

自転車交通安全教室のご案内

～安全・安心に楽しく乗るために～

自転車文化センター
BICYCLE CULTURE CENTER

【目的】

自転車文化センターでは、自転車に関する様々な取り組みを行っていますが、その一つに「自転車交通安全教育」があります。

自転車は手軽で日常生活には欠かせない移動手段として、また楽しいレジャー用具として、自転車に乗り始めた小学生から自動車運転免許を返納したシニアの方、さらに子乗せ自転車で行動する子育て世代など幅広い年代の方が乗っています。

しかし、自転車もルールを守らなければケガをしたり、交通事故を起こしたりする可能性があります。

私たちの「自転車交通安全教室」では自転車が関係する事故が非常に多い現状を分析し、事故に遭わない・起こさないためにどのようにすればよいか、自転車利用者向けに実践で役立つノウハウを専門の講師が出張し分かりやすく解説いたします。

自転車の安全な乗り方や交通ルールを学ぶことで、安全に楽しく乗ることを目的としています。

また、道路交通法等ルールが改正された際にはいち早く要点をお伝えいたします。

対象者： 小学生、シニア、子乗せ自転車を使用する子育て世代等

対象団体： 小学校など教育関係、自治体、シルバー人材センター、工場など自転車通勤者が多い事業者、幼稚園・保育園、
自転車による宅配サービスの会社 etc.

内 容： 自転車の安全な乗り方、交通ルール、事故防止のポイント、保険の必要性

場 所： 体育館、イベントホール、会議室等 平坦なスペース

時 間： ご相談により対応いたしますが60分～150分

実践で役立つ自転車交通安全教室とは？

講義
(映像・教材)

オリジナルの映像等
を利用して実例を
提示しながら説明

補助機材として
用意する

実践的な指導
(リスク・危険予知等)

ルール・マナー
(パンフレット、教材)

シミュレータ、計測
器等を利用してゲー
ム感覚で学ぶ

ヘルメットの安全性
の実験

実技
(シミュレータ、
反射神経測定機など)

講習における重点項目



ヘルメットの着用

自転車の選び方・点検

右側通行の危険性

交差点の通行方法

危険を予測する

危険を回避する

走行空間



走行空間

歩道通行時の注意事項

加害者となる危険性



実施方法

座学

交通の仕組みとルールを説明して日常の自転車利用における潜在的な危険や、何故交通事故が起きるのか、その原因を究明し、事故の回避についてわかり易く解説いたします。

当センター製作の街中での走行留意点を数分にまとめたオリジナル映像で自転車の安全走行を具体的にお見せいたします。



オプション

依頼を受けたの学校・会社・事業所・施設などの周辺を事前に調査・検証して、具体的に危険な場所を示し事故回避に向けたリスクマネジメントを行います。

希望により、ヘルメットの重要性を学ぶ実験を行います。

*詳細は後の項に記載しています。



自転車文化センター製作

目的・スケジュールに合わせて 講習内容を組み合わせ出来ます

一例】 120分の講習(参加者20名程)の場合

50分 座学

10分 休憩

60分 体験

シミュレータ体験(2台)

クイックキャッチャー(俊敏性チェック)



自転車走行体験の
シミュレータ

俊敏性をチェッ
クするクイック
キャッチ



体験の様子



所有機材のご紹介

交通安全危険予測シミュレータ



バーチャルリアリティ(仮想現実)の世界に再現されたリアルな街の中を通行して、危険予測と安全確認の重要性を体験することができる学習システムです。さまざまな交通場面に出会うことによって交通ルールを学習し、危険を予測する能力を高めることができます。

クイックステップ



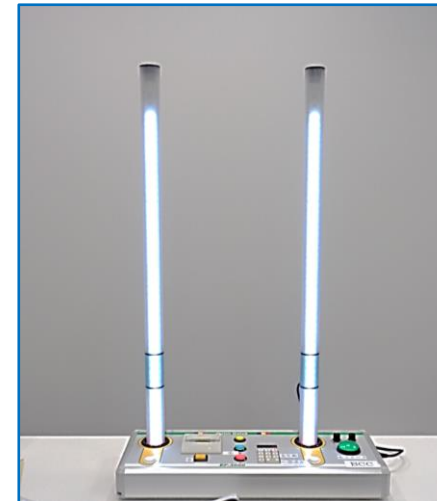
ランプ点灯後に同色のマットを踏むまでの時間を測り、俊敏性を計測。目と足を使った操作検証で加齢に伴う能力低下の自覚を促し、安全行動を啓発します。

認知×判断力 運転の力診断ソフト



「動体視力」「注意力」「配分力」「短期記憶力」の4つの能力を診断。的確なアドバイスを提供するシステム
タッチパネルモニターを使って手軽に診断を進めることができます。

クイックキャッチ



落ちてくる光をつかんで俊敏性を測定。左右の手の反応速度差を知ること、両手でのハンドル操作の重要性を啓発。認知力・判断力の自覚を促し、安全行動を啓発します。

これまでの主な開催実績

- ・都内小学校 多数
- ・東京しごと財団様
- ・葛飾区シルバー人材センター様他 都内シルバー人材センター様 多数
- ・司法書士会様
- ・平塚市役所様
- ・交通安全フェア 各所

参加された方の感想

- ・自転車乗用時のサドルとハンドルの高さを教えてもらい、断然乗りやすくなった
- ・改正された道路交通法を詳しく、分かりやすく教えてもらえた
- ・保険の重要さがよく分かった
- ・今まで講習を受けたが、初めて聞くことがあった
- ・交差点で事故が多い。安全で正しい通行の仕方は勉強になった
- ・自転車シミュレータやクイックキャッチなどの体験ができたのがいい
- ・事故の起きやすい場所を具体的に聞いて良かった
- ・事故に遭った時(加害者・被害者)の対応は知らなかった



シルバー人材センター 会議室にて



シルバー人材センター ホールにて



小学生に体育館にて



地域イベントにて

講師の紹介

一般財団法人日本自転車普及協会

自転車文化センター サイクルアドバイザー 山口文知

小学生の時にサイクリング(遠乗り)を始め、中学生の時にランドナー(小旅行用自転車)を買い本格的にサイクリングを始める。

高校や大学在学中もサイクリング部に所属し、全国各地サイクリングをして回る。

平成4年に日本サイクリング協会に入社し、それまでの経験を活かしサイクリングインストラクター等の野外活動指導者の育成や初心者を対象にしたサイクリング教室に従事するかたわら、日本最大級のヒルクライムイベントの「全日本マウンテンサイクリングin乗鞍」(参加者数4000人)等多数のサイクリングイベントを立ち上げる。

平成27年には日本サイクリングガイド協会と協力して、サイクリングガイド育成ためのカリキュラムや検定問題等を作成し、実際にサイクリングガイドの検定委員を担い、愛媛県及び沖縄県等にサイクリングガイドを誕生させる。

平成29年より日本自転車普及協会の自転車文化センターに従事する傍ら、自転車ADRセンター(裁判外紛争解決手続)において自転車の交通事故の解決に尽力し、現在に至る。



主なメディア協力

- ・TBSテレビ「THE TIME」出演
自転車の悪質運転について
- ・「ForbesJapan」
電動キックボードに関する道交法改正について
- ・月刊誌「安全衛生のひろば」に連載執筆
- ・その他警察署からの相談
- ・クイズ番組の監修 他

他にも以下のような教室を開催しています

自転車乗り方教室

練習し、慣れてきたらペダ4歳～8歳位の自転車に乗れない子どもを対象に乗り方教室を開催します。

座学の後、ペダルを外して地面を蹴って感覚がつかめてきたらペダルを付けて漕ぐと、段階を踏んで乗るコツをお伝えします。



自転車科学教室

自転車は漕いでるときはなぜ倒れないのか？自転車の歴史と合わせて、原理を説明し変則ギアの実験、ジャイロ効果の体験など「自転車の不思議」を勉強します。



その他

・子育て世代向けとして、子ども2人乗せ自転車に子どもを乗せる際の安全な乗り降りの順番や、運転時の留意すべき点の講習

・タンDEM自転車の乗り方
※タンDEM自転車とは、前後に複数のサドルやペダルが装備された複数人で乗れる自転車



自転車文化センター各種教室は前ページでご紹介した講師の他、学芸員及び自転車安全教育指導員の資格を有する職員で行っています。

料金

派遣料

講師 1名/1日 30,000円 (別途交通費)

アシスタントスタッフ 1名/1日 15,000円 (別途交通費)

◇機器1台につき、1名は必須

機器使用料

シミュレータ 1台/1日 33,000円 2台/1日 55,000円

クイックキャッチ 1台/1日 22,000円

クイックステップ 1台/1日 22,000円

タッチパネル 1台/1日 22,000円

運搬費 ◇片道30km以内

ワンボックス 1台/1日 27,500円 (別途 ガソリン代・駐車場代・高速道路代 実費)

*オプション料金については、別途ご相談させていただきます。

上記料金は概ねの目安で、機器を複数台使用された場合や年間に複数回のご利用によりご相談に応じます。
朝10時以前に開始される場合は、前日にセッティングの必要があるため、別途料金が発生することがあります。

お問い合わせ

自転車文化センター（一般財団法人 日本自転車普及協会）
東京都品川区上大崎3-3-1 自転車総合ビル1階
TEL:03-4334-7953 FAX:03-4334-7958
E-mail:bccask@jifu.jp
開館時間:10:00~16:00
休館日:月曜日・火曜日・年末年始等
(ただし、自転車交通安全教室は休館日でも実施いたします。)

2024年4月

