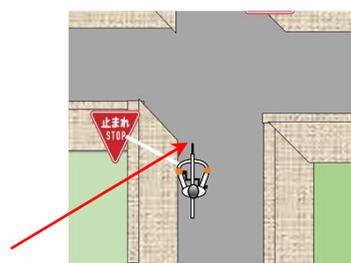
一時停止標識等のある交差点では、停止線があるときはその直前で、停止線がなければ交差点の直前で一時停止しなければなりません（法第43条）。

これに違反すると、指定場所一時不停止等（反則行為）として、反則金（5,000円）の対象となります。



停止位置は、停止線の直前

停止位置



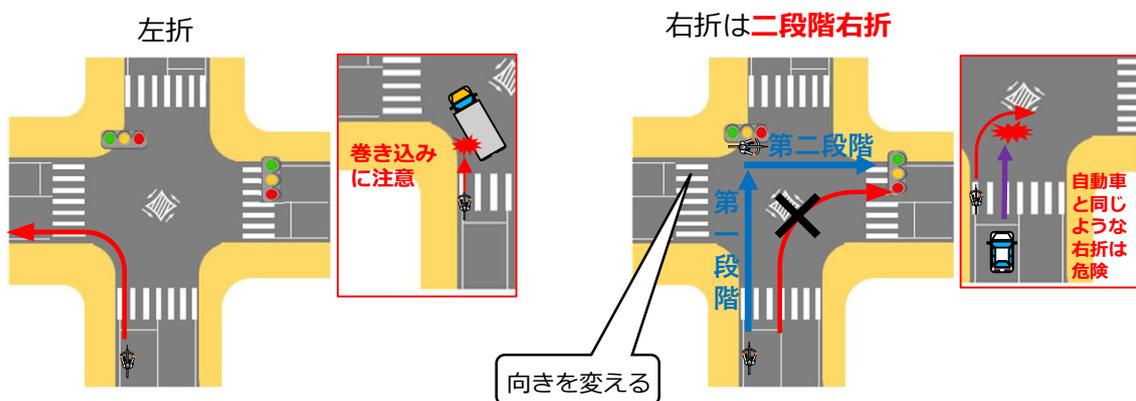
停止線がなければ、交差点の直前で停止

エ 右左折に関するルール

左折するときは、あらかじめその前からできる限り道路の左側端に寄り、かつ、できる限り道路の左側端に沿って徐行しなければなりません（法第34条第1項）。

また、右折するときは、あらかじめその前からできる限り道路の左側端に寄り、かつ、交差点の側端に沿って徐行しなければなりません（いわゆる二段階右折、法第34条第3項）。

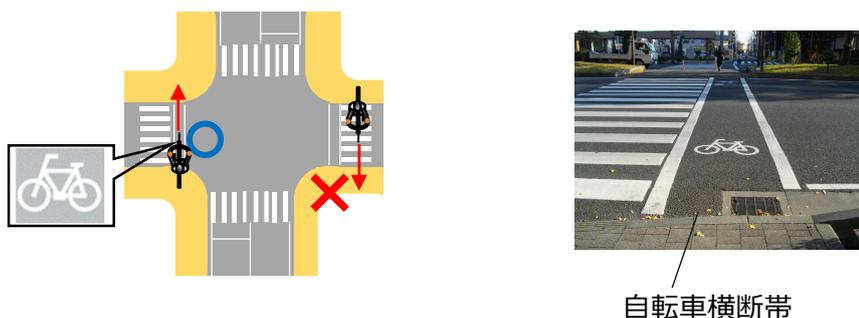
これらに違反すると、**交差点右左折方法違反（反則行為）**として、反則金（3,000円）の対象となるほか、信号交差点において二段階右折をしなかったときには**信号無視（反則行為）**として、反則金（6,000円）の対象となります。



オ 道路を横断するときのルール

(ア) 自転車横断帯が設けられているとき

自転車は、道路を横断しようとするとき、近くに自転車横断帯があれば、その自転車横断帯を通行しなければなりません（法第63条の6、63条の7）。



(イ) 横断歩道の通行について

道路を横断する場合は、横断歩道を通行することもできます。

ただし、横断中の歩行者の通行を妨げるおそれがあるときは、自転車に乗ったまま横断してはいけません（法第25条の2第1項）。

これに違反すると、**法定横断等禁止違反（反則行為）**として、反則金（5,000円）の対象となります。

カ その他のルール

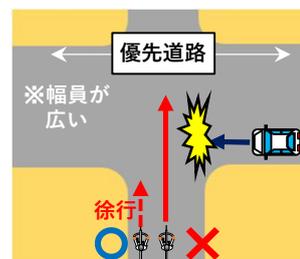
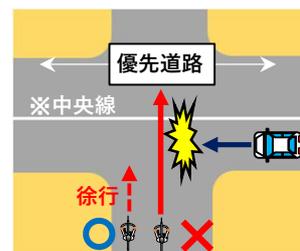
(ア) 交差道路に進入するとき

交差道路が優先道路*である場合や通行してきた道路よりも明らかに幅員が広い場合は、交差道路を通行する車両の進行を妨害してはならず、かつ、交差点に進入するときは徐行しなければなりません（法第36条第2項、第3項）。

* 優先道路とは、交差点を突っ切る形で中央線又は車両通行帯が設けられている道路等をいいます。

また、それ以外の場合で、自転車で信号のない交差点に進入するときには、原則、交差道路の左方から進行してくる車両が優先となります（法第36条第1項）。

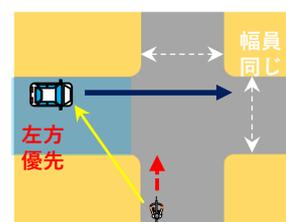
これらに違反すると、それぞれ**優先道路通行車妨害等、交差点優先車妨害（反則行為）**として、反則金（両方とも5,000円）の対象となります。



優先道路を示す道路標識

左方からの車両が優先されるのはなぜ？

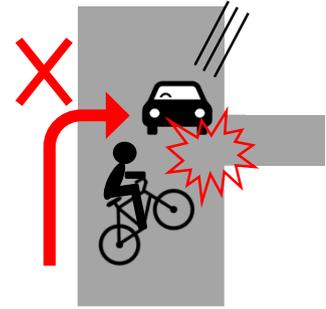
左側の車両を優先するのは、車両は左側通行であることから、左方から進行してくる車両を右側によけることはできるものの、右方から進行してくる車両については左側によけることが難しいためです。



(イ) 交差点を右折するとき

自転車で交差点を右折する場合に、交差点において直進し、又は左折しようとする車両があるときは、その車両の進行を妨害してはいけません（法第37条）。

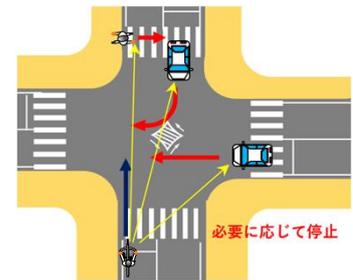
これに違反すると、**交差点優先車妨害（反則行為）**として、反則金（5,000円）の対象となります。



(ウ) 交差点内を通行するとき

自転車で交差点に進入するときは、交差道路を通行する車両、反対方向から進入してきて右折する車両、道路を横断する歩行者に特に注意し、できる限り安全な速度と方法で進行しなければなりません（法第36条第4項）。

これに違反すると、**交差点安全進行義務違反（反則行為）**として、反則金（6,000円）の対象となります。



(I) 環状交差点を通行するとき

自転車で環状交差点を通行するときは、右回りに徐行しなければならず、環状交差点内を通行する車両の進行妨害をしてはいけません（法第37条の2第1項、第2項）。

また、環状交差点を通行する車両、道路を横断する歩行者に特に注意し、できる限り安全な速度と方法で進行しなければなりません（法第37条の2第3項）。

これらに違反すると、それぞれ**環状交差点通行車妨害等、環状交差点安全進行義務違反（反則行為）**として、反則金（それぞれ5,000円、6,000円）の対象となります。



(3) 危険な行為の禁止

ア 反則行為の対象とならず、刑事手続の対象となる重大な違反

(ア) 飲酒運転の禁止

体内のアルコール濃度にかかわらず、お酒を飲んで自転車を運転することが禁止されています（法第65条第1項）。

アルコールの影響により正常な運転ができないおそれがあるときは、**酒酔い運転**として、5年以下の拘禁刑又は100万円以下の罰金が科されます。また、血中濃度が0.3mg/ml又は呼気中濃度が0.15mg/l以上のときは、**酒気帯び運転**として、3年以下の拘禁刑又は50万円以下の罰金が科されます。

自転車運転者に飲酒をすすめたり、飲酒をした人に自転車を提供したり、飲酒をした人に要求・依頼して自転車に同乗したりする行為も処罰の対象となります。



(イ) 「あおり運転」の禁止

自転車についても、いわゆる「あおり運転」が禁止されています（法第117条の2第1項第4号、第117条の2の2第1項第8号）。

他の車両の通行を妨害する目的で、交通の危険を生じさせるおそれのある方法によって、急ブレーキや急な割り込み、幅寄せ、蛇行運転等をしてはいけません。

このような**妨害運転**には、原則として、3年以下の拘禁刑又は50万円以下の罰金が科されます。



(ウ) 携帯電話使用の禁止

自転車を運転するときは、携帯電話・スマートフォン等を使って通話したり、表示された画像を注視することが禁止されています（法第71条第5号の5）。

携帯電話・スマートフォン等を使用して、実際に事故を起こしたり、歩行者の通行を妨害したりするなどして、実際に交通の危険を生じさせたときは、**携帯電話使用等（交通の危険）**として、1年以下の拘禁刑又は30万円以下の罰金が科されます。

また、手に保持して通話したときや、手に保持して画面を注視したときも、**携帯電話使用等（保持）（反則行為）**として、反則金（1万2,000円）の対象となります。これは自転車の反則金中で最も高額となっています。

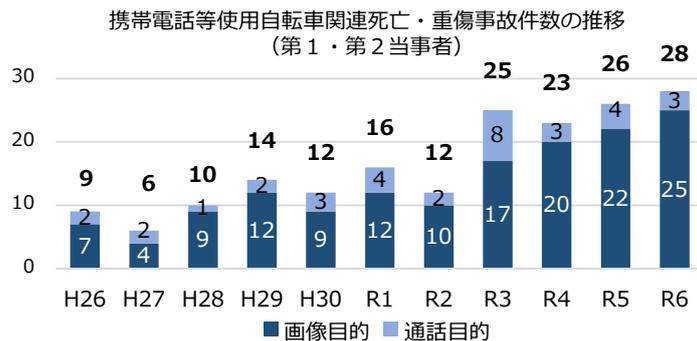


ながらスマホが危険なのはなぜ？

通話しながらの運転は片手運転となり、ブレーキもかけにくい状態となるほか、周囲の音が聞こえにくくなり、他車の存在に気づきにくくなります。

また、画像を注視しながらの運転は、文字や動画に集中してしまい、歩行者の存在を見落とししたり、意図せず信号を無視してしまうなどの危険があります。

* 携帯電話等使用の自転車関連死亡・重傷事故件数は増加傾向



イ その他走行する際に守らなければならないルール

(ア) 踏切を通過するときのルール

自転車で踏切を通過しようとするときは、踏切の直前（停止線があるときはその直前）で停止し、安全であることを確認しなければいけません（法第33条第1項）。

これに違反すると、踏切不停止等（反則行為）として、反則金（6,000円）の対象となります。

また、踏切の遮断機が閉じようとしているときや警報器が鳴っている間は、その踏切に入ってはいけません（法第33条第2項）。

これに違反すると、遮断踏切立入り（反則行為）として、反則金（7,000円）の対象となります。



(イ) ブレーキが不良の自転車の運転の禁止

ブレーキがない自転車や、ブレーキが故障した自転車を運転してはいけません（法第63条の9第1項）。

これに違反すると、自転車制動装置不良（反則行為）として、反則金（5,000円）の対象となります。



(ウ) 安全運転の義務

自転車を運転するときは、自転車のハンドル、ブレーキその他の装置を確実に操作し、かつ、他人に危害を及ぼさないような速度と方法で運転しなければなりません（法第70条）。

例えば、手を放して自転車を運転するような行為や前輪を上げて走行するような行為（いわゆる「ウイリー走行」）をしてはいけません。

これに違反すると、**安全運転義務違反（反則行為）**として、反則金（6,000円）の対象となります。



(I) 二人乗りの禁止

自転車で二人乗り*をしてはいけません（法第57条第2項）。

自転車で二人乗りをすると、ブレーキの効きが悪くなる可能性があるほか、バランスを崩し転倒する可能性もあります。

これに違反すると、**軽車両乗車積載制限違反（反則行為）**として、反則金（3,000円）の対象となります。

* ただし、16歳以上の保護者が、小学校入学前の幼児を幼児用座席に乗せて運転することや、タンDEM自転車や三輪の自転車で乗車するための座席がある場合は、自転車の運転者以外の者を乗せて運転することが、公安委員会規則で認められています。



(オ) イヤホンをしながらの運転、傘を差しながらの運転の禁止

自転車に関するルールの中には、公安委員会が個別に規定しているものがあります。

傘差し運転や、イヤホンをつけて周りの音が聞こえない状態での運転*は、全ての都道府県で禁止されています（法第71条第6号）。

傘を差しての運転は、自転車のハンドル、ブレーキの操作が難しくなり、イヤホンをつけての運転は、周囲の音が聞こえず、自動車や歩行者の動きに気付けなくなり、重大な事故に発展するおそれがあります。



これらに違反すると、**公安委員会遵守事項違反（反則行為）**として、反則金（5,000円）の対象となります。

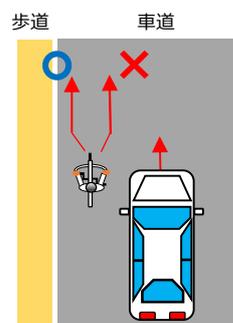
- * ただし、イヤホンを片耳のみに装着しているときや、オープンイヤー型イヤホンや骨伝導型イヤホンのように、装着時に利用者の耳を完全には塞がないものについては、安全な運転に必要な音又は声が聞こえる限りにおいて、違反にはなりません。

(カ) 自転車の右側を車両が通過する場合のルール

車両と自転車間に十分な間隔がない状況で車両が自転車の右側を通過するときは、自転車は、できる限り道路の左側端に寄って、通行しなければなりません（法第18条第4項）。

これに違反すると、**被側方通過車義務違反（反則行為）**として、反則金（5,000円）の対象となります。

- * 自転車の右側を通過する車両についても、車両と自転車間に十分な間隔がない状況で自転車の右側を通過するときは、自転車との間隔に応じて安全な速度で進行しなければならないこととされています（法第18条3項）。



(4) 自分の身や他者の身を守る方法

ア 無灯火の禁止

夜間は、ライトをつけなければなりません（法第52条第1項）。

これに違反すると、**無灯火（反則行為）**として、反則金（5,000円）の対象となります。



ライトを点灯しなければならないのはなぜ？

ライトをつけないと、道路の状況の確認や、周りの自動車、歩行者の発見がしづらくなるだけでなく、自動車や歩行者からも自転車の存在を発見しづらくなり、自動車や歩行者と衝突したり、誤って道路から用水路に転落したりするなど、重大な事故につながるおそれがあります。

イ ヘルメットを着用

自転車を運転するときは、ヘルメットの着用が努力義務とされています（法第63条の11第1項）。



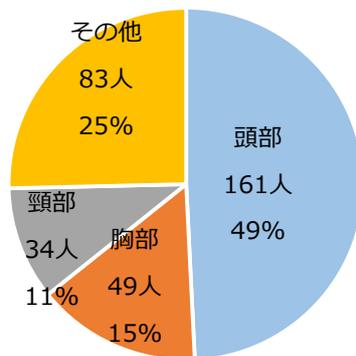
ヘルメットの着用が必要なのはなぜ？

令和6年中の自転車乗用中の死者の約5割が、頭部を負傷しており、頭部を保護することは極めて重要です。

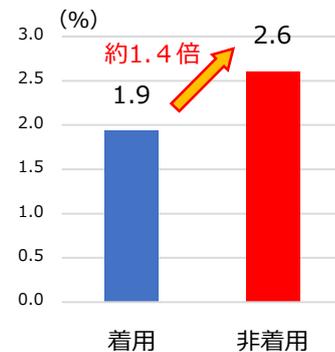
自転車乗用中に頭部を負傷した者（令和2年から令和6年までの合計）のうち、ヘルメットを着用していなかった者の致死率（ヘルメットを着用しておらず、頭部を負傷した者に占める死者数）は、ヘルメットを着用していた者の致死率（ヘルメットを着用して頭部を負傷した者に占める死者数）の約1.4倍となっています。

ヘルメットは頭部の保護に有効であり、事故に遭った際に命を守ります。ヘルメットを着用しなくても、交通違反として反則金の対象になることはありませんが、自らを守るため、自転車を運転するときはヘルメットを着用するよう努めましょう。

人身損傷主部位別の自転車乗用中死者数（令和6年）



自転車乗用中人身損傷主部位「頭部」のヘルメット着用状況別致死率比較（令和2年～令和6年合計）（再掲）



ウ 整備点検

ブレーキの不具合は衝突回避に影響を与えるほか、タイヤの摩耗はスリップによる転倒につながり、制動距離にも影響を与えます。

ブレーキ、タイヤ、反射器材、車体、ベル（警音器）等、利用の都度、点検し、悪いところがあれば整備に出しましょう。また、定期的に自転車安全整備店等へ行って点検や整備をしてもらいましょう。

自転車は、TSマーク、JISマーク、BAAマーク、SGマーク等の安全性を示すマークの付いたものを使いましょう。

エ 事故時の対応

自転車も、交通事故を起こした場合には、負傷者を救護するとともに、警察に報告しなければなりません（法第72条第1項）。

負傷者を救護しなかったとき、**救護措置義務違反**として、1年以下の拘禁刑又は10万円以下の罰金が科されるほか、警察に報告しなかったとき、**事故不申告**として、3月以下の拘禁刑又は5万円以下の罰金が科されます。