

自転車運転心得

交通ルールに従う事 自転車を運転する事は自動車
を運転する事と同じで、自動車と同じ責任を負います。
ですから、自動車と同様に交通ルールをしっかりと守
る事を心がけましょう。走行の際には、トラック、バス等
の死角の多い車輛からは自転車は見えにくいので、特
に注意が必要です。

車に接近しすぎたはいけない

自動車の運転手がバックミラーで、あなたの姿を確認
できるような位置にしっかりと車間距離を取り、安全運
転しましょう。また“止まれ”の道路標識や赤信号ではしっ
かりと止まりましょう。

歩行者が最優先

常に歩行者が最優先です。従って自転車に乗るあ
なたは、基本的に歩行者の為に道を譲ったり、止まっ
たりしなければなりません。しかし時には、歩行者や
他の自転車との接触を避ける為に、ベルを鳴らす事
も必要でしょう。何より“安全第一”です。

自転車の逆走禁止

自動車の運転手が反対車線を走る自転車に気を取
られ、それが原因で事故が起きる可能性や、また自
動車との接触事故の可能性もあり、大変危険なので、
自転車の反対車線走行は禁止です。(ハワードストリ
ート、及びリッカーードドライブ上の6号ドック前から港湾
部前の区間は除く)

片手運転の禁止

携帯電話等を使用したり、傘を持って自転車を運転
してはいけません。

通行区分の遵守

片側二車線道路の左側の通行帯を自転車で走行中、
右側の通行帯に進路を変更して右折する事は禁止
です。また、左折専用車線は左折専用なので、それ
を無視して直進してもいけません。標識や標示によ
って通行区分が示されているときは、それに従わなけ
ればなりません。道路標識を守りましょう。

自動車の右側から追い抜きをかけてはいけない

信号待ちをしている自動車や、のろのろ運転中の自
動車の右側を、自転車が追い抜くように通過するの

は、自動車の運転手が気付きにくいので非常に危険
です。

道路に潜む危険

道路には排水溝の蓋、マンホール、落下物、砂埃、
凍結等の危険が存在します。また、踏み切りを横断
する時は、転倒防止の為に、自転車の進入角度に注
意する事が必要です。道路にはこのようにスリップ、
転倒に繋がる様々な危険が存在するのです。

後方確認

バックミラーを使えば、無理に首を振らずに後方確認
が出来るので、バランスを崩す危険が減り安全です。
ブレーキはいつも両手で掛ける

両方のブレーキを使えば、十分に回避出来る事故で
も、片方のブレーキだけの場合ではブレーキの制動
力が弱く、制動距離が長くなり、止まり切らずに衝突し
てしまう事があります。ですから、ブレーキは常に両方
掛けるように心掛けましょう。また雨の日には、ブレー
キの効きが悪くなり、制動距離も長くなるので、十分に
気を付けましょう。

ヘルメット常時着用

ヘッドフォン、イヤフォン自転車走行時使用禁止

適切な服装をする

周囲に目立つ明るい色の服装で、雨の日の事や防
寒対策等も考え、自転車運転にふさわしい服装を着
用しましょう。

交差点での右折方法 - 二通りあります。

(1) 片側一車線道路で自動車の様に、シグナルを出し
て右折レーンに車線変更してから右折する方法

(2) 自転車を押して横断歩道を渡る方法

自動車の運転手とアイコンタクトを取る

自転車の動きを自動車の運転手が予測するのは、な
かなか容易な事ではありません。ですから互いにアイ
コンタクトを取り合う事で、互いの動きを予測し合い、事
故防止に繋げましょう。

ライトを点灯する

トンネル内並びに夜間は白色ヘッドライト、及び赤色
テールライトを点灯する。

自転車の整備

自転車を運転し易いように、運転者自身の体格に
合わせましょう。また、ブレーキ、タイヤなどの点検
の習慣化、各部の日常点検等を各自行いましょう。

手信号

手信号を使う事は、合法的でしかも交通マナー的
にも良い事です。また、事故防止にも役立つので、出来
るだけ手信号で周囲に合図を送るようにしましょう。

歩道、商店街等の自転車走行

歩道や商店街、歩行者天国などは歩行者が優先で
す。しかしやむを得ず、歩行者や自転車を追い抜く
時は、事前に声を掛けたり、ベル等で知らせるよう
にしましょう。

基地内の自転車運転ルール

自転車に乗る人の義務

- Ⓜ 自転車を CFAY セキュリティに登録する事。
- Ⓜ 走行中は、CPSC/ASTM/スネル/ANSI/SG規格
に適合したヘルメットを常に着用し、あご紐をしっ
かりあごにまわし締める事。
- Ⓜ OPNAV 指令書に基づき前部に 500m前方から
認識可能な白色のヘッドライト、後部に 180m後
方から認識可能な赤色のテールライトの装備が
義務付けられています。また危険回避用のベル、
ホーンを装着している自転車である事。
- Ⓜ 服装は明るい色の上着を常時着用し、夜間や視界
の悪い日は反射板付きのベストを着用する事。
- Ⓜ 常に歩行者を優先とし、道路標識(特に止まれ)
に従い、歩行者が多い道路では歩行者の流れ
に合わせ、交通の流れを乱さないようにする事。
- Ⓜ 常に安全運転に心掛ける事。
- Ⓜ 入出門時のゲート付近、横断歩道を渡る時、なら
びにグレドリートンネル(一方通行)を逆走する場
合は自転車から降りて押し歩く事。
- Ⓜ ハワードストリート、及びリッカーードドライブ上の6号
ドック前から港湾部前の区間は、自転車専用レ
ーン上は対面通行が可能。リッカーードドライブのト
ンネル内での自転車走行は、自転車専用レーン
が無くなり歩道と合流するので、走行の際、

歩行者を最優先とし、対向する自転車等に注意し通行する。

自転車走行に関する禁止事項

- ❖ 自転車の平列走行する事(一時的に自転車を追い越す時は除く)。
- ❖ ドライドックケイソン上、ドックサイドの移動式クレーンの下、工場、倉庫等の建物内で自転車を走行する事。
- ❖ 反対車線を走行する事(自転車専用レーンを除く)。
- ❖ 認可された子供用椅子を装着せず二人乗りをする事。
- ❖ 歩行者用エレベータに自転車を載せる事。
- ❖ 時速 30km を超えて運転する事。
- ❖ 携帯電話を手に持ったの運転、または傘をさしての運転。
- ❖ ヘッドフォン、イヤフォン着用は禁止。

手信号

手信号は曲がる 30m 手前から出し続ける事。(運転に支障をきたす場合はこの限りではない)



左折時：
左手をまっすぐ外に向けて伸ばす、又は右手を上を挙げる。

右折時：
左手を上を挙げる、又は右手を外側に伸ばす。



停止または減速時：左手を図のように下に下げる。

ヘルメットについて

- ヘルメットは CPSC 規格、スネル規格、ASTM規格、ANSI規格、またはSG規格の適合シールが貼っている製品を使用する



適合表示の例

- ヘルメットは頭頂部にきちんと被る事、後頭部に傾けて被るフリをする事や、ヘルメットの下に帽子を被る事は禁止。
- ヘルメットの下には、野球帽やニットキャップ等の何物も被ってはならない。
- ヘルメットがしっかりフィットしているか、視界を妨げていないかを確認する事。
- 常にあご紐をしっかり締める事。そのあご紐があごに安全にフィットするか、また衝撃に耐えられるだけの強度があるか確かめましょう。また、あご紐の捻じれがひどくなった物や、伸びてしまった物は正規品と取替える事。
- 一度事故に遭ったヘルメットの使用は禁止。衝撃吸収能力はヘルメットの外傷だけでは判断が付きにくく、例えそれが小さな傷であっても、使用せずに新しい物を購入するか、メーカーに依頼して、安全かどうかの検査をしてもらう事。

自転車運転する人の 安全意識とマナー 向上の為に



問い合わせ

CFAY N35 交通安全課
電話：243-7354/2471

関連ウェブサイト

<https://www.cnicy.navy.mil/Yokosuka/>
<http://www.safetycenter.navy.mil>