

自転車

R4.8.10



ちょっと待って！！

“ 自転車にブレーキ ” があるように “ 心に律(自制) ”

絶対守って “ 交通ルール ” “ 運転マナー ”

安定した走行と停止や乗り降りの際の安全なセッティング
適正なブレーキングと適正な速度
他者への配慮、自転車の点検・整備、服装・ヘルメット



ボーイスカウトで自転車に乗るのは、
自転車競技をするためではないよ。

集会の行き帰りや、
サイクリング・移動野営など
移動手段だよ♪

“ 無事是名馬 ”

自転車の乗り方を観ても
賢いか、賢くないか がよくわかる。

さすがボーイスカウトは賢いと評価されるようにね♪





ブレーキなどの部品を取り換えたときは、気を付けるんじゃない♪

随分昔、前後のブレーキのワイヤーが古くなったので、いつもお世話になっている腕の良い自転車屋さんで新品に取り換えてもらったんじゃ。

なんと、ブレーキを取り換えたその日、ある交差点手前でブレーキを掛けたら、前後両方のブレーキが一度に切れたんじゃ。
幸運にも、車に接触することがなく無事であったが、場所とタイミングが悪ければ今の私は存在しない。

用事を済ませ、自転車を押して、ブレーキを取り換えてもらった自転車屋さんへ

自転車屋さんは、即、メーカーに連絡をするなどして対応してくださった。
私の体格や整備の状況、製造品番などを伝え、その切れたブレーキワイヤーは他の部品とあわせ、メーカーに送られることになった。

メーカーさんの費用持ちで、修理はして頂いた。
その後、不具合は一切なかったから、本当に稀な不良品だったのだろう。

交通量の多い交差点や峠の下り坂とかだったら・・・ゾッとしましたよ❧



普段の整備も大事だけれど

隊や班などで、サイクリングなど自転車で行うときは、その一週間ぐらい前には、みんなで自転車の点検を行い、事前に整備（ブレーキの効き具合や足が着くサドルの高さ等）をしておこう♪

日が近くなって点検・整備を慌ててするんじゃなく、余裕をもって行い、部品の交換や調整によって、逆に不具合が生じてないか、安全な場所で試し乗りして十分に確認しておこう。お互いの力量などを知っておくことも大事だ。

自転車の状況（タイヤ・ブレーキ・荷重等）、**路面の状況**（乾湿・凍結・坂の勾配・砂利等）、**運転者の状況**（集中力・観察力等）によって、ブレーキをかけてから停止するまでの距離は違うよ。一番下手な者が安全に停止できるように車間や速度を守るんだ！

安全なところで集団での走行を試しておこう！！

サイクリングなど移動の当日もチェックを怠らないこと
また、知っているからと、コース計画や注意事項を確認することを怠らないこと

最近、カッコ良いヘルメットがある。着用するようにしよう♪

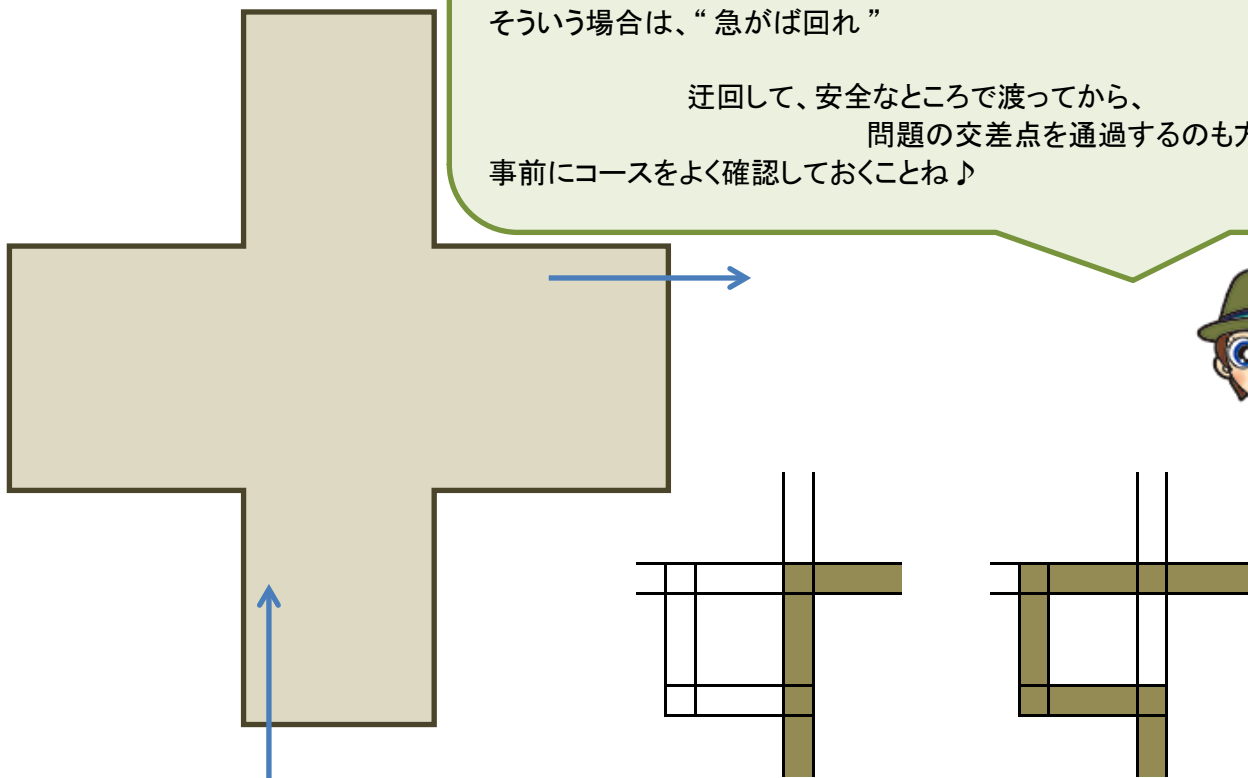


柄杓法

自転車は、交差点を右折するときは二段階右折よ♪
でも、交差点によっては、たくさんの自転車が安全に二段階で右折するのが難しいところもあるよね。

そういう場合は、“急がば回れ”

迂回して、安全なところで渡ってから、
問題の交差点を通過するのも方法よ♪
事前にコースをよく確認しておくことね♪



尺取法

集団で走行するとき 合図の声掛けや手信号を決めておく。
交差点など、前の自転車が進んだからと、左右の確認などを怠ってはいけない！！

先行車は、後続が安全に渡れる状態であることを確認し、後続車が安全に渡れないなら停止し、後続が安全に渡れる状態になるまで待つんだ。
また、横断し終えた先行車、後続が横断してくることを忘れない。中途半端なところで停止すると、後続車が交差点内で立往生して危険だ。

距離・交通量・峠の長い下り坂などの難所などに応じて、コース上に、安全な場所をチェックポイントとして想定し、チェックポイントごとに確認をするんだ。
トイレや疲労していないか体調の確認・自転車のブレーキなどの具合・心配事はないか・はぐれていないか・適切な走行ができているか・次のポイントまでの道路(コース)の注意点や特徴の確認・所要時間や距離の目安などの確認など)

特に右左折する場所の確認を怠ると、離れてしまった後続車が気付かずに直進してしまうよ♪
また、峠の長い下り坂の場合は、退避場所などを利用して小刻みに下るんだ。
小刻みに下ることで、悪い意味での速度に慣れてしまわないようにする。
先行車の速度で同じように後続車がカーブを曲がれるとは限らない。
カーブの手前で慌ててブレーキングしてもなかなか減速できないよ。早めに減速しておく。
自制した速度で下ろう。自転車は傾いているときにブレーキをかけると転倒しやすい。
自転車は地面に垂直に、進行方向に真っ直ぐが安定した状態だ。

カーブを曲がろうと自転車を傾けすぎると転倒しやすい。
カーブ進入時にスピードが出過ぎていてオーバーランして(遠心力で外へ軌道がふくらんで)、後方からの自動車や対向の自動車と衝突したり、ガードレールを飛び越え崖に転落するなど
道路上は、砂利や濡れたところ、落ち葉、ゴミ、穴など、**その先は何があるかわからない。**
特に下りのカーブ・・・ペダルを踏まなくてもスピードが出る。早いほど遠心力で外へふくらもうとする。
物理法則を捻じ曲げて制御することはできない。自然法則には逆らえないからね！！

もし、ブレーキの効きが甘くなるなどの不具合を感じたら・・・横着しないで押して歩くんだ！





自転車は並走してはダメよ♪
また、上の絵のように、一部が重なるように走るのも危険よ。

例えば

先頭車(赤色)が前方に落ちている物を避けようと右に寄ったら、**中間車**の車輪と接触する。
また、中間車が前方の車両を避けようと減速しながら左へ寄ると、**最後尾車(黄色)**の前輪と接触するかもしれないね。



必ず、**進行方向に一直線に並ぶように走るのがポイントよ♪**

前が見えないからと、はみ出さないこと！

車間距離を十分に取ること！

先行車だけを観るのではなく、**視野を広く持って、危険予測をしながら走るのが上手なのよ♪**



楽しくおしゃべりしたいけど・・・

自制心(律)が問われるね♪



より遠くへ、未知の冒険がしたくない？

自分たちで律した行動ができていないと
いざ、やりたいときに保護者や団からは許可してはもらえないわね！
普段の自転車の乗り方や歩き方も気を付けないとね♪



1. 乗り降りするときふらつかない。

パンク修理ぐらいは、
できるようになっておく
と良いわね♪

ブレーキを握って、ブレーキを掛けた状態で乗り降りすること

- ※ ブレーキを掛けていないと、自転車が動いてしまいバランスを崩すことになる。
荷物があるとき、長距離を走行し疲れているとき、転倒しやすい。
荷物があるとき、片足にのみかかる荷重は慣れないと想像以上の荷重です。

2. 発進するときふらつかない。



停止する際にギアを軽いところに合わせておくこと

- ※ 本人はふらついてないつもりでも、傍から見ると意外とふらついている。
自転車に跨いでから漕ぎ出す。(細かなスキルは下記5などを参照)

3. 停止するときふらつかない。

サドルを調整し、足の着地に余裕のある高さにすること

停止する場所をよく確認し、安全なところを選ぶこと

- ※ サドルが高くつま先しか届いてないようなセッティングだったり、凹んでいたり、ぬめっているなど思わぬ足場の悪いところだったり、いろんな要因がある。
荷物があるとき、長距離を走行し疲れているとき、転倒しやすい。

スカウトの活動で、
所属都道府県連盟から出て、
遠征する場合は、
『県外旅行申請書』
の申請が必要です♪

自転車は道路の左側に寄って通行が原則です。原則のとおり通行している場合、右側を自動車を通ることになります。赤信号で停止する際、まず左足を着ける(右に傾かない)ようにしましょう。

競技をするのではない(スピードを出すためのサドルの高さである必要はない)
体力をつけること、ギアがあること、無理なら押して歩くこと

4. 重心・バランスを考えて荷物を固定する。

バックパック(ザックで背負う)、バイクパッキング(自転車に積む)

- ※ 荷物がカゴのなかで、跳ねたりしていると自転車操作に集中できず、危険だ。
また、荷物を落下させると、後続が危険だ。

自転車での移動野
営は、途中のお店
などを上手に利用し
て、行程全体で荷
物の軽量化を考え
てみよう♪



バックパックにしる、バイクパッキングにしる、しっかり固定し、荷物やその中身が動かないようにする。荷物やその中身が固定されていないと、後方確認時やブレーキング時、乗り降りの際、慣性の法則で、さらに力が加わり、押されるように(または引っ張られるように)転倒することになる。

バックパックにしる、バイクパッキングにしる、一長一短ある。

荷物を背負っていると後方確認がし難い→バックミラーを検討してみよう♪
注意:ミラーだけで確認するのはよくない。ミラーの死角があるからです。

ザックならいつもの詰め方より重いものを少し下の位置へ、重心を下げる。
乗り降りの際、ザックがサドルに当たらないよう注意。姿勢が前傾し過ぎてないかヘルメット着用で横を向くなどする際にザックに当たらないかなど

バイクパッキングなら、ハンドル操作やペダルを漕ぐ際に邪魔にならないか、タイヤなどに荷物あたっていないかなど

- ※ 遠方に出かける前に、荷がある状態に十分に慣れておく必要がある。
荷があると、自転車の操作性・制動が変わります。

自転車への荷物の積載制限等は、各都道府県の道路交通規則を確認すること(遠征時に注意)
積載装置の長さ等の制限、積載物の重量・前後左右の長さに関する制限などがあります。
例:積載装置から、左15cm・右15cm・前後は計30cmを超えてはみ出さないなど

5. その他

道路交通法令、各都道府県の条例、安全走行のためのスキル・セッティング・服装、保険、事故事例

警察署、自転車やサイクリングの協会のホームページなどを参考に研究してみよう♪

