

安全・安心な自転車利用に向けて

【自転車の交通ルールガイドブック】



令和8年1月

千葉県警察本部 交通部

《目次》

1. 自転車とは	1
自転車の定義	
2. 自転車の通行場所	2
車道の通行方法、路側帯のある道路、自転車道、普通自転車専用通行帯、 自転車ナビマーク・自転車ナビライン	
3. 自転車の歩道通行	5
歩道通行が可能な場合、歩道を通行するときのルール、自転車通行指定部分	
4. 従うべき信号機	6
信号機、歩行者用信号機、歩行者・自転車専用信号機と自転車横断帯	
5. 交差点での通行方法	7
左折方法、右折方法（信号機がない場合、信号機がある場合）、 左折通行帯がある場合、見通しの悪い交差点の場合、一時停止標識がある場合	
6. ながら運転の禁止	9
傘差し運転、ながらスマホ、イヤホン等の使用、並進走行	
7. 乗車と積載制限	11
8. 飲酒運転等の禁止	12
飲酒運転（酒酔い・酒気帯び）、車両提供、酒類提供、同乗	
9. ヘルメットの着用	12
ヘルメットの重要性	
10. 手による合図	12
左折・右折・転回・徐行・停止	
11. 事故時の措置	13
救護措置、交通事故の報告、危険防止の措置	

1. 自転車とは

自転車は、道路交通法上では、「**軽車両**」に該当します。

ペダル又はハンド・クランクを用い、かつ、人力によって運転する二輪以上の車(レールにより運転する車を除く。)であって、身体障害者用の車、歩行補助車及び小児用の車以外のものをさします。

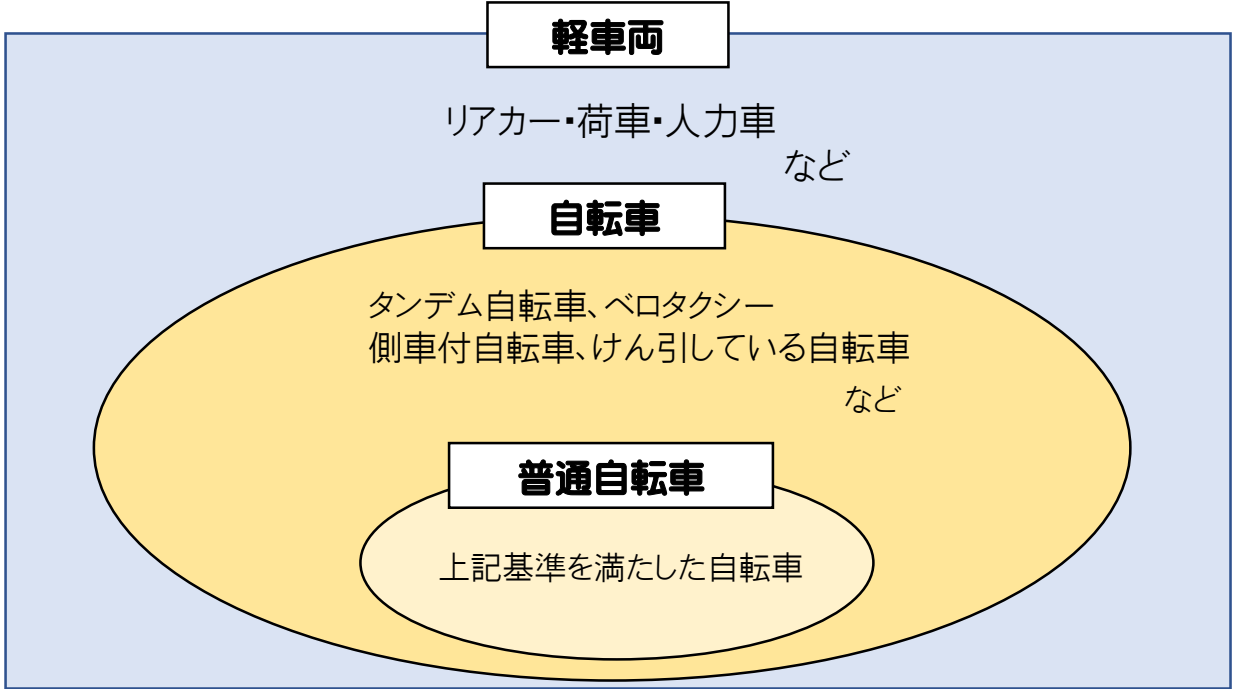
《関係法令:法第2条第1項第11号の2、規第1条の3》

【普通自転車】

車体の大きさ及び構造が次の基準を満たす自転車であり、他の車両をけん引していないものをさします。

〈普通自転車の基準〉

- ① 長さ190cm以内および幅60cm以内であること。
- ② 四輪以下の自転車であること。
- ③ 側車をつけていないこと(補助輪は側車ではない。)
- ④ 運転席が1つで、それ以外の乗車装置がないこと(幼児用座席を除く。)
- ⑤ ブレーキが、走行中簡単に操作できる位置にあること。
- ⑥ 歩行者に危害を及ぼすおそれがある鋭利な突出部がないこと。

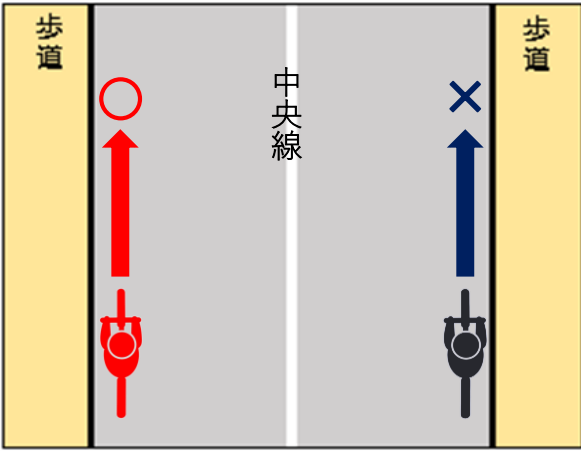


《関係法令：法第 6 3 条の 3 前段、規第 9 条の 2 の 2 》

2. 自転車の通行場所

● 車道の通行方法

自転車は原則、道路(車道)の中央から左側部分の左側端に寄って通行します。



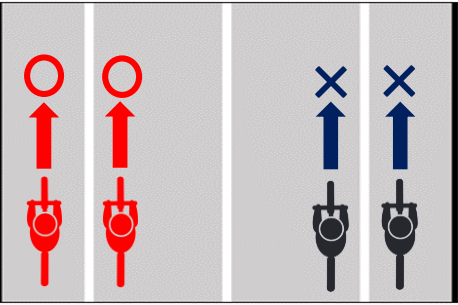
《関係法令:法第17条第1項・第4項、法第18条第1項》

● 路側帯のある道路

自転車は、著しく歩行者の通行を妨げることとなる場合及び歩行者用路側帯を除き、路側帯内を通行することができます。ただし、路側帯内は相互通行することができません。通行できる路側帯は、道路の左側部分に設けられた路側帯に限られます。

① 路側帯

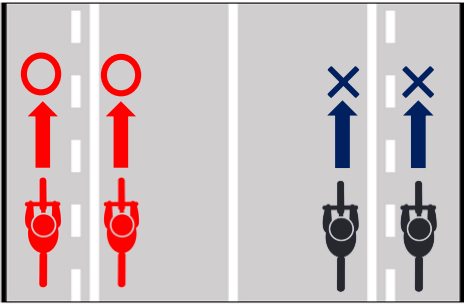
【白の実線1本】



・ 道路左側の路側帯を通行することが**できる**。

② 駐停車禁止路側帯

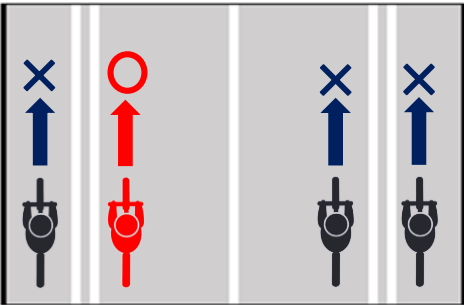
【白の実線と破線】



・ 道路左側の路側帯を通行することが**できる**。

③ 歩行者用路側帯

【白の実線2本】



・ 道路左側の路側帯を通行することが**できない**。

※車道外側線(歩道がある道路)は路側帯ではありません。



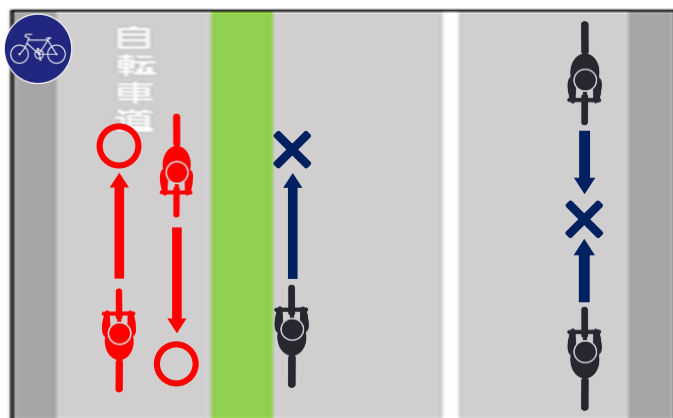
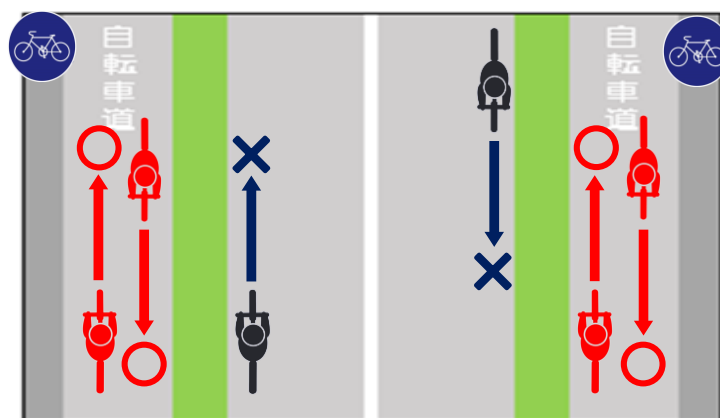
《関係法令:法第17条の3第1項》

● 自転車道

自転車道とは、車道部分に縁石や柵に類する工作物によって区画された部分のことをいいます。普通自転車は、自転車道が設けられている道路では、自転車道の左側を通行しなければなりません。自転車道が両側に設けられている場合は、どちらの自転車道を通行しても構いませんが、片側のみに設けられている場合は、その自転車道を通行しなければならず、自転車道が設けられていない反対側の車道を通行することはできません。

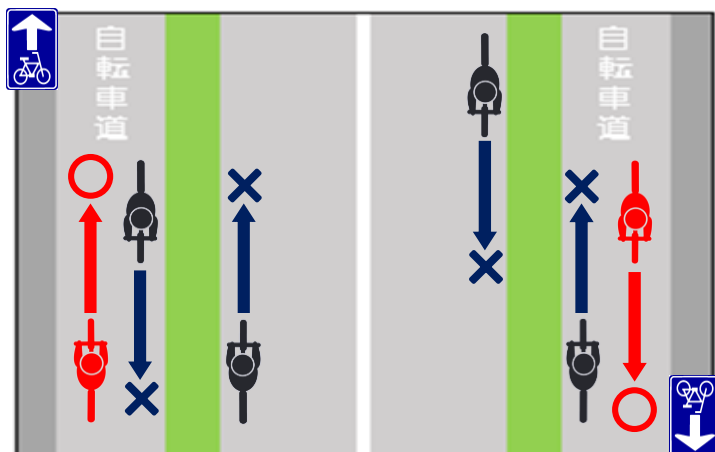
【両側に自転車道が設けられている場合】

【片側に自転車道が設けられている場合】



自転車道では相互通行が可能です。下記の自転車の一方通行を示す標識が設置されている場合は、標識の矢印で示された方向にしか通行できません。

【一方通行の標識がある場合】



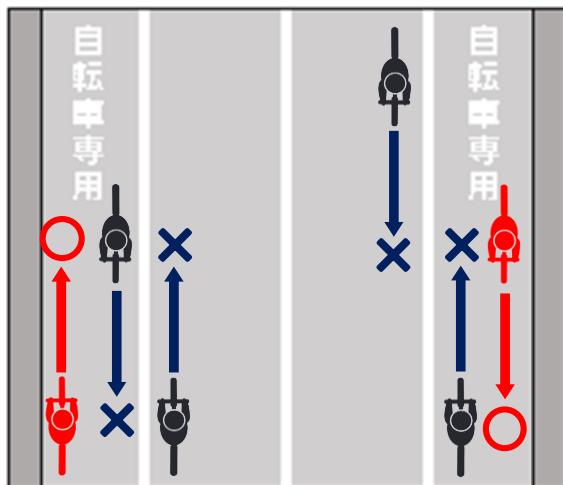
特定小型原動機付自転車・自転車一方通行

《関係法令:法第2条第1項第3号の3、法第16条第4項、法第8条第1項、法第63条の3》

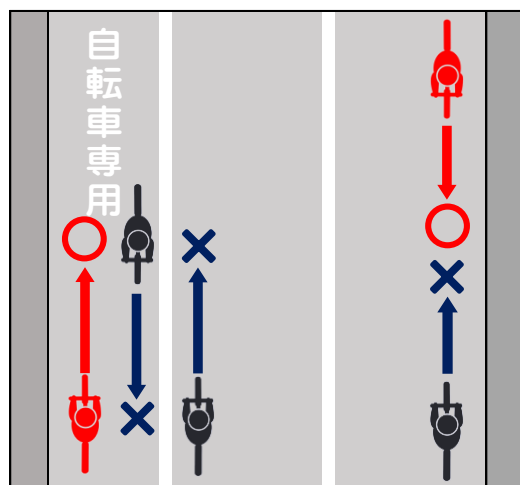
● 普通自転車専用通行帯

普通自転車専用通行帯とは、道路標識や道路標示により、普通自転車が通行しなければならない車両通行帯のことをいいます。普通自転車は、道路の左側に設けられた普通自転車専用通行帯を通行しなければなりません。

【両側に設けられている場合】



【片側に設けられている場合】



普通自転車専用通行帯



オーバーハング式標識



路側帯式標識

《関係法令:法第2条第1項第7号、法第20条第2項》

やばね

● 自転車ナビマーク・自転車ナビライン【矢羽根型路面表示】

自転車ナビマーク・自転車ナビラインとは、自転車の通行する部分・方向を知らせる法定外表示のことをいいます。自転車ナビマーク・ナビラインは、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。

※ 法定外表示とは、交通の安全と円滑を図り、交通規制の実効性を高めることを目的として設置する路面表示やカラー舗装及び看板で、法令で定められたもの以外のものをいいます。

【自転車ナビマーク】



【自転車ナビライン】



3. 自転車の歩道通行

● 歩道通行が可能な場合

自転車は原則、道路(車道)の中央から左側部分の左側端を走行しなければなりません。ただし、次の場合に限り、普通自転車は例外的に歩道を通行することができます。

- 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歳以上の方または一定の身体障害者を有する方が運転するとき。
- ③ 車道または交通の状況に照らして、通行の安全を確保するため、普通自転車が歩道を通行することがやむを得ないと認められるとき。

【やむを得ないと認められるときの例示】

- ・ 道路工事や連続した駐車車両などのために車道の左側部分を通行することが困難な場所を通行するとき。
- ・ 著しく自動車など交通量が多い、車道の幅が狭いなど、通行すると事故の危険があるとき。

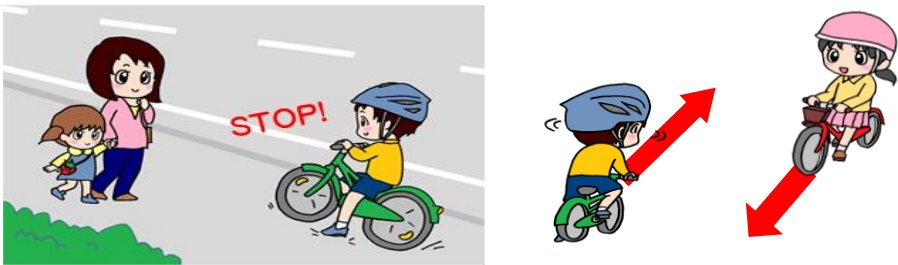
ただし、①・②・③に該当しても、警察官等から歩道を通行してはならない旨を指示されたときは、歩道を通行することができません。

※ 普通自転車が歩道を通行することのできる道路標識

普通自転車等及び歩行者等専用

● 歩道を通行するときのルール

歩道を通行するときは、歩行者が優先になります。歩行者の通行を妨げるおそれのある場合は、一時停止をしなければなりません。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て通行します。歩道内では相互通行することができます。歩道内で対向から進行してきた自転車とすれ違うときは、対向車を右に見て左側通行ですれ違います。



● 自転車通行指定部分

自転車通行指定部分とは、歩道の一部に設けられた通行帯です。歩道通行時に自転車通行指定部分がある場合には、普通自転車はこの部分を進行しなければなりません。自転車通行指定部分では相互通行することができます(自転車の一方通行を示す標識が設置されている場合を除く)。

また、普通自転車通行指定部分を進行する場合は歩行者が優先になりますので、自転車通行指定部分を徐行し、歩行者の通行を妨げるような場合は一時停止をしなければなりません。ただし、普通自転車通行指定部分に歩行者がいない場合は、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。

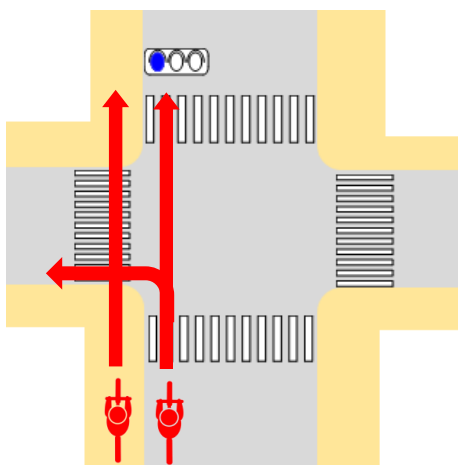


《関係法令:第63条の4第2項、教則第3章第3節2(8)ア、教則第3章第3節2(10)、法第8条第1項》

4. 従うべき信号機


【信号機のみ】

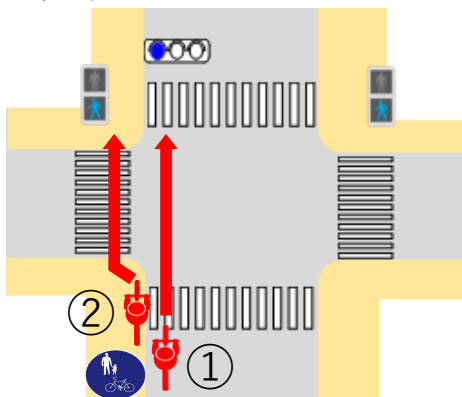
車道及び歩道を通行している自転車は、「信号機」に従って交差点を進行します。



《関係法令:法第7条、令第2条第1項》

【歩行者用信号機】

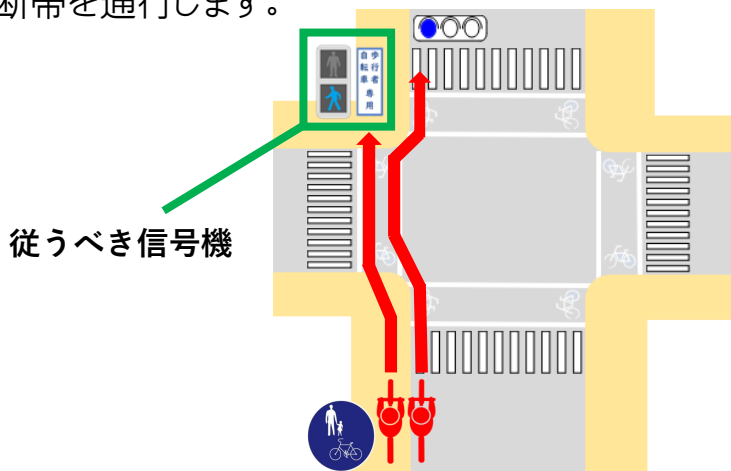
- ①車道を通行している自転車は、対面の「信号機」に従って交差点を進行できます。
- ②歩道を通行している自転車は、歩道の対面にある「歩行者用信号機」に従って横断歩道を進行できます。
- 



《關係法令:法第7条、令第2条第1項・第4項・第5項》

【歩行者・自転車専用信号機と自転車横断帯】

車道及び歩道を通行している自転車は、「歩行者・自転車専用の信号機」に従い、自転車横断帯を通行します。

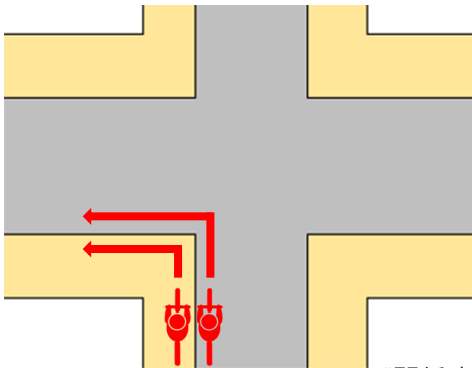


《関係法令:法第7条、令第2条第1項・第4項・第5項、法第63条の6、法第63条の7第1項》

5. 交差点での通行方法

● 左折方法

車道を通行している自転車は、車道の左側端に沿って左に曲がります。
歩道を通行している自転車は、歩道の車道寄りに沿って左に曲がります。

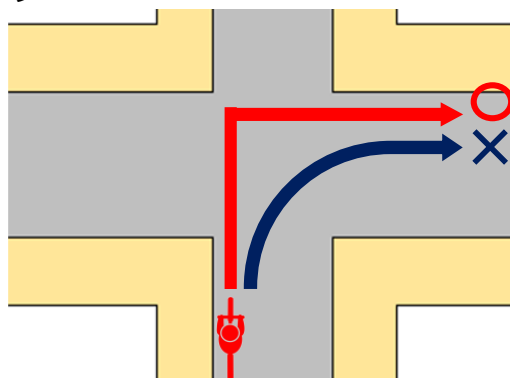


《関係法令:法第34条第1項、法第63条の4第2項》

● 右折方法

【信号機がない場合】

車道を通行している自転車は、道路の左側端に沿って、交差点内の内周を外大回りで徐行して右折します。

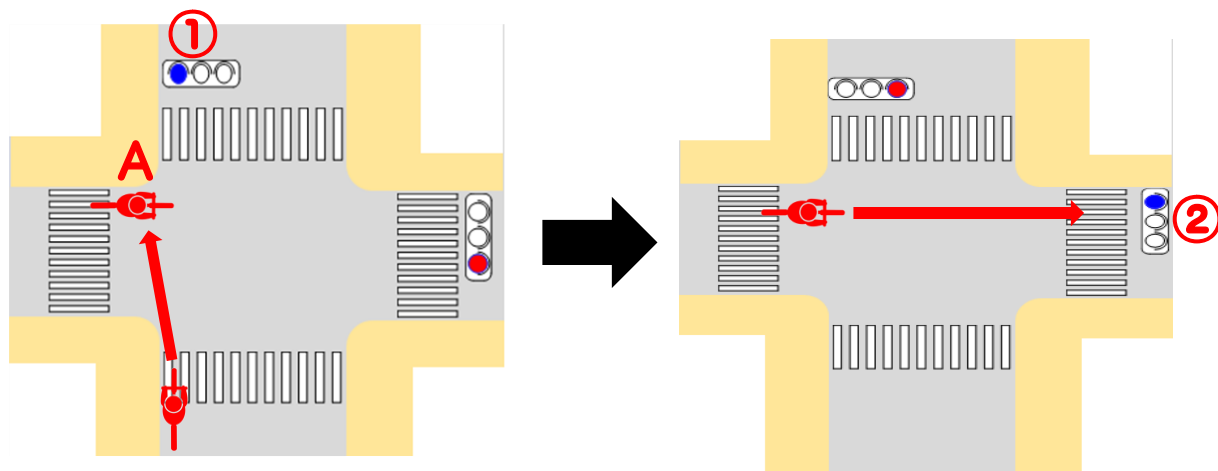


《関係法令:法第34条第3項》

【信号機がある場合】

進行方法の対面信号機①に従って、車道の左側端を直進します。

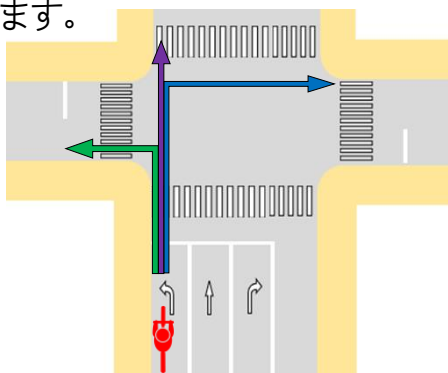
道路を横断したら、Aの地点で右に向きを変え、進行方向の対面信号機②に従って、車道の左側端を直進します。



《関係法令:法第34条第3項》

● 左折通行帯がある場合

道路標識等で進行方向の区分が指定されている車両通行帯が設けられた道路では、車両はその通行区分によって進行しなくてははいけませんが、普通自転車は除かれているため車道の左側端を通行します。直進及び右折をする場合は、左折車両等に特に注意しながら通行します。

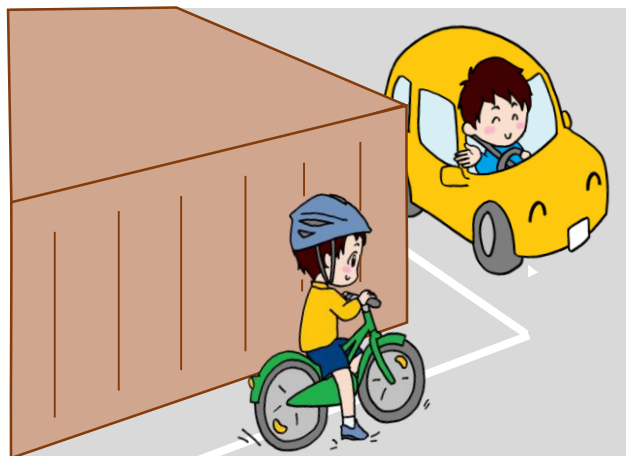
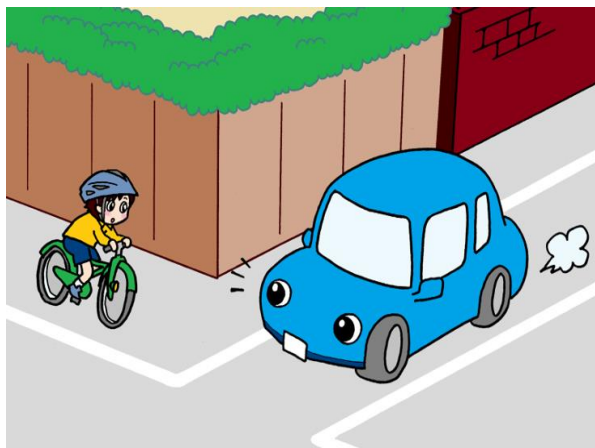


《関係法令:法第35条第1項》

● 見通しの悪い交差点の場合

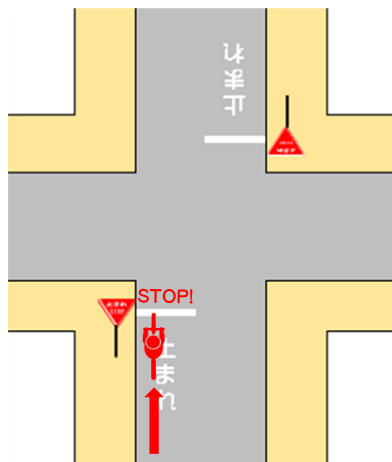
信号機がなく、左右の見通しが悪い交差点では、徐行しなければなりません。

交差道路から進行してくる車両等と衝突する危険があるため、見通しがきかない場所で止まったり、他の車両を避けることができるようにするためです。



● 一時停止標識がある場合

一時停止の標識がある交差点では、その交差点の(停止線の)直前で一時停止して、交差道路の安全を確認しなければなりません。交差道路を進行する車両等の通行を妨げないようにしなければなりません。



《関係法令：法第43条》

6. ながら運転の禁止

● 傘差し運転

傘を差しながらの運転は、視野を妨げる又は安定を失うおそれがあります。また、傘を差した状態の片手運転となると、自転車のハンドルブレーキの操作が困難となり危険です。

《関係法令：法第71条第6号、千公規第9条第11号》

● ながらスマホ（携帯電話）

自転車を運転するときは、携帯電話・スマートフォン等を手に保持して通話をしたり、表示された画像を注視することが禁止されています。

携帯電話やスマートフォン等を手に持つことで自転車の運転が不安定になったり、画像を注視することで視野が狭くなり危険を察知しにくくなり、交通事故の危険性が増すことになります。

また、携帯電話・スマートフォン等を使用して、交通事故を起こしたり、歩行者の通行を妨害したりするなどして、交通の危険を生じさせる行為も罰則の対象となります。

《関係法令：法第71条第5号の5》

● イヤホン等の使用

イヤホンやヘッドホンを使用して周囲の音が聞こえない状態で運転する行為は、自動車や歩行者の動きに気付けなくなり、重大事故に発展するおそれがあるため禁止されています。

《関係法令：法第71条第6号、千公規第9条第7号》

● 並進走行

2台以上の自転車が並進して走行する行為は、自動車や歩行者の通行のスペースが狭くなり、他の自動車等の通行に支障を及ぼすおそれがあるため禁止です。

《関係法令：法第19条》



7. 乗車と積載制限

千葉県公安委員会が定める乗車人員又は積載物の重量又は積載方法の制限に反して乗車及び積載させて、自転車を運転してはいけません。

《関係法令：法第57条》

【千公規第7条】

《乗車人数に関するもの》

二輪の自転車、三輪の普通自転車の乗車人数は原則、運転者1人のみ（二人乗り等の禁止）とされています。ただし、次の条件を満たす場合は、二人乗りが認められます。

- ① 16歳以上の者が幼児（6歳未満）1人を幼児用座席に乗車させる場合。
- ② 16歳以上の者が幼児2人を幼児二人同乗用自転車の幼児用座席に乗車させる場合。

◎幼児二人同乗用自転車の要件（三人乗り）

- ・ 幼児2人を同乗させても十分な強度及び制動性能を有すること。
- ・ 駐輪時の転倒防止のため操作性及び安定性が確保されていること。
- ・ 自転車のフレーム及び幼児用座席が取り付けられる部分（ハンドル・キャリア等）は十分な剛性を有すること。
- ・ 走行中にハンドル操作に影響が出るような振動が発生しないこと。
- ・ 発進時、走行時、押し歩き時及び停止時の操縦性、操作性及び安定性が確保されていること。

- ③ 16歳以上の者が幼児1人をひも等で緊縛し、背負っている場合。

ただし、幼児2人同乗用自転車に幼児2人が乗車している場合は実質幼児3人同乗になることから、幼児を背負って運転することはできません。

- ④ 二輪の自転車のうち、タンデム自転車に運転者以外のものを1人を後部座席に乗車させる場合。

※ 幼児を幼児用座席以外の場所に乗車させる場合、背負う以外の方法（抱っこ等）で乗車させることはできません。

※ 幼児2人同乗用自転車の要件を満たしている自転車には、「幼児2人同乗基準適合車マーク」が貼付されていることがあります。購入時には、「幼児2人同乗基準適合車マーク」の貼付状況や幼児二人同乗用自転車であるか自転車販売従業員に確認してみましょう。



《積載物に関するもの》

普通自転車の積載制限は次のとおりです。

【重量】 30kg

【高さ】 1.5m

【長さ】 積載装置の長さに0.3m加えたもの

【幅】 積載装置の幅に0.3m加えたもので、全幅は0.6mを超えないこと。

8. 飲酒運転等の禁止

酒気を帯びて自転車を運転してはいけません。

また、飲酒運転を助長する以下の行為をすることも禁止されています。

- ・ 酒気を帯びている状態の者に自転車を提供する行為
- ・ 自転車を運転するおそれのある者に酒類を提供する行為
- ・ 酒気を帯びている状態の者に依頼して自転車に同乗する行為

《関係法令：法第65条》

9. ヘルメットの着用

道路交通法の改正により、令和5年4月1日から自転車利用者に対する乗車用ヘルメットの着用が努力義務化されました。

自転車乗車中に交通事故で亡くなった多くの方が頭部に致命傷を負っています。頭部を保護することは極めて重要です。

交通事故による被害を軽減させるため、ヘルメットを着用しましょう。



《関係法令：法第63条の11》

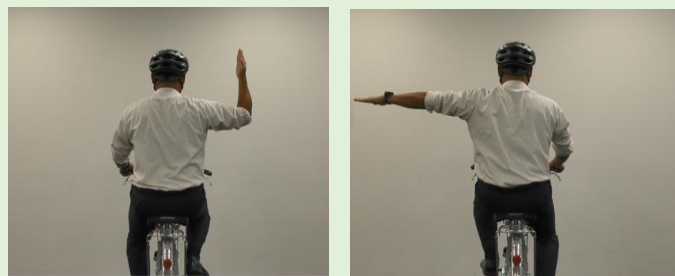
10. 手による合図

自転車の運転者は、左折・右折・転回・徐行・停止時に手による合図をし、これらの行為が終わるまで当該合図を継続しましょう。

【右折・右への進路変更・右へ転回するとき】



【左折・左への進路変更・左へ転回するとき】



【徐行・停止するとき】



《関係法令：法第53条、令第21条、教則第3章第2節3（3）・（4）》

11. 交通事故時の措置

自転車を運転中に歩行者や車両とぶつかるなど、交通事故があった場合は、直ちに自転車を停止させ、以下の行為を行わなければなりません。

① 救護措置

怪我人がいる場合は、119番通報を行うなど負傷者を救護して下さい。

② 交通事故の報告

交通事故があった時は、110番通報するなど、最寄りの警察署の警察官に連絡して下さい。

③ 危険防止の措置

危険な場所（車道）から安全な場所（歩道）へ移動するなど、危険を防止する措置を行って下さい。

《関係法令：法第72条第1項》

《参考》

※当ページ内では、法律・法令などの関係法令をそれぞれ次のように略して用いています。

法 … 「道路交通法」（昭和35年法律第105号）

令 … 「道路交通法施行令」（昭和35年政令第270号）

規 … 「道路交通法施行規則」（昭和35年総理府令第60号）

千公規 … 「千葉県道路交通法施行細則」（昭和35年千葉県公安委員会規則第12号）

教則 … 「交通の方法に関する教則」（昭和53年国家公安委員会告示第3号）