

日々の点検 自転車安心



ペダルのがたつきも、手で確認する



両足で前輪を挟み、手でハンドルを動かしてみてもかたつきがないか確認する



止まる際は、車道に対し外側の左足を置く



タイヤの空気圧は、指で押して確認する

▲ 9月12日 福島民友新聞掲載

ハンドル緩みやブレーキ

自転車に免許は不要だが、自動車と同様に扱いを誤ると凶器にもなる。自転車メーカー「ライトウェイプロダクツジャパン」開発チームの鎌田篤史さんに安全に利用するポイントを聞いた。

合言葉は8カ所
「日頃の備えを教えてください。」
「簡単に構わないので、日々の点検をしましょう。合言葉は『へど・はん・ぶん・さ・び・くい・たい・わ』です」
「具体的にはどこを点検しますか。」
「ヘッドとハンドルの緩みがないか。ブレーキが利くかどうか。サドルが固定されているか。ビーターと呼ばれるペダルと自転車をつなぐ部分がなっていないか。クイックレバーと呼ばれる車輪を固定するレバーが締まっているか。タイヤの空気圧は十分か。ブレーキワイヤーの先がほつれていないか。以上を確認します。車種によっても、部位もあるのですが、その場合は省略します」
空気圧、軟球程度
「歩道に自転車専用レーンが設けられていれば、そこを走りますが、原則車道を行います。自転車は道交法上軽車両にあたるため、常に道路の左側を通行します」
「車道を進む際に気を付けることは。」
「ふらついて自動車の存在をアピールできます」
「右左折の際は。」
「車に分かるよう手で合図を出すと良いでしょう。右折時は、交差点の向こう側まで真っすぐ進んでから大回りする2段階右折をします。ヘルメットにワインカーを搭載した商品もあり、ワイヤレスリモコンなどで操作します。光などで、暗がりでも車に自分の存在をアピールできます」
「ブレーキは前後輪同時、または左手の後輪からかけます。前輪からかけると転倒の恐れがあります」
「右左折の際は。」
「車に分かるよう手で合図を出すと良いでしょう。右折時は、交差点の向こう側まで真っすぐ進んでから大回りする2段階右折をします。ヘルメットにワインカーを搭載した商品もあり、ワイヤレスリモコンなどで操作します。光などで、暗がりでも車に自分の存在をアピールできます」
「ブレーキは前後輪同時、または左手の後輪からかけます。前輪からかけると転倒の恐れがあります」
「右左折の際は。」
「車に分かるよう手で合図を出すと良いでしょう。右折時は、交差点の向こう側まで真っすぐ進んでから大回りする2段階右折をします。ヘルメットにワインカーを搭載した商品もあり、ワイヤレスリモコンなどで操作します。光などで、暗がりでも車に自分の存在をアピールできます」



「自転車に乗る前、少しの時間をつくって安全を確認してほしい」と話す鎌田篤史さん

「空気圧はどれくらいですか。」
「両手の親指でタイヤを強く押し、カチカチに硬いのが理想です。野球の軟球くらいのイメージです」
「運転時の服装は。」
「ヘルメットは必ずかぶること。いざというときに命を守ります。サンダルやスリッパなどは滑りやすく危険なため、スニーカーや専用シューズで乗りましょう」
「ブレーキのかけ方は。」
「ブレーキは前後輪同時、または左手の後輪からかけます。前輪からかけると転倒の恐れがあります」
「右左折の際は。」
「車に分かるよう手で合図を出すと良いでしょう。右折時は、交差点の向こう側まで真っすぐ進んでから大回りする2段階右折をします。ヘルメットにワインカーを搭載した商品もあり、ワイヤレスリモコンなどで操作します。光などで、暗がりでも車に自分の存在をアピールできます」

自転車の日々の点検が必要なのは、どうしてですか？

車道を走っているときにどのようなことに注意しなければなりませんか？

この記事を読んであなたはどのようなことを考えましたか？