

# 自転車のルールブック

## ～高校生編～



長野県警察マスコット  
「ライボくん」

この資料では、

- ・自転車の交通違反の指導取締りに関すること
- ・自転車の基本的なルール

など、皆さんに知っておいてもらいたいことをまとめてみました。

信号ってどれに  
従えばいいの？

歩道って走って  
いいんだっけ？

横断歩道を  
走ってもいいの？

自転車でも切符を切ら  
れるって聞いたけど？

イヤホンしていると  
違反なの？

いつ、どこで  
取締りしてるの？

並んで走っていると  
違反で本当？

ながらスマホで  
反則金12,000円  
で本当!?



令和8年4月1日から

自転車の違反に

対象年齢 **16歳** 以上

# 青切符（交通反則通告制度）

が適用されます。

## 交通反則通告制度って何？



●違反行為のうち、信号無視や指定場所一時不停止等といった、警察官が実際に見て、明らかに違反行為を行ったと判断できる違反（これを反則行為といいます。）をした場合に、一定期間内に反則金を納めると、刑事裁判や家庭裁判所の審判を受けずに事件が処理されるという制度です。

●違反したときに警察官から交付されるのが、反則金の納付書と、交通反則告知書、いわゆる「**青切符**」です。

## どうして自転車に青切符が導入されたの？



●自転車の事故が数多く発生しており、警察では自転車の事故を減らすために交通違反の指導取締りを強化していますが、これまでは、自転車の違反を検挙したときは、いわゆる「**赤切符**」と呼ばれる形式の書類等を用いて刑事手続による処理が行われていました。

●ただ、刑事手続による処理は、青切符の手続きに比べ、時間的・手続的な負担が大きいことなどから、違反者と警察の負担を軽減するために、自動車と同様に自転車にも青切符の制度が導入されることとなりました。

よくわからないなあ・・・



手続の話をするとなんか難しくなるけど、自転車に**青切符**の制度を導入する目的は、自転車が関係する交通事故を抑止することにあるんだよ。

## どんな違反をしても、すぐに捕まってしまうの？



●自転車の交通違反を認知した場合、基本的には現場で指導警告を実施します。

●ただし、その違反が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・危険な違反であるときは、赤切符、青切符等による検挙の対象になります。

### 赤切符等の刑事手続の対象となる違反の例



あおり運転

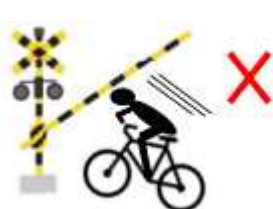


ながらスマホで道路における危険を生じさせた場合



ハンドルから手を離して自転車を運転した結果、歩行者と衝突させるなど、違反により交通事故が発生させたとき

### 青切符の対象となる違反の例



※ブレーキなし



遮断踏切立ち入りや、自転車制動装置不良、ながらスマホなど、反則行為のなかでも、重大な事故につながる恐れが高い違反



信号無視で交差点に進出し、青信号で進行している車両に急ブレーキをかけさせたり、傘を差しながら一時停止を無視して、実際に交通への危険を生じさせるなど、事故の危険が高まっているとき



警察官による指導警告に従わず、右側通行を継続したり、前方に指導取締りを行っている警察官の姿を認めながら、それを気にすることなく、指導警告のいともまもなく信号無視をしたときなど、違反を指導警告されているにも関わらずあえて違反をしたとき



## 自転車って歩道走ってもいいんだっけ？

高校生が自転車で歩道を通行できるのは、

- ① **道路標識**や**道路標示**によって  
普通自転車が歩道を通行できる  
こととされているとき



- ② 車道又は交通の状況に照らして、通行の安全を確保するために  
普通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

※ 「車道又は交通の状況からみてやむを得ない場合」とは？

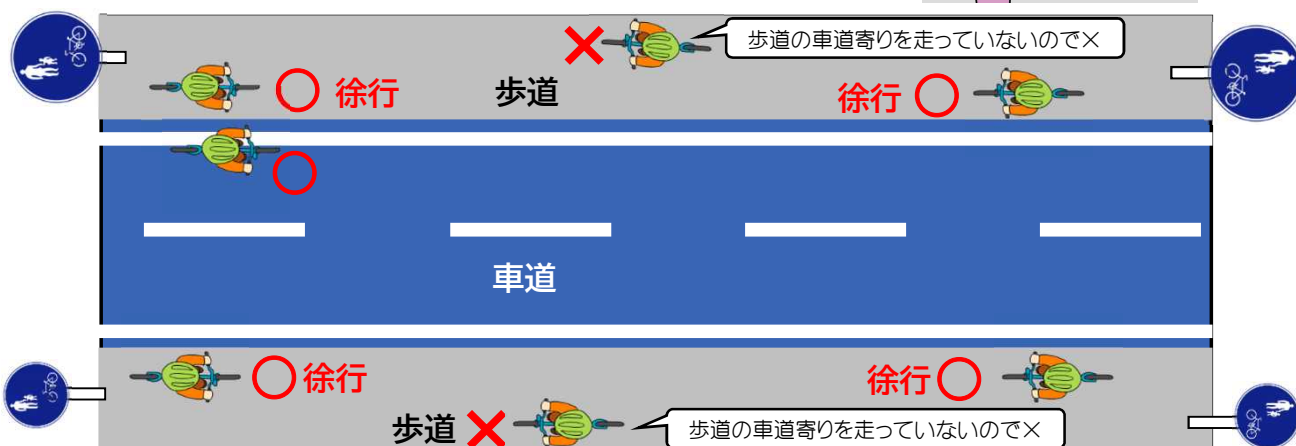
- 道路工事や連続した駐車車両などのために車道の左側部分を通行することが困難な所を通行する場合
- 著しく自動車などの交通量が多く、かつ、車道の幅が狭いなどのために、追い越ししようとする自動車などとの接触事故の危険がある場合

※ただし、これらの場合でも警察官から歩道を通行してはならない旨を指示されたときは、歩道を通行できません。



## 歩道を走る時の決まりってあるの？

- 歩道を通行するときは、  
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。



※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。

違反した場合

歩道徐行等義務違反（反則行為）  
反則金3,000円





## 自転車ってどの信号に従えばいいの？

● 車道通行の場合は、  
車道用信号に従って  
ください。

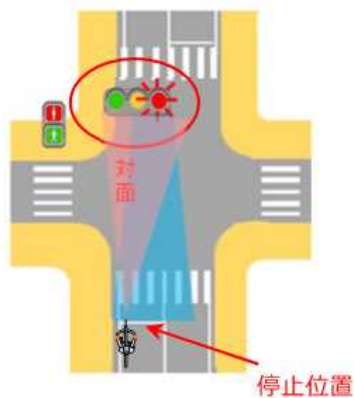


● 歩道通行の場合は、  
歩行者用信号に従って  
ください。



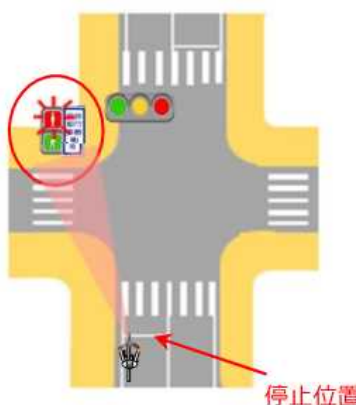
※「歩行者用信号」に「歩行者・自転車専用」  
の標示がある場合は、自転車が車道を通  
行するときであっても、歩行者用信号に従  
ってください。

車道進行時



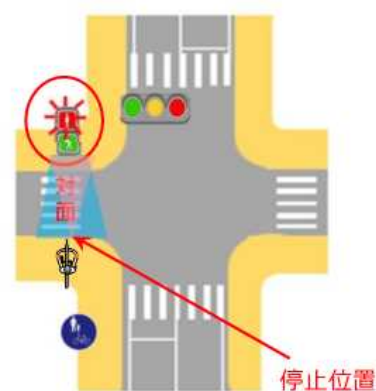
「車両用信号」に従い、  
停止線で止まる

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

違反した場合

信号無視（反則行為）  
反則金 6,000円

信号交差点の通行方法については、長野県  
警察のホームページで詳しく掲載していま  
す。右のQRコードか、下のURL記載のペー  
ジで確認してください。

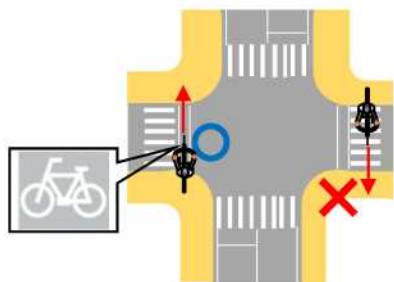
<https://www.pref.nagano.lg.jp/police/anshin/jiten/riyou.html#kousaten>





## 自転車って横断歩道を走ってもいいの？

道路を横断する場合は、横断歩道を通行することもできます。  
ただし、横断中の歩行者の通行を妨げるおそれがあるときは、  
自転車に乗ったまま横断してはいけません。



自転車横断帯

※自転車横断帯があれば、その  
自転車横断帯を通行しなければ  
なりません。

違反した場合

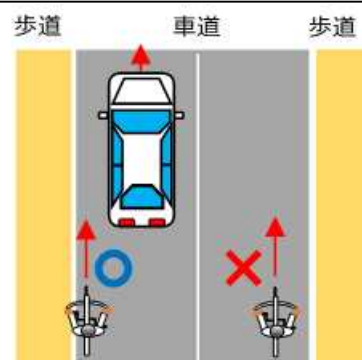
法定横断等禁止違反（反則行為）  
反則金 5,000円



## 自転車って車道ならどこ走ってもいいの？

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。自転車の  
右側通行は、逆走となります。

違反した場合 通行区分違反（反則行為）  
反則金 6,000円



## 自転車って並んで走ってもいいの？

自転車は、並進してはいけません。

違反した場合 並進禁止違反（反則行為）  
反則金 3,000円



## イヤホンつけて走ってもいいの？

長野県では、イヤホンをつけて周りの音が聞こえない状態で運転することを禁止しています。

違反した場合 公安委員会遵守事項違反（反則行為）  
反則金 5,000円





## ながらスマホで反則金12,000円て本当？

携帯電話・スマートフォン等を使用して、実際に事故を起こしたり、歩行者の通行を妨害したりするなどして、実際に交通の危険を生じさせたときは、**携帯電話使用等（交通の危険）**として、1年以下の拘禁刑又は30万円以下の罰金が科されます。

また、実際に交通の危険を生じさせなかったとしても、手に保持して通話したときや、手に保持して画面を注視した時は、**携帯電話使用等（保持）（反則行為）**として、反則金（12,000円）の対象となります。



「ながらスマホ」は事故に直結するととても危険な行為なので、自転車の反則金の中でも**最高額の12,000円**となっています。絶対にやめましょう！！



## いつ、どこで取締りをしているの？

自転車の交通違反と交通事故の防止が必要であると認められる地区・路線を、各警察署ごとに「自転車指導啓発重点地区・路線」と指定し、この地区・路線を中心として、朝の通勤・通学時間帯や日没前後の薄暗い時間帯などに指導取締りをしています。

自転車指導啓発重点地区・路線は、長野県警察のホームページで公表しています。右のQRコードか、下のURL記載のページで確認してください。

<https://www.pref.nagano.lg.jp/police/anshin/koutsu/dokoho/jitensya-jyuutenchikurosen.html>







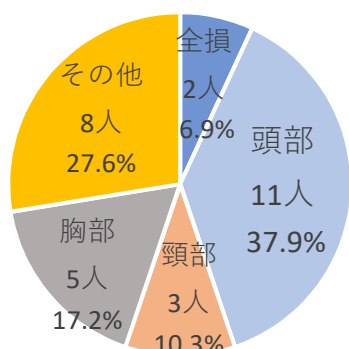
## ヘルメットってかぶらないといけないの？

下の画像は、長野県内で発生した自転車と車の交通事故の写真です。

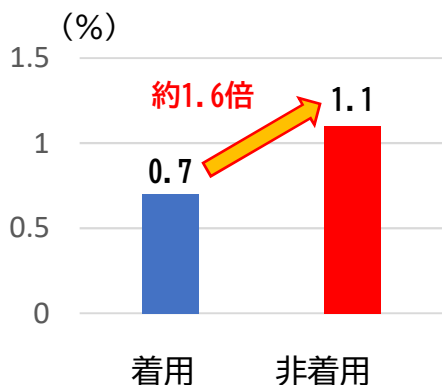


車のフロントガラスが割れ、車体が凹む程の衝撃がありましたが、自転車の運転手はヘルメットを着用していたため、大事に至りませんでした。

人身損傷主部位別の自転車乗用中  
死者数（令和2年～6年・長野県内）



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・長野県内）



**生きて帰る  
までが  
青春だ**

放課後も、寄り道も、  
ふざけあいも。  
その全部が帰ってからこそ  
思い出になる。  
かぶろう、自分の命のために。

自転車事故で無くなった人の約半数が、  
頭部に致命傷を負っています。  
正しいヘルメットの着用が、あなたの命を守ります。

**かぶろう、ヘルメット**

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。罰則はありませんが、自分の命のために、着用をお願いします。（これは長野県警察大学生ボランティアの作品です）

これまでの内容は、お伝えしたいことのほんの一部です。  
自転車の交通ルールをまとめた資料を長野県警察のホームページで公表しています。（全53ページ）

右のQRコードか下のURL記載のページで確認してください。

<https://www.pref.nagano.lg.jp/police/anshin/jiten/jitensharulebook.html>

