

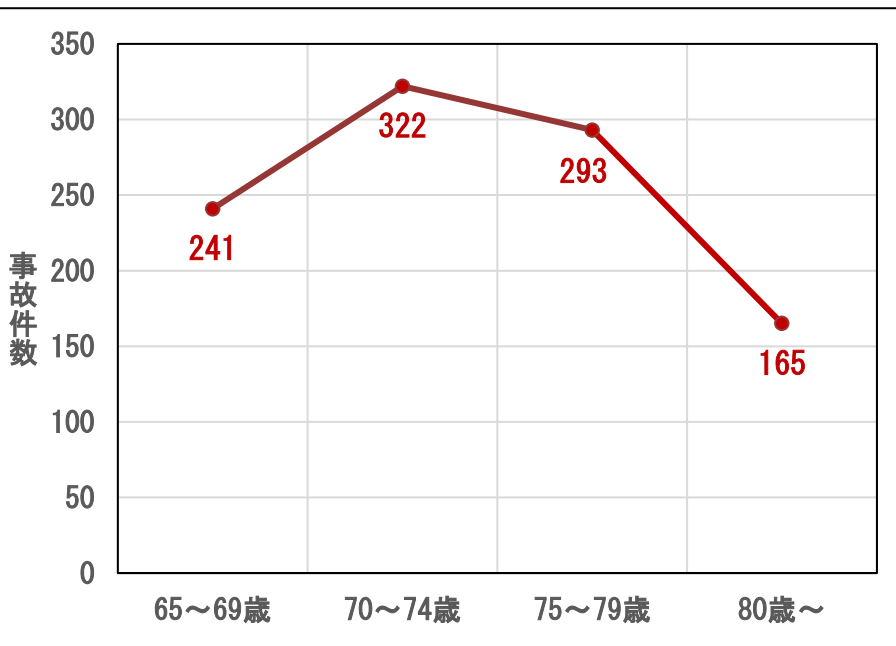
# 転倒しがちな乗り方 安全な乗り方

自転車  
の安全利用促進委員会  
自転車安全利用研究会  
谷田貝一男

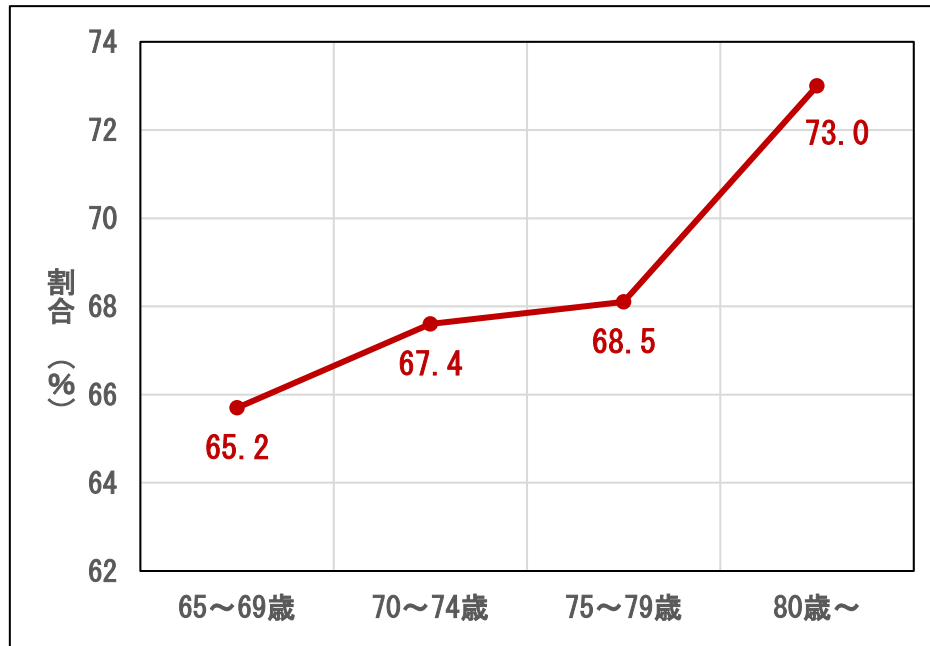
# 転倒事故の発生状況

東京しごと財団提供の10年間のデータ

65歳以上の自転車事故 1499件  
転倒事故 1001件 (66.8%)  
法令違反事故 498件 (33.2%)

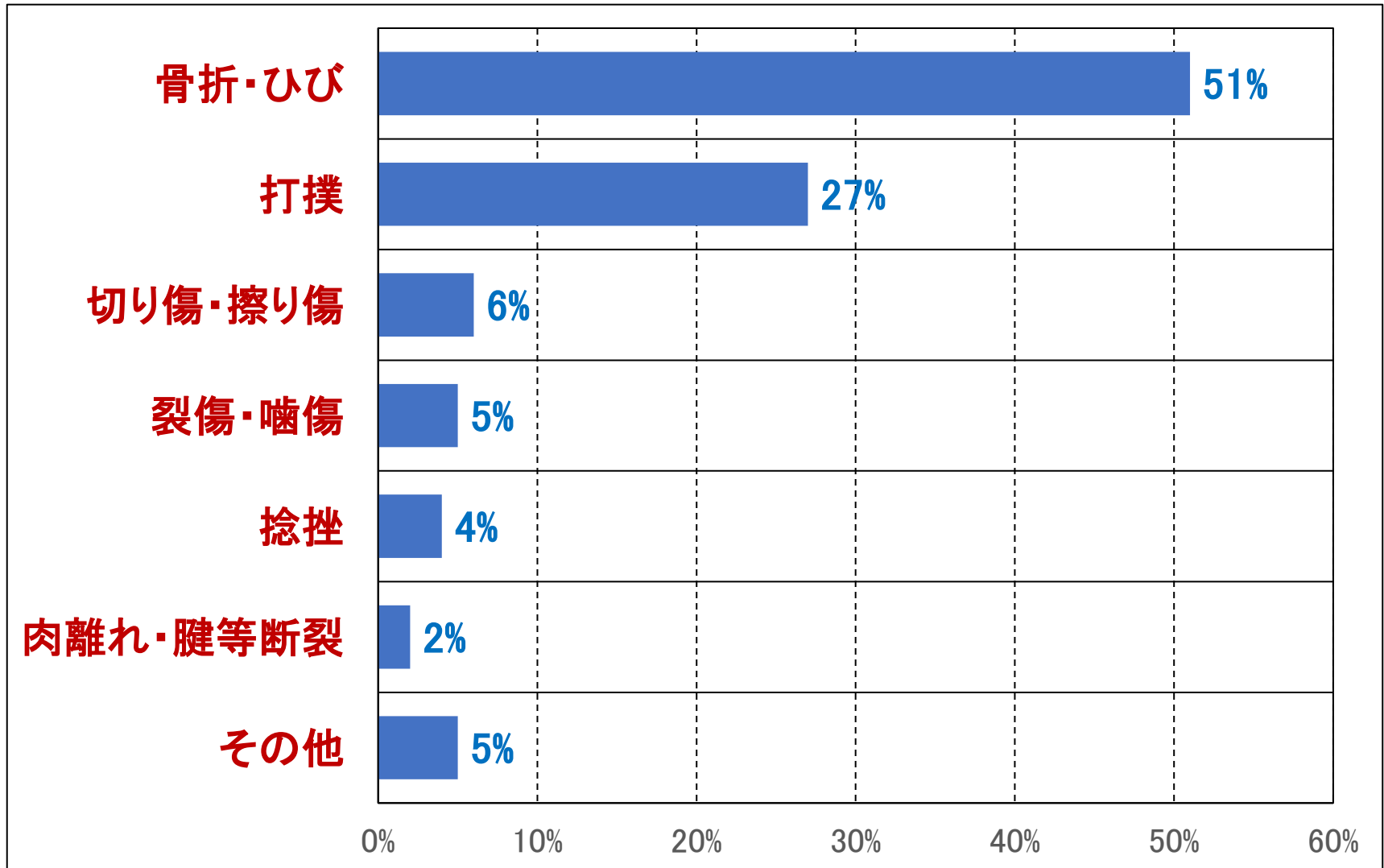


年齢別転倒事故件数



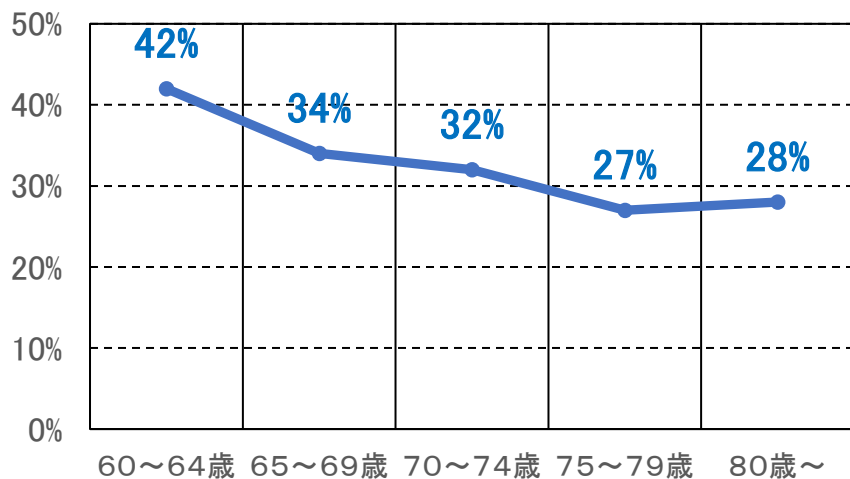
年齢別転倒事故割合

# 転倒事故による傷害状況

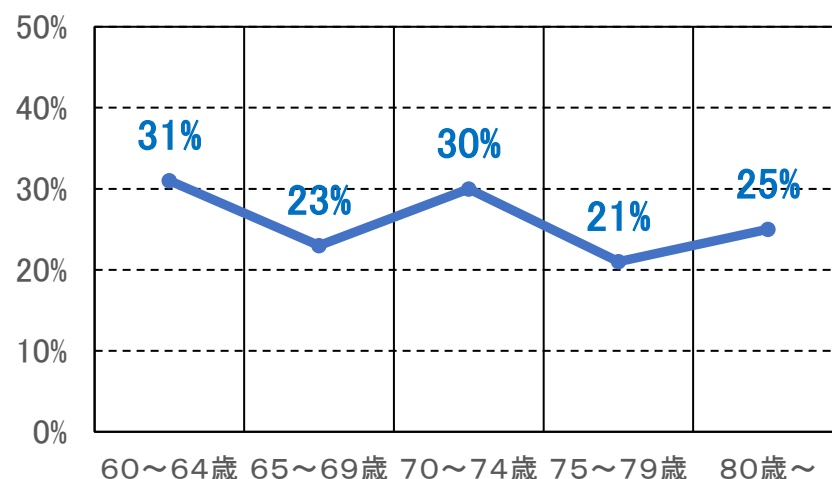


転倒すると4人のうちの3人は骨折・ひび・打撲を受ける

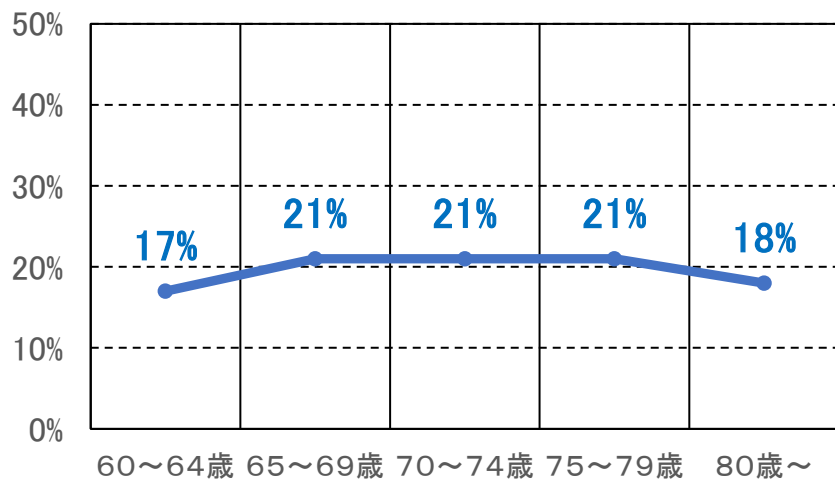
## 足



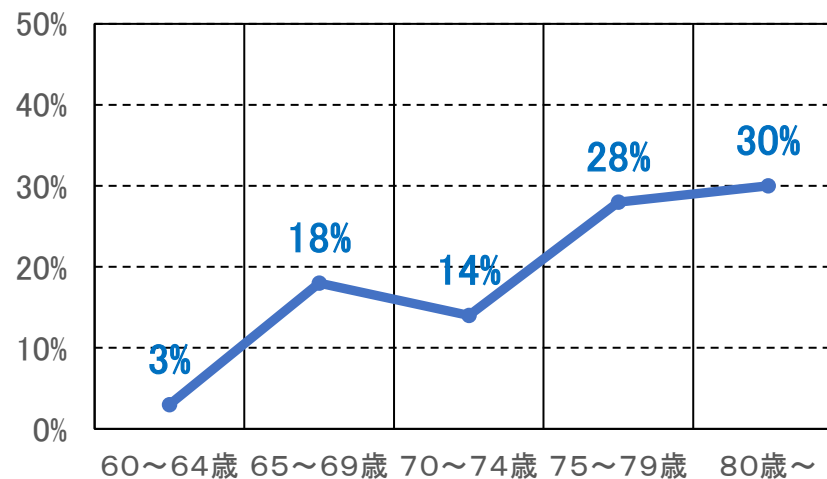
## 肩・胸・腹・腰



## 手



## 頭



高齢化すると頭から転倒して傷害を受ける

# 転倒事故の原因

① バランス調整が不十分 (転倒事故の70.1%)

② 道路の凹凸箇所を通行したとき (19.0%)



鷹番1丁目14番地



目黒通り  
碑文谷5丁目2番地



田向通り 碑文谷2丁目20番地



鷹番2丁目9番地

③ 自動車や歩行者とのすれ違い・追い越し 乗降 のとき (10.9%)

# バランス調整が不十分となる理由

## ①ハンドルが高すぎる

- ハンドルの役割
- ・進む方向を変える
  - ・バランスを取る



ハンドルに力が入らなくなり、バランスが取れない



転倒の危険





ハンドルがサドルから27cmの高さ



ハンドルサドルから22cmの高さ

(講演時は動画として説明)

**サドルを下げたらハンドルも下げるとふらつきが減る**

## ②出発時に踏み込むペダルの高さが低い 踏み込む力が弱い

出発時の速度が遅い → 前に進みにくい



転倒の危険



高い位置



水平の位置



低い位置

ふらついた

弱い踏み込み  
5人

普通の踏み込み  
14人

普通の踏み込み  
5人

ふらつかない

しっかりとした踏み込み  
11人

しっかりとした踏み込み  
2人



(講演時は動画として説明)

低いペダルの位置で踏み込む

高いペダルの位置で踏み込む

### ③足で地面を蹴りながら乗るとき

◎車体が傾いている  
転倒しやすい



◎真っすぐに進まないことがある

前方や横を通行する歩行者や自動車と接触する危険

ハンドルを両手でしっかり握り、車体を身体側に向ける

周囲に歩行者や自動車が通行していないことを確認する

# すれ違い・追い越し・乗降のときに転倒しやすい理由

## ①身体に対して自転車が大きすぎる

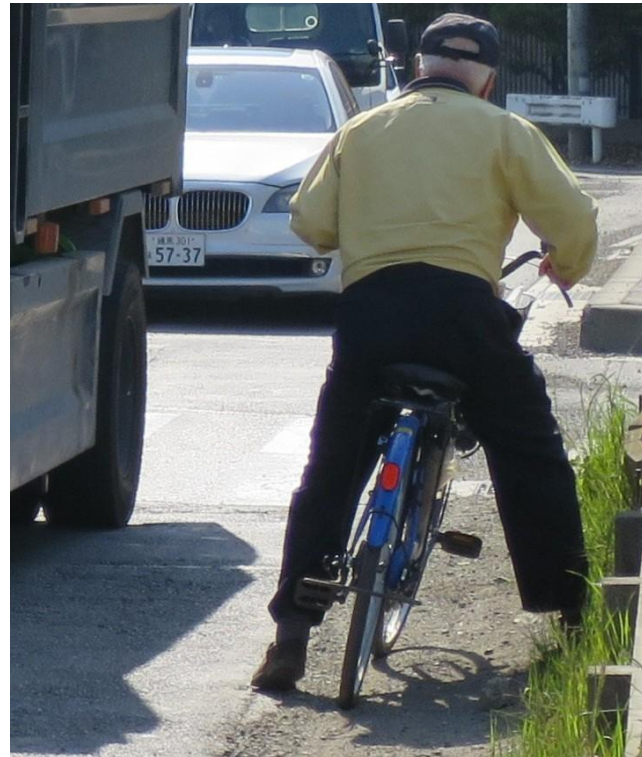
◎大きい・重い

乗り降りするとき

→ 自転車が傾きやすく支えにくい

曲がる時 停止するとき

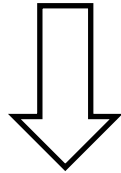
停止したとき → 直ぐに足が地面に着かない → 転倒しやすい



◎ブレーキレバーとハンドルの間隔が広すぎる



ブレーキレバーに力が入らない



足を使って止めようとする



転倒の危険

足が捻挫するなどの障害の恐れ

②ブレーキレバーを確実に操作して  
いない

◎ブレーキレバーに力を入れて  
しっかり引いていない



(講演時は動画として説明)

## 使用している自転車のチェック

① サドルに座る → 両足のかかところが地面に確実に着く

着かない  サドルを下げる  
ハンドルも下げる(自転車店にお願いする)

② ハンドルを両手で持ち、自転車を手前に30度傾け、再び自転車を立てる → 2~3回続けて行うことができる

できない  軽い自転車にする(鉄製→アルミ製)

③ ハンドルを両手で持ち、自転車を押しながら8の字を描くようにして進む → 確実に押し進めることができる

できない  車輪径の小さい自転車にする

④ ブレーキレバーをしっかりと握って引く → 引くことができる

できない  ブレーキレバーを調整する  
(自転車店にお願いする)

# 自転車の安全な乗り方

- ①出発するとき **ペダルの位置を高くする**  
**ゆっくりと力強く踏み込む**



- ②サドルを下げたらハンドルも下げる



腕の曲がり大きい ハンドルが高すぎる



腕の曲がり小さい ハンドルの高さが適正

腕が少し曲がる程度にする

# 周囲確認・転倒防止・傷害減少のために

## ① 目線を少し上げる

自転車運転中 歩行中

路面の凹凸・周囲の通行状況の早期確認が出来る



② 前のかごの重さを後ろのかごの重さより少し重くする

③ ヘルメットの装着

# 安全な自転車に乗りましょう

## ① 1年に1回 自転車店で整備点検を行ってもらう

自転車安全整備士がいる自転車店  
整備点検を行うとTSマークが自転車に貼られます

賠償を中心とした保険が付加されます

保健を含む整備点検料 2000～3000円程度  
(部品の交換費は別途)



## ② BAAマークが自転車に貼られているかの確認

自転車に乗る人の安全を守るため

一般社団法人自転車協会の定めた「自転車安全基準」検査をクリアーした自転車に貼られています

購入時にも整備点検しています

