

【身体にあった自転車に乗ろう】

《小学生中高学年対象》

- 1 ハンドルやブレーキに楽に手が届く自転車に乗ろう
- 2 またがったとき、地面に足がつく自転車に乗ろう
- 3 自転車に乗るときはヘルメットをかぶろう

《自転車の点検のチェック項目》

※ 「ぶたはしゃべる」がキーワード

ぶたはしゃべるの「ぶ」=ブレーキ

前後ともよくきくか～ブレーキは、時速10 km/hで走行している時、ブレーキをかけて3m以内で止まることができなければいけません。



ぶたはしゃべるの「た」=タイヤ

傷や穴はないか、溝と空気は十分か～タイヤの空気圧は、親指で強く押して少しタイヤがへこむ程度がベストです。タイヤの溝が減っているのは危険です。

ぶたはしゃべるの「は」=反射材が付いているか、汚れていないか

反射材は、夜間100m後方の自動車のライトで照らしたとき、よく見えなければなりません。反射材は、前後のスポークにもつけましょう。

ぶたはしゃべるの「しゃ」=車体:ハンドル、ライト、サドル

ハンドル：前輪と直角に固定されているか

ライト：点灯するか（10m前方がよく見えるか）

サドル：しっかりと固定されているか、身体にあった高さか

自転車は身体のサイズにあったものを使用しよう。

ライトは、自分の視覚の確保だけでなく、反射材と同様に相手に自転車の存在を知らせる役割があります。

ぶたはしゃべるの「べる」=ベル

ベル：よく鳴るか

危険防止などやむを得ないとき以外は、むやみに鳴らせません。