

気をつけよう！ 自転車トラブル

～最新のルール・罰則を知ろう～

③事故を起こさないための点検ポイント 体に合わない自転車に乗って転んだ！

もくじ

おもな登場人物



タロウ



ミナミ (いもうと)



パパ



おばあちゃん



おともだち

タイプ診断！ 自転車に乗るときに注意することは？ ● 4

自転車のつくりを知ろう ● 6

自転車の乗り方の基本 ● 8

🚲 体に合わない自転車に乗って転んだ！ ● 10

🚲 地面に足がつかずふらふらして転倒！ ● 12

🚲 走っていたらブレーキがきかなくなった ● 14

◆事故を起こさないための点検ポイント ● 16

🚲 スカートのすそが車輪に巻きこまれて…… ● 18

🚲 荷物を積みすぎると危険！ ● 20

🚲 突然のパンクで困った！ ● 22



◆自転車のお手入れをしよう ● 24

自転車のしくみ Q&A ● 26



ワーク 自転車の部品の名前を復習しよう ● 30

さくいん ● 31



※本書に掲載されている各種データ・法令は、原稿執筆時に入手したのものに基づいて作成されたもので、現状と一致しない場合があります。



体に合わない自転車に乗って転んだ!



体に合った自転車を選ぼう

安全に自転車を楽しむには、体の大きさに合った自転車を選ぶことが大切です。自転車には、大きくわけて子ども用と大人用があり、さらに身長に合わせてインチ別の車輪サイズがあります。子ども用と大人用ではフレームの大きさがちがうため、車輪の大きさだけで決めずに、実際に乗って、自分の身長と体格に合っているかを確認しましょう。

自転車が自分に合っているかは、ハンド

ルとサドルの距離を見ます。ハンドルとサドルが離れすぎていると体が不安定になり、ハンドルやブレーキをうまく操作できません。逆に近すぎると、運転中にひざがハンドルに当たってしまうなどして危険です。サドルは高すぎても低すぎても運転しづらくなります。

また、ブレーキレバーが手の大きさに合っているか、にぎりやすい固さかどうかもしっかり確認しましょう。

自分に合う自転車選びのポイント



ハンドルとサドルが近すぎる



ハンドルとサドルが離れすぎている

無理なくハンドルやブレーキを操作できる

ブレーキレバーがにぎりやすく、固さもちょうどよい



ハンドルとサドルの距離が体に合っている

子ども用自転車の車輪サイズと身長のためやす

車輪サイズ	身長
16インチ	98~119cm
18インチ	103~125cm
20インチ	111~140cm
22インチ	116~145cm
24インチ	120~151cm
26インチ	138~153cm

事故を起こさなれための点検ポイント

自転車に乗る前は、必ずここで紹介する部分の点検をしましょう。少しでも異常を感じたら自転車に乗るのをやめて、修理・調整をします。場合によっては、自転車屋さん（しゅうりしやう）に修理をお願いします。

1 サドル

回ったり、上下に動いたりせず固定されているか。またがったときに両足の先が地面につく高さになっているか。



2 ハンドル

前の車輪と直角になるように固定されているか。ぐらついたりしないか。



3 タイヤ

タイヤがすり減って、みぞが見えなくなっていないか。空気がじゅうぶんに入っているか（指で押して、少しへこむくらいがちょうどよい）。



4 ブレーキ

前後のブレーキが正しくきくか（片方ずつ、ブレーキレバーをにぎった状態で自転車を押してみる、15ページ）。



5 ライト・ベル・反射器材



ライト
しっかり点くか。前面が汚れていないか。向きが前方10mをてらしているか。



反射器材
はずれそうになっていないか。汚れていたり割れていたりしないか。



ベル
しっかり鳴るか。

! その他

- ・ペダルにゆがみやがたつきはないか。足でふんですべったりしないか。
- ・ディレイラー（変速機）は正しく作動するか。
- ・部品がすべて正しく取り付けられているか。
- ・ブレーキケーブル、シフトケーブルにきずがついていないか。切れていないか。

自転車に乗る前にやってみよう

両手で自転車を持って5cmほど浮かせ、自転車を地面に落としてみましょう。チェーンがガチャガチャと音がする以外で、ガタガタと音がしたり、がたついたりしたら、どこかがこわれているサインです。自転車屋さん（てんけん）に点検してもらいましょう。

また、異常がなくても、半年から1年に一度は、自転車屋さん（てんけん）でしっかり点検してもらいましょう。