

『弱虫ペダル』作者の渡辺航先生から群馬県の中高生にメッセージ

過酷さも困難も楽しさに変えてくれる!

仲間との絆をつなげてくれる!

自由にどこにでも自分の力で行くことができる!

素晴らしい自転車という乗り物!!

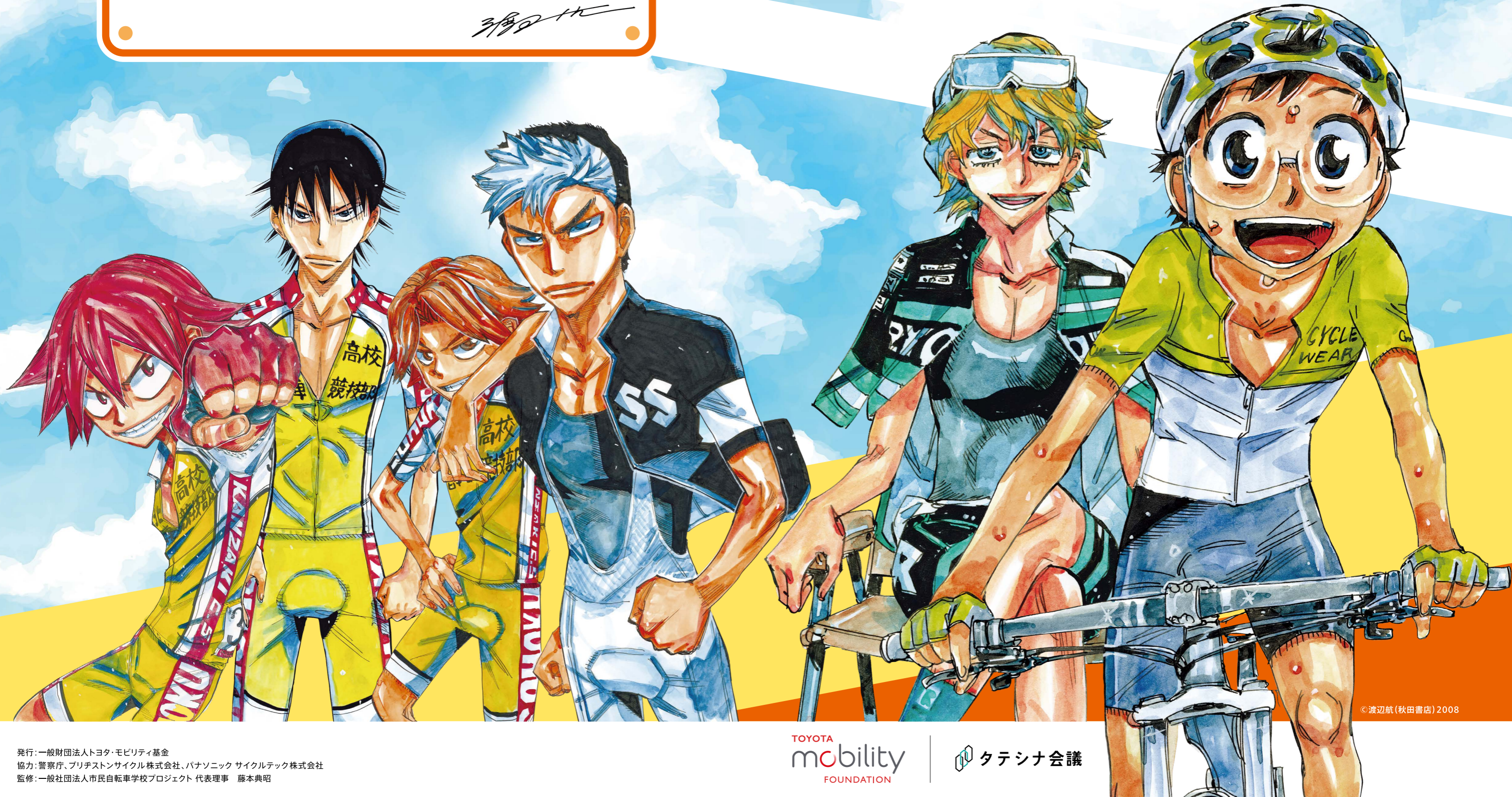
交通ルールを守って安全に楽しんでくださいね!!



弱虫ペダル

群馬県の中高生の声と
お役立ち情報

みんなの自転車ライフ



©渡辺航(秋田書店)2008

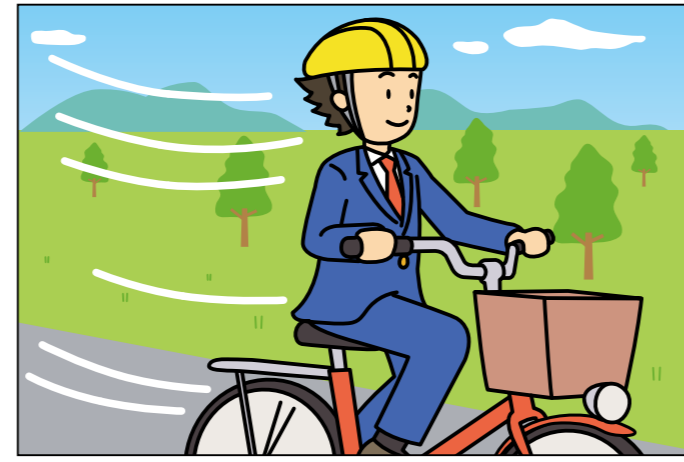


群馬県で聞いた自転車通学のこれって私だけ？

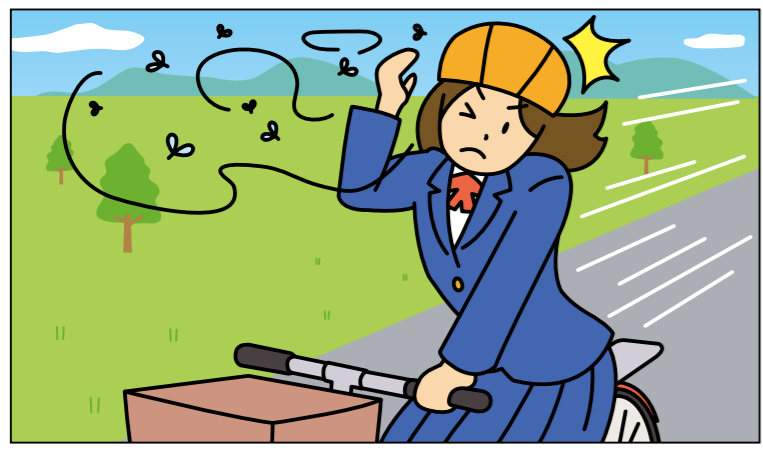
いつもの自転車移動は時にハプニングに遭遇することもあるようです。みんなの自転車ライフをインタビュー。



強すぎる向かい風でスタミナを根こそぎ奪われる。でも、逆に味方をしてくれて快適な時もある！



群馬といえば「吹きつける強い風」。向かい風はつらくても、追い風では自転車の楽しさを満喫できます。そして風は体感温度にも影響が。冬は寒くても、夏の涼しさは爽快で格別のようなのです。



口を開けたら負け。夏場は虫の大群に顔から突っ込みがち。

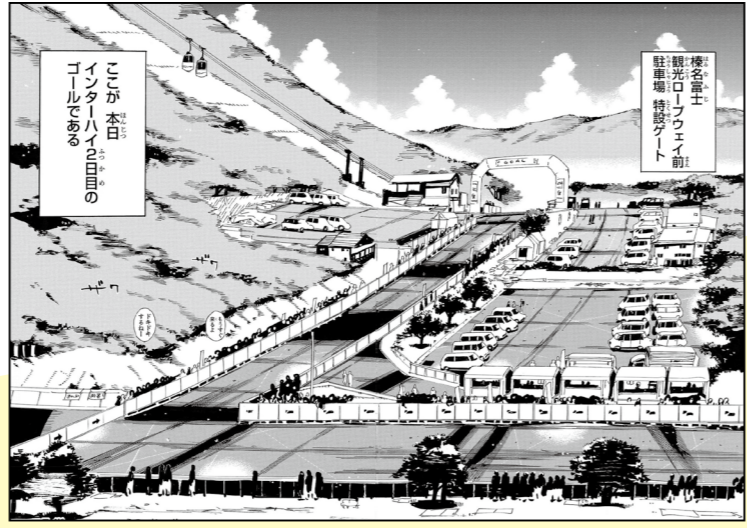
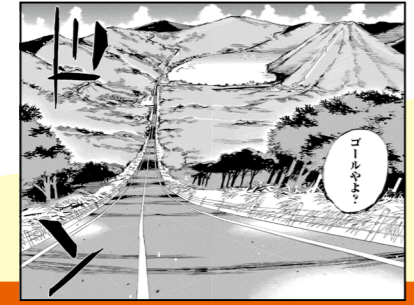
接近した時によく気がつく「虫の大群」。口に入ったり、目に入ったりで油断ならないと言います。その対処法を聞くと「とにかく口だけは閉じておく」「一瞬だけ前屈みになる」「もう諦めている！」などの声。



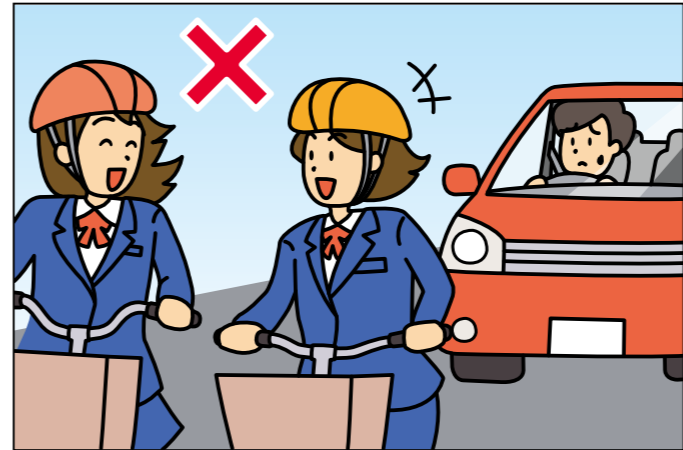
きれいな山々、夕日……。豊かな自然も感じられる群馬。



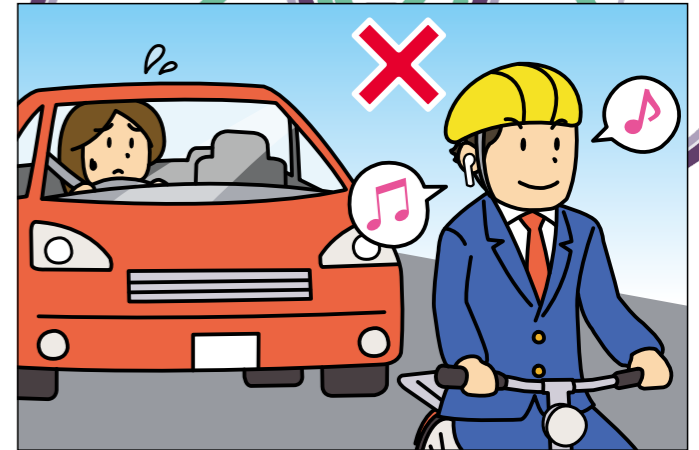
美しい景色の中を走るのは、自転車の醍醐味。『弱虫ペダル』の作品中にも自然豊かなシーンが広がっています。



並走で楽しくおしゃべり。でも、クラクションで現実に戻る。



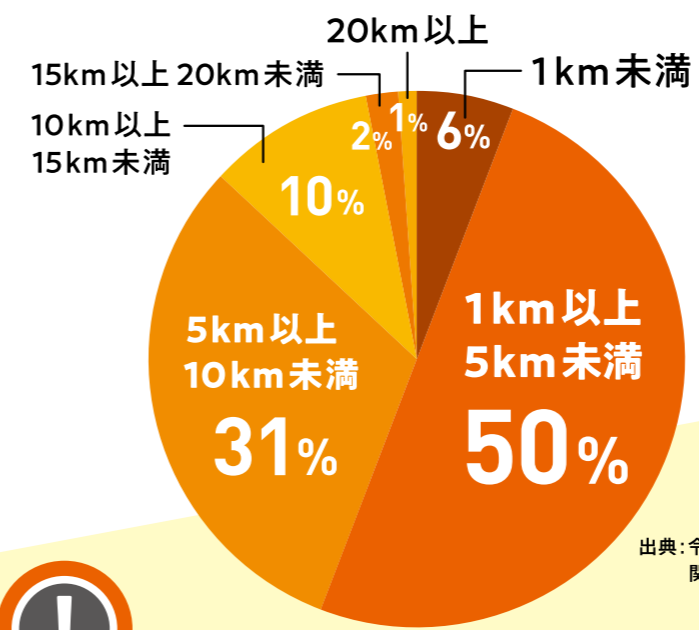
自転車は「軽車両」として道路交通法が適用されます。無意識に交通違反を犯していませんか。中高生に多い「並進走行」は、違反行為です。会話を楽しむのは目的地で。



イヤホンやヘッドホンを使用して「安全な運転に必要な音または声」が聞こえない状態で自転車を運転することは、違反行為です。イヤホンで音楽を聴いていると周囲の音が聞こえにくくなり、自動車の接近に気づかないことも。運転中は音楽ではなく「周囲の音」に耳を傾けよう。

群馬県の高中生 7,331 人に聞きました！ 通学距離アンケート

自転車通学、片道でどれぐらいの距離を走っている？



10km未満が8割以上だけど、中には20km以上という回答も！

出典：令和6年度 群馬県内高校生自転車に関する意識調査アンケート



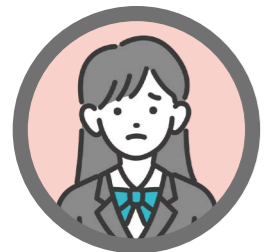
毎日当たり前に乗っている相棒だからこそ、安全に乗るための知識やコツを押さえておこう。





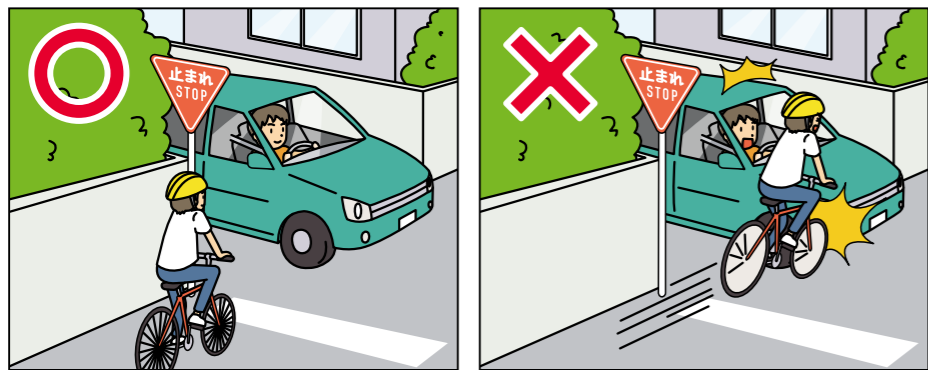
【事故を未然に防ぐコツと要注意ポイント】

自転車は身近な乗り物。小さい頃から乗っていて、操作も自由自在。だからこそ交通ルールに無関心になっていませんか。ちょっとした油断が、重大な事故につながるのです。



Q どうせ車は来ないし、急いでいる時にいちいち止まるのは面倒じゃない？

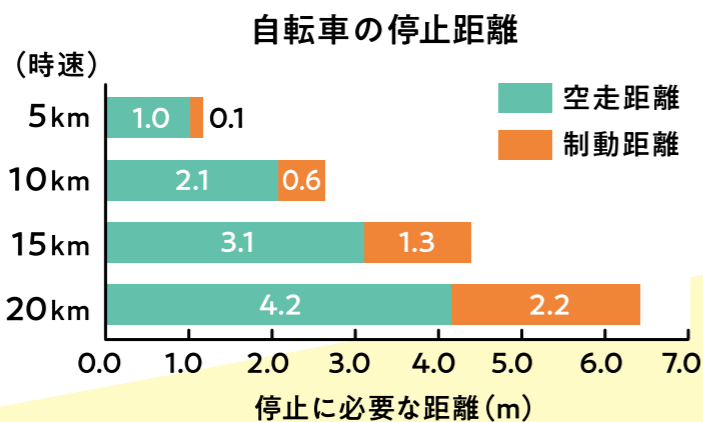
A 停止・安全確認なしでの交差点進入は危険！「まさか」って、いつ起こるかわからないよ。



「路地に入れば、こっちのもの！」と油断していませんか。危険が潜むのは幹線道路だけではありません。危険を回避するためにも、「止まれ」の標識がある場所では必ず一時停止して、安全確認をしなければなりません。路面に停止線があれば線の直前で、ない場合は交差点の直前で停止します。



A スピードが出ているとすぐに止まれない。いざという時に自分でコントロールして止まれるように走行することが重要なんだ。

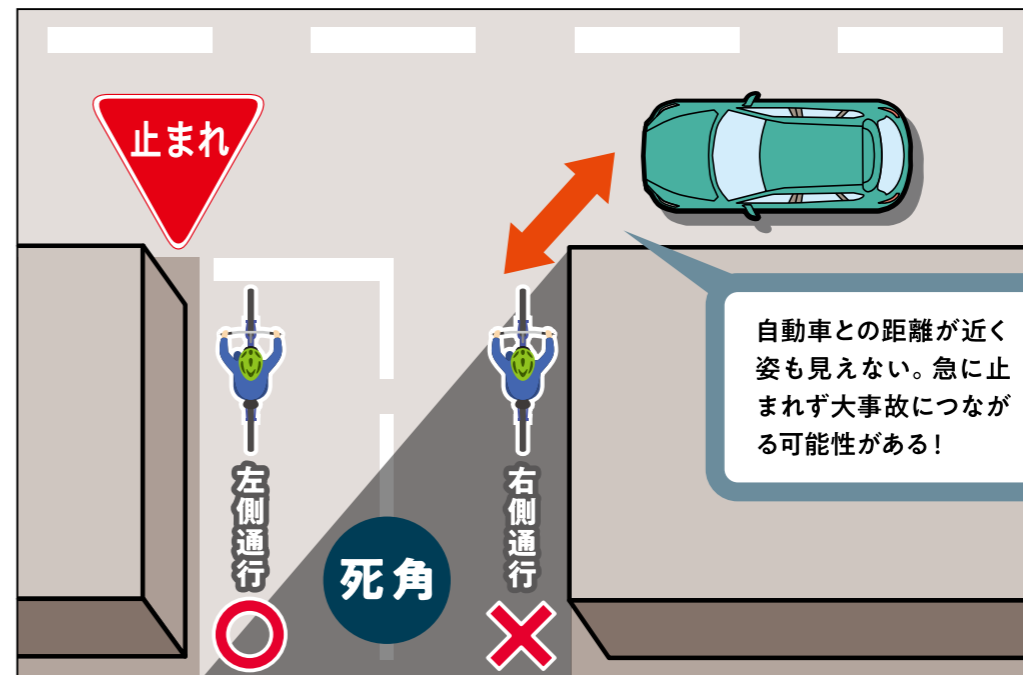


危ないと思ってブレーキをかけてから効き始めるまでの距離を「空走距離」、ブレーキが効き始めてから止まるまでの距離を「制動距離」と呼びます。スピードが出ていると、実際には何mも「止まれない」のです。さらには雨など天候による路面状況の悪化も影響することを忘れずに！

※表の各距離は、使用車両のタイヤの摩耗状況や重量、路面状況、運転者の反応速度などにより変化します。出典：トヨタ・モビリティ基金調べ



Q 左側通行のルールは知っている。でもみんな好きに走っているような。右側を走ると何がそんなに危ないの？



自転車は自動車と同じで左側通行です。また、右側通行をすると自動車ドライバーの死角に入って見落とされる恐れがあり、とても危険です。

A 道路にいるのは自分だけじゃない！交通ルールを守り、周囲のことも意識しよう。



Q 走っている時、通知が来ちゃった！一瞬なら「ながらスマホ」も大丈夫だよな？



運転中にスマートフォンなどを手で保持して通話したり、画面を注視したりする「ながらスマホ」は違反行為です。ハンドル操作を誤ったり、周囲の安全確認がおろそかになったりと、とても危険です。

A 「ながらスマホ」は違反行為！事故は一瞬の気の緩みで起こるもの！いつでも視野は広く、集中だ。



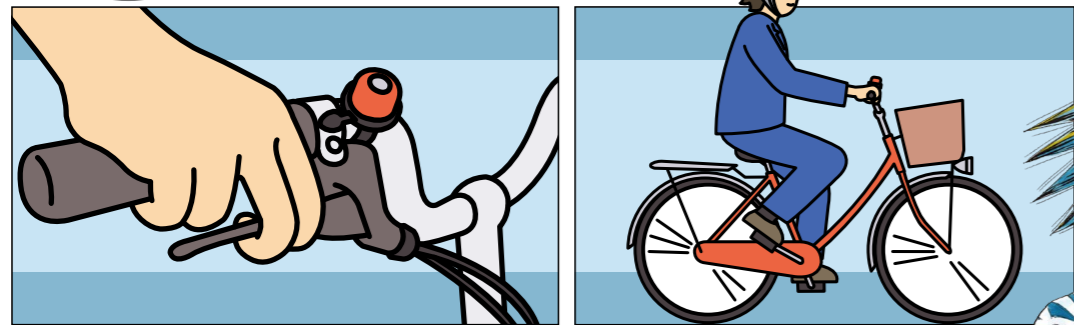


自転車のリアルな疑問を解消しよう 2

すっかり運転し慣れているつもりでも、実は知りたいと思っていたテクニックもあるようです。みんなが今こそ覚えたいと言う、安全運転のコツを紹介します。



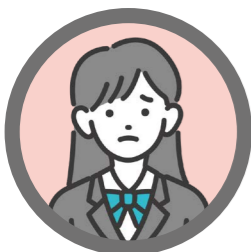
Q いざという時に急ブレーキをかけて、ちゃんと止まれる自信がないんだけど……。



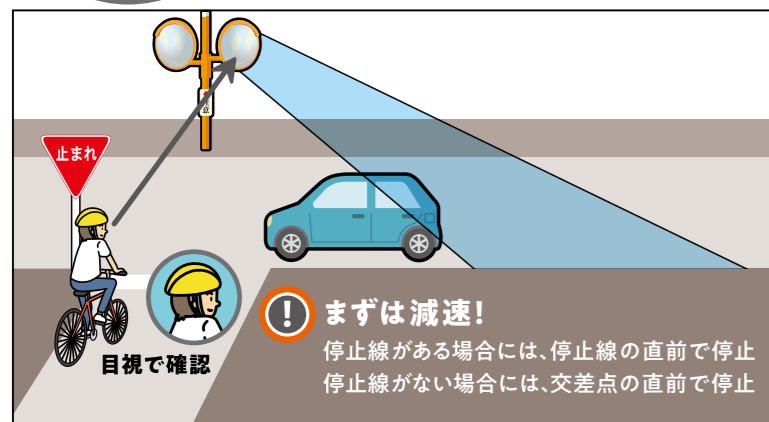
ハンドルを握る時はいつでもすぐ止まれるよう、常にブレーキレバーに指をかけておきましょう。転倒を防ぐためには、両輪にバランスよくブレーキをかけることが大切です。この時、足はペダルにきちんと乗せて後輪に体重がかかるようにしましょう。

A

ブレーキのかけ方次第では体が浮いて止まらない！日頃から身を守るポイントを押さえて運転しよう。



Q ちゃんとカーブミラーを見ていたつもりが、急に車が出てきてヒヤッとした。どうしてだろう？



カーブミラーで見える範囲は、ミラーの大きさや形状によって異なり、死角もあります。さらに元々は自動車用に設置されたものなので、自転車の走行位置からでは見えない範囲が多いことも。目視での安全確認は必須と心得ましょう。

! **まずは減速！**
停止線がある場合には、停止線の直前で停止
停止線がない場合には、交差点の直前で停止

A

一時停止の標識があれば、必ず止まって安全確認を。標識がない場所は、すぐ停止できるぐらいスピードを落とし、安全確認してから通行しよう！



Q 駐車車両があって進路をふさがれた！でも後ろからは別の車が来ていて。これ、どうすればいい？

駐車車両は順序に沿って周囲と連携して追い越す！

STEP 1

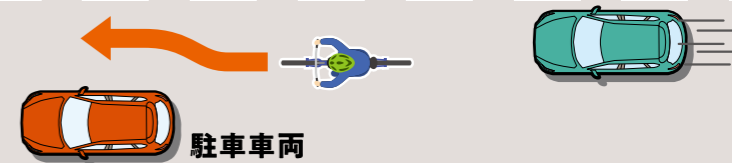
まずは後方を確認！後続車がいたら、先に行ってもらうのか待ってもらうのかを判断する。どちらの場合もアイコンタクトやハンドサインで自分の意図を明確に伝える。

※後方の車両に急ブレーキや急ハンドルの操作をさせる場合は、進路変更はせずに待つ。



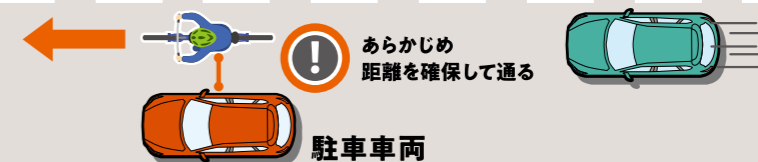
STEP 2

緩やかにふくらんで駐車車両を避ける。



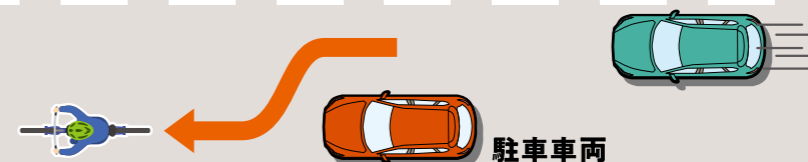
STEP 3

運転席のドアが開いてもぶつからない距離を保つ。



STEP 4

周囲を確認して緩やかに車道の左端に戻る。



駐車車両を避けるために進路を変更する場合も、周囲の安全確認は必須。特に後続車がいる場合は無理をせず、一度安全な場所で停止しましょう。また、安全に進路を変更できる場合も、その意思をアイコンタクトやハンドサインで周囲に明確に知らせることがポイントです。

A

後方の車両など周囲と「交通コミュニケーション」を取り、意図を伝えてから駐車車両を避けよう。緩やかにふくらんだライン取りも大切だよ！

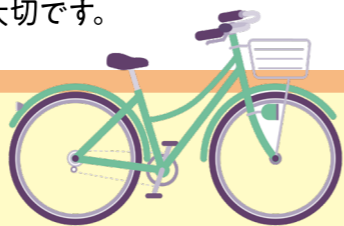




【自宅と通学路の周辺にある危険な場所を見つけよう】

事故リスクをチェック

毎日走るルートで事故を見かけたり、危ないと感じたりするエリアはありませんか。標識の存在や時間帯によって異なる交通量を把握し「どんな道路なのか関心を持つ」ことが大切です。



自宅周辺・通学路では……

- 1 他の地域よりも事故が 多い 少ない
- 2 自転車が絡む事故が 多い 少ない
- 3 学校までの途中に、事故が3件以上起きている交差点が ある ない

朝日新聞 危険な場所を見つけよう

みえない交差点

朝日新聞社が開発した、あなたの近くに潜む危険な場所を可視化した「みえない交差点」。群馬県をはじめ全国約160万件の事故データが蓄積されたサイト。住所や表示条件を入力すると、交通事故の発生状況などが簡単に調べられます。

みんなの身のまわりに潜む危険な地点



2023年11月24日 17時31分

負傷者	1人
当事者A	乗用車（普通車）
当事者B	自転車
損傷A	損傷なし
損傷B	負傷
年齢A	75歳以上
年齢B	0～24歳

※PCでの表示画面 出典：朝日新聞社 みえない交差点の「交通事故マップ」

中高生自転車事故発生マップ

群馬県が作成した「中高生自転車事故発生マップ」。過去5年間で事故が発生した危険な地点が一目瞭然。通学などの自転車移動に役立てましょう。

※PCでの表示画面

スマホをかざしてエリアごとに簡単検索できる！

安中市	伊勢崎市	太田市	桐生市	渋川市	高崎市	館林市
富岡市	沼田市	藤岡市	前橋市	みどり市	吾妻郡	邑楽郡
甘楽郡	北群馬郡	佐波郡	多野郡	利根郡		



感覚だけを頼りに走るのではダメ！
エリアの情報収集と理解が安全につながる。



群馬県は通学時の交通事故件数が最多！ みんなで意識を変えていこう

全国の事故件数を調べると、群馬県は何年も最多の状況。県内中高生の自転車通学の多さや自家用車の多さが一因と考えられていて、事故リスクが他のエリアより高いことを踏まえたアクションが必要です。

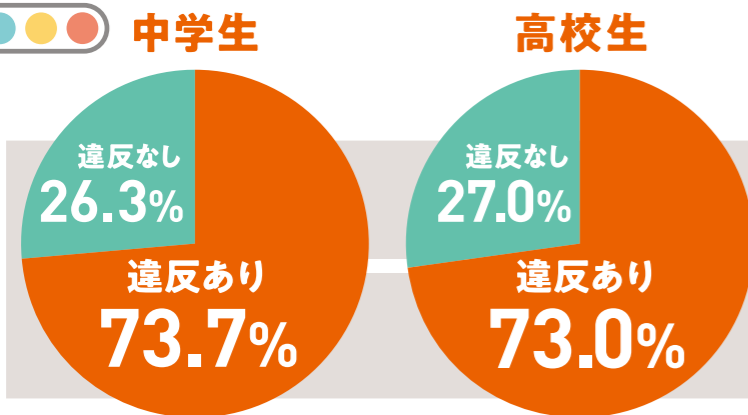
「高校生の通学時1万人当たり事故件数ランキング2024年」

順位 2024年	順位 2023年	都道府県	事故件数	1万人当たりの事故件数	
				2024年	2023年
1	1	群馬	457	96.31	108.92
2	2	静岡	524	57.80	64.80
3	4	愛知	869	46.87	44.24
4	3	徳島	61	35.78	45.64
5	6	香川	86	35.18	30.00

出典：自転車の安全利用促進委員会の調査

【 中高生による自転車事故には交通違反が多い！ 】

「2024年 中高生の自転車事故における交通違反の割合(全国)」



出典：自転車の安全利用促進委員会「中高生の事故実態と事故率」

中高生の自転車事故の発生状況を調べると交通違反が多く見られます。事故にあわないためには、交通ルールを守り、安全確認を徹底する必要があります。信号や標識をないがしろにせず、歩行者や車両に配慮して安全に乗りこなしましょう。



群馬県「映像で自転車事故を無くそうワークショップ」 —伝えるチカラ、自分の言葉で、友達の心を動かす—



2025年度 映像制作ワークショップの様子

群馬県の高校生を対象に、動画制作の専門家を迎え、企画立案のコツ、伝わるメッセージの組み立て方、撮影・編集の基本などが学べる、初心者でもわかりやすい講座です。(夏頃開催) みんなのアイデアで、友達の安全を守る動画をつくってみませんか。



映像制作
ワークショップ
作品



映像制作
ワークショップ
講座概要



もう一度おさらい！ 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**

一方通行の道路などで「自転車を除く」の標識があっても規制がない場合にも、この原則を忘れずに走ります。

**2 交差点では信号と
一時停止を守って、安全確認**

自転車も車両の一種です。信号と標識を守りましょう。「まあいいか」と交通ルールを守らなければ事故やトラブルのもとに。

3 夜間はライトを点灯する

ライトは視界を確保するだけでなく、自動車や歩行者に存在を知らせるもの。反射器材も取り入れましょう。

4 飲酒運転は禁止

20歳未満の飲酒は法律違反。そして、年齢を重ねようとも飲酒運転は禁止です。他人に勧めてもいけません。

5 ヘルメットを着用する

ヘルメットは頭部を守り、事故の被害を軽減する大切なアイテム。自転車を利用する時は着用しましょう。

プラス ながらスマホは禁止

スマートフォンに意識が集中してしまうと、周囲の危険を見ることができず、事故につながるリスクが高くなります。



**交通反則通告制度
(通称:青切符) 始まる!
交通ルールを守るのは、
自分自身や周囲の人を
守ることだ!**



**日中もライトを点灯
(デイライト)しよう!
通学時間帯に自分の
存在を自動車や歩行者へ、
いち早く知らせることに
役立つよ!**