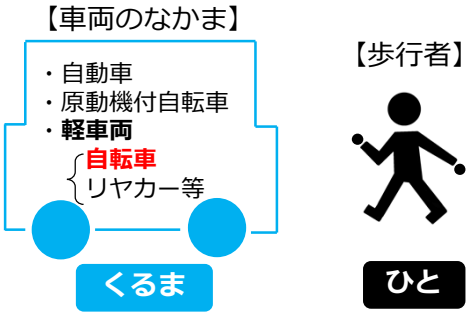
3　自転車の基本的な交通ルール

(1)　自転車とは

自転車は、ペダル又はハンド・クランク（手で回すペダル）を用い、かつ、人の力により運転する二輪以上の車であり（法第２条第１項第11号の２）、法上、「軽車両」と位置付けられ、自動車と同じ「車両」の一種です。



自転車には、車体の大きさが長さ190cm、幅60cmを超えないなどの、一定の基準を満たす「普通自転車」のほか、タンデム自転車やベロタクシー等、様々な種類があります。

普通自転車

一定の場合には
歩道通行できる
（p.37参照）

普通自転車以外の自転車

タンデム自転車　ベロタクシー　牽引自転車

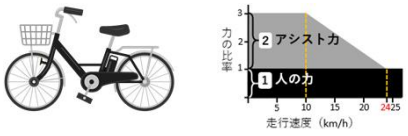
歩道通行できない

また、普通自転車には、駆動補助機が付いたいわゆる「電動アシスト自転車」があります。アシスト比率が一定の基準を満たし、スロットルがなく、原動機が容易に改造できないものでないと、電動アシスト自転車として認められません。

これらの基準を満たさないものは、いわゆる「ペダル付き電動バイク」とされ、一般原動機付自転車等に該当し、運転するときには運転免許が必要で、ヘルメットをしなければいけません。また、車両にはナンバープレートの取付けが義務とされているほか、方向指示器等が必要になります。

なお、電動アシスト自転車に該当するものを見分ける方法として、国家公安委員会の型式認定を受けた自転車であることを示す「TSマーク」、一般社団法人自転車協会が定める安全基準を満たした自転車であることを示す「BAAマーク」があります。

電動アシスト自転車とペダル付き電動バイクの違い

	「駆動補助機付自転車」 （いわゆる電動アシスト自転車）	いわゆるペダル付き電動バイク
基準	①アシスト比率（24km/hに達した時にアシスト停止等）、②スロットル設置なし、③原動機について容易に改造できない等の基準を満たす車両 	「駆動補助機付自転車」の基準を満たさない電動の車両 （一般原動機付自転車等） 【例】スロットルの設置 アシスト比率超過
通行場所	車道（左側端） 普通自転車専用通行帯 自転車道	車道（左側）
歩道走行	一定の場合にはできる	できない
運転免許	不要	必要
ナンバープレート	不要	必要
自動車賠償責任保険	不要 （条例で、自転車損害賠償責任保険への加入が義務とされている都道府県がある）	必要
ヘルメット	努力義務	義務
車両の保安基準	なし （ただし制動装置等の装備は必要）	あり*2
TSマーク BAAマーク	あり*1	なし

＊1　TSマーク等がない場合でも基準を満たしていれば電動アシスト自転車に当たるものもあります。

＊2　保安基準を満たさないと、公道を走行することはできません。

(2)　自転車安全利用五則

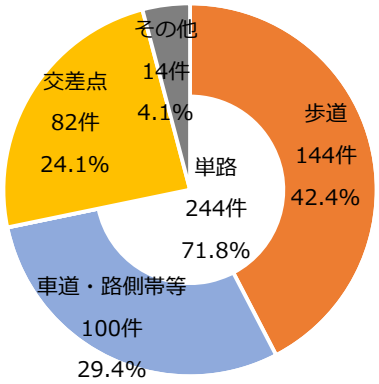
自転車利用者が守るべき最も基本的な自転車の交通ルールとして、「自転車安全利用五則」（令和４年11月１日交通対策本部決定）がまとめられています。

自転車の交通違反は重大な事故につながる可能性があり、自転車を安全・安心に利用するため、自転車安全利用五則を守ることが大切です。

なお、警察による自転車の指導取締りの基本的考え方は「４　自転車の交通違反の指導取締り」（p.23～p.32参照）のとおりです。交通事故の原因となるような、歩行者や他の車両にとって、危険性・迷惑性が高い悪質・危険な違反が、警察による検挙の対象となります。

自転車安全利用五則

1　車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先

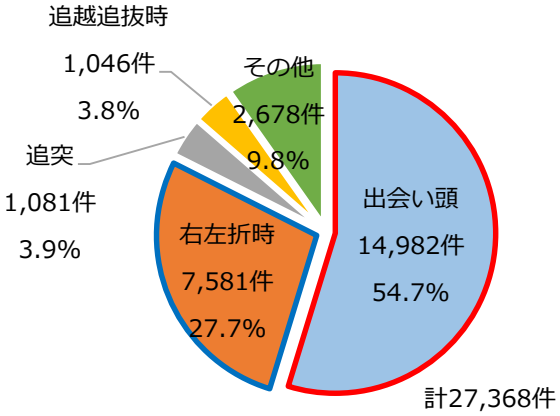


衝突地点別自転車対歩行者の
歩行者死亡・重傷事故件数（令和６年）

自転車と歩行者事故のうち、歩行者が死亡又は重傷となった事故の衝突地点別では「歩道」が最多

⇒　事故を起こさないよう歩道通行時の徐行の遵守等、通行する場所に関するルールを守りましょう

2　交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

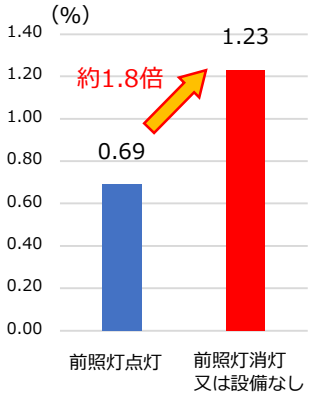


事故類型別「自転車対自動車」
死亡・重傷事故件数（令和２年～令和６年合計）

自転車と自動車事故のうち、事故類型別では「出会い頭衝突」「右左折時衝突」が８割以上を占める

⇒　事故に遭わないよう一時停止の遵守等、交差点に関するルールを守りましょう

3　夜間はライトを点灯

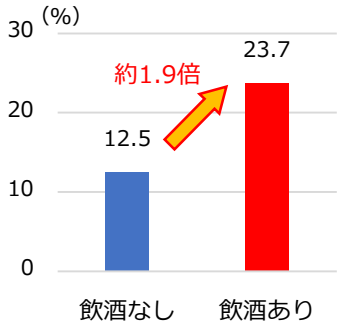


自転車乗用中の夜間前照灯点灯状況別
致死率比較（令和２年～令和６年）

自転車乗用中の交通事故における夜間前照灯消灯又は設備なしのときの致死率は、前照灯点灯のときと比較して高い

⇒　夜間走行時にはライトを点灯して、前方を確認し、また、他の車両や歩行者から見えるようにしましょう

4　飲酒運転は禁止

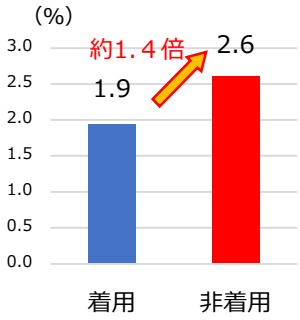


飲酒運転に起因する自転車関連事故における死亡・重傷事故率は、飲酒なしのときと比較して高い

⇒　飲酒運転は絶対にやめましょう

飲酒運転による死亡・重傷事故率（令和６年）

5　ヘルメットを着用



自転車乗用中の交通事故におけるヘルメット非着用のときの致死率は、ヘルメット着用のときと比較して高い

⇒　自らの安全を守るためにヘルメットを着用しましょう

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）

(3)　自転車安全利用五則１「車道が原則、左側を通行　歩道は例外、歩行者を優先」

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。

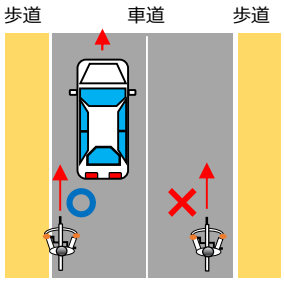
歩道又は路側帯＊と車道の区別のある道路では、原則として、車道を通行しなければなりません（法第17条第１項）。

＊　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）。



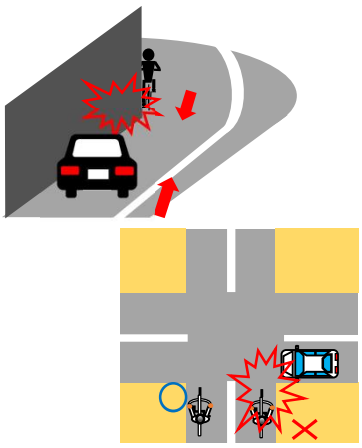
逆走はなぜ危険？

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見えず、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

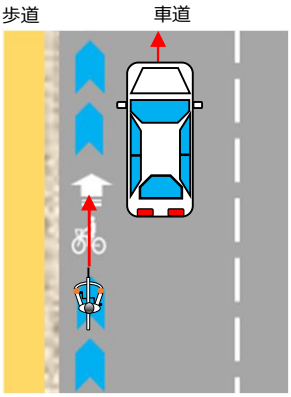


矢羽根型路面表示とは？

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

イ　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）。

「普通自転車歩道通行可」の道路標識・道路標示

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

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＊

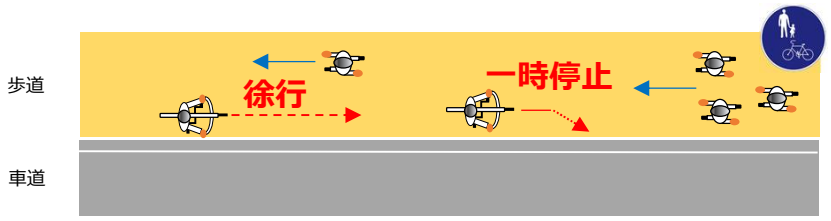
＊ 道路工事や連続した駐車車両等のため車道の左側を通行することが難しいときや、著しく自動車の交通量が多い、車道の幅が狭いなど、通行すると事故の危険があるときをいいます。

(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、歩道通行をするときは、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）。

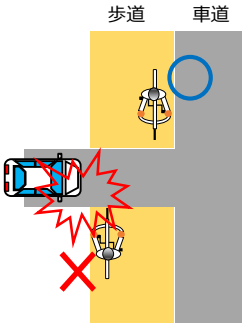
また、普通自転車の進行が歩行者の通行を妨げることとなるときは、一時停止しなければなりません。

＊ 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いけないのはなぜ？

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

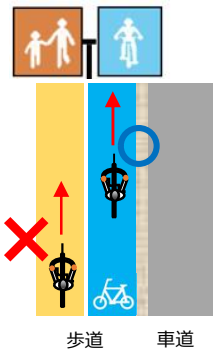
(ｳ)　普通自転車通行指定部分が設けられているときのルール

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）。

＊　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

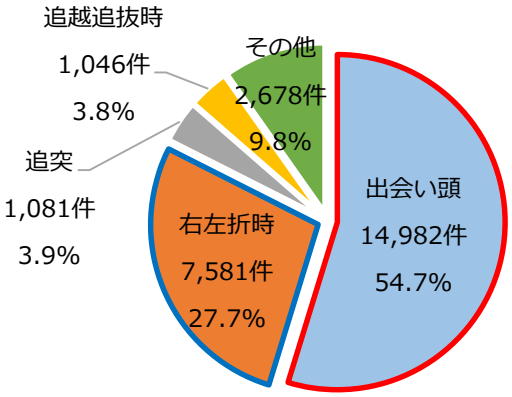


(4)　自転車安全利用五則２「交差点では信号と一時停止を守って、安全確認」

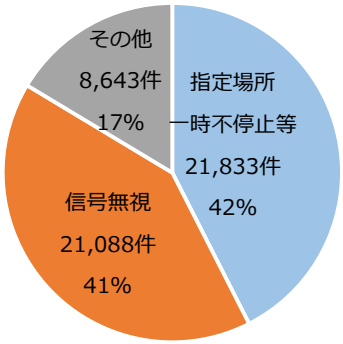
自転車と自動車の事故（令和２年から令和６年までの合計）のうち、出会い頭や右左折時の衝突が８割以上を占め、その多くが交差点で発生するなど、自転車にとって、交差点は特に事故に遭いやすい場所です。

特に、信号を守らなかったり、交差点において一時停止をしたりしないと、交差する道路から来る自動車や歩行者と衝突する危険が高まります。信号無視と指定場所一時不停止等は、令和６年中の自転車の交通違反の検挙の８割以上を占めています。

交差点では、必ず信号や一時停止に従って、安全を確認して進行してください。



事故類型別「自転車対自動車」
死亡・重傷事故件数
（令和２年～令和６年合計）
（再掲）

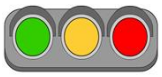


自転車の法令違反別検挙件数
（令和６年）

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」が黄色の場合は、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。

＊　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、自転車が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。



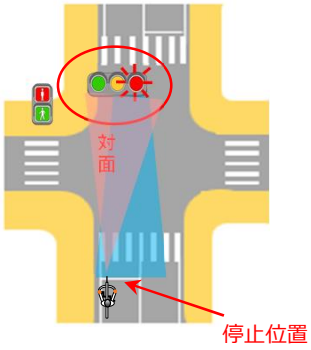
車両用信号

歩行者用信号

「歩行者・自転車専用」

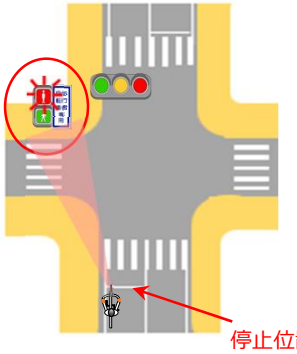
○　赤信号で停止する場合には、停止線が設けられているときは、その直前で停止しなければなりません。また、歩道を通行している場合や、自転車を除く一方通行道路を反対側から通行してきた場合で、停止線が設けられていないときには、交差点の直前（交差点の直近に横断歩道があるときは、横断歩道の直前）で停止しなければなりません。

車道進行時



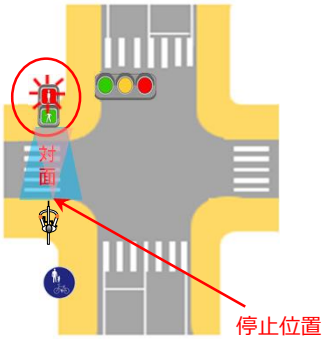
「車両用信号」に従い、停止線で止まる

車道通行時の例外



「歩行者・自転車専用」の標示があるときは、「歩行者用信号」に従い、停止線で止まる

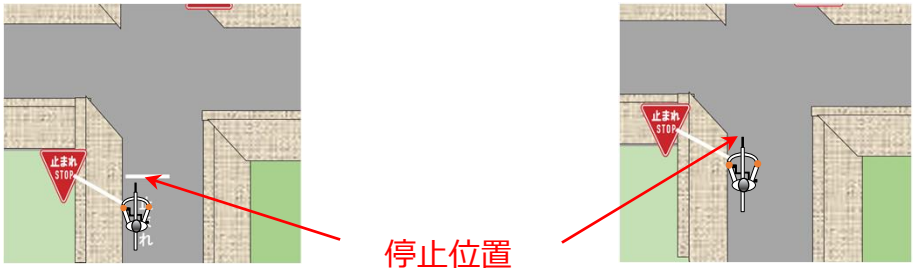
横断歩道進行時



「歩行者用信号」に従い、交差点の直前で止まる

イ　一時停止に関するルール

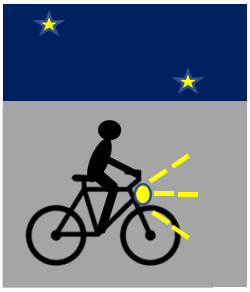
一時停止標識等のある交差点では、停止線があるときはその直前で、停止線がなければ交差点の直前で一時停止しなければなりません（法第43条）。



停止位置は、停止線の直前　　停止線がなければ、交差点の直前で停止

(5)　自転車安全利用五則３「夜間はライトを点灯」

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）。



ライトの点灯が必要な理由は？

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はなく、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。

(6)　自転車安全利用五則４「飲酒運転は禁止」

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）。

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（法第65条第２項～第４項）。

(7)　自転車安全利用五則５「ヘルメットを着用」

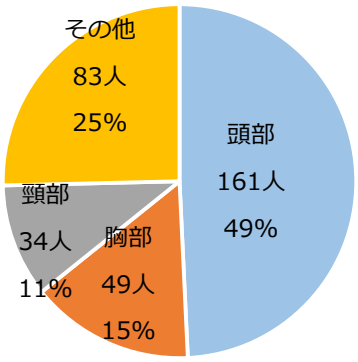
自転車を運転するときは、ヘルメットの着用が努力義務とされています（法第63条の11第１項）。

ヘルメットの着用が必要なのはなぜ？

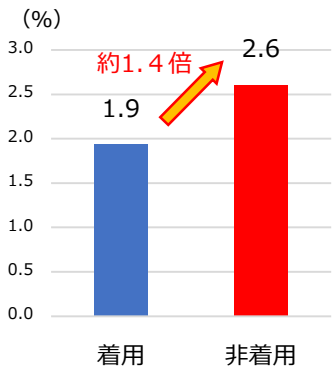
令和６年中の自転車乗用中の死者の約５割が、頭部を負傷しており、頭部を保護することは極めて重要です。

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）