

北陸合同サイクリング 安全走行マニュアル

北陸合同サイクリングにおけるツーリングは、複数の大学の部員が混合した班編成で行いますが、大学によりその走行法に差異がみられると思われます。参加者が安全に走行し、万が一の事故が起こらないようにするためには、この走行法を統一しなければなりません。そこで今回の合サイでは、主幹校である新潟大学サイクリング部の用語・走行法に統一して、参加者全員がこれに従い走行してもらいます。

前回の会議で各大学に配布した「自転車安全走行マニュアル」をベースに、北陸合同サイクリングのための安全走行マニュアルを作成しましたので、熟読して下さい。

I. 自転車の走行法

今回のツーリングでは、基本的には歩道を走行します。ただし、歩道がない道路や道幅が狭い道路などでは、先頭の判断によりやむなく車道を走行することになりますが、その際は後述の隊列に従って、安全に走行して下さい。

歩道を走行する場合、原則として歩道の右側を走ります。歩道の左側を走行すると、路地等から急に飛び出してくる歩行者や車両に対応できないためです。また歩道を走行する際は徐行（一般的にはすぐに止まれる速度）し、歩行者や他の自転車の通行の妨げになる場合は一時停止しなければなりません。

また、右折時は二段階右折が原則です。

隊列の走るペースが速くても、前方の班を追い抜かさないで下さい（メカトラブルがあった場合を除く）。追いついてしまった場合は、安全な場所で停車し、しばらく間隔を空けてから再出発して下さい。その後ろの班も同様です。

II. ヘルメットの着用

北陸合同サイクリングでは、ツーリング時のヘルメット着用を義務付けています。

現役部員はすでに所有しているかと思われますが、OB・OGなどで持っていない人は新潟大学サイクリング部で貸し出しを行いますので、あらかじめ連絡して下さい。

ヘルメット着用の際は、頭部の大きさとヘルメットのサイズが適合しているか、ベルトがたるんでいないか、損傷がないかなどを事前に確認しておきましょう。

III. 走行時の隊列

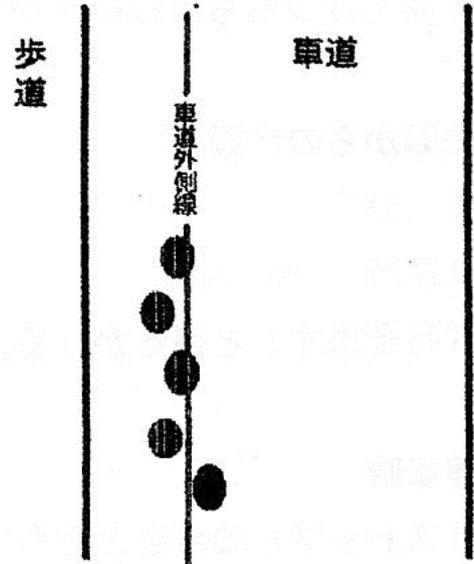
北陸合同サイクリングでは、走行時に4～5人の小隊を組みます。その際、一番前を走る人を「先頭」、一番後ろを走る人を「けつもち」と呼びます。基本的に、先頭とけつもちは主に新潟大学の参加者が担当し、富山大学と金沢大学の参加者は先頭とけつもちの間を走りますが、隊編成により各大学の参加者に先頭とけつもちをお願いする可能性もあります。

隊列を組んで走行する際には、次の2種類の走法を状況に応じて使い分けます。

● 千鳥走法

広い道路や速い速度で走行するときに使う隊形。北陸合同サイクリングでは、基本的に歩道を走りますが、先頭の判断により広い道路を走行する際には、この走法を用います。急ブレーキや転倒などの際、班員同士が衝突するのを防ぐため、左右交互に並ぶように隊列を組みます。

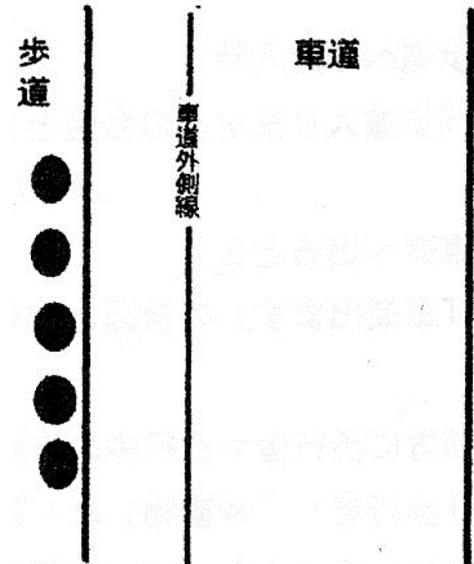
その際、けつもちは隊列の一番右端を、先頭はけつもちの次に右側を走ります。前者のように走行するのは、自動車に対して早めに隊列の存在とその幅を認識させ、また自動車が隊列を追い抜く際、前方を走る班員に追突するのを防ぐためです。また後者のように走行するのは、先頭が後方の班員がついて来ていること、後方の車の有無と種別、距離などを確認しやすくするためです。



● 一列走法

隊列全体が一列になるように組む隊形。交通量が多い時、道幅が狭い道路、歩道、大型車が連続する場合などで、千鳥走法を用いるのは危険なのでこの走法で走ります。北陸合同サイクリングでは、基本的に歩道を走りますので、この隊形を多用します。

その際、隊列全体が速度を落とし、常に後方確認ができるようにします。また、先頭以外は前方の様子がよく見えないため、車間距離を十分に取るほか、先頭は合図を細かく出すことが必要となります。



IV. 走行中の合図

先頭とけつもちは、状況に応じて適宜声による合図とハンドサインを出します。それ以外の班員は、出された合図を前後の人へ伝えます。また、合図が伝わったことを確認するため、先頭とけつもちは「はい」と返事をします。

《先頭からの合図／ハンドサイン》

① 発車時

班員全員の状態や周囲の状況を確認し、「行きます」と声をかける。ハンドサインはありません。

② 停車時

「ストップ」の合図とともに、手を背中への辺りに出して手のひらを後方へ向けて広げる。急停車を避けるため、停車位置より少し手前で合図を出し、余裕をもって停車するよう留意する。

③ 徐行

車道走行時、駐停車車両を避ける際に後方確認する際など、減速する必要がある時、先頭は、停車時の合図と同様に「ストップ」と合図し、手を背中 of 辺りに出して手のひらを後方へ向けて広げ、すぐに停車できる速度まで減速する。後方の安全を確認したら「行きます」と後方の班員に伝え、駐停車車両を避ける。

安全が確認できない場合は、再び「ストップ」の合図を出して停車し、安全を確認してから発進する。歩道走行時は徐行運転しなければならないが、合図・ハンドサインは不要。

④ 右左折

「右（左）曲がります」の合図とともに、曲がる方向を指差す。単に「右」「左」の合図でも構わないが、その曲がる方向を指差すサインは必ず行うこと。

⑤ 信号のある交差点の進入時、黄色信号に変わった場合

交差点に進入する直前に黄色信号に変わった時は、安全に停車できるのであれば「ストップ」と合図し停車する（ハンドサインは無理にしなくてよい）。急に信号が変わってしまい、急停車するとかえって危険であると判断した場合は「行きます」と合図してそのまま通過する。その際、後続の班員が通過しきったかどうか、必ず後方確認を行う。

⑥ 歩道への進入時

「歩道入ります」の合図とともに、左手で歩道を指差す。

⑦ 車道へ出る時

「車道出ます」の合図とともに、右手で車道を指差す。

⑧ 前方に歩行者や走行中の自転車、障害物等がある時

「歩行者」「自転車」「ポール」など適宜合図を出す。ハンドサインはないが、障害物の場合はそれを指差す。

歩道走行時、前方から歩行者や走行中の自転車が接近してきた時、先頭は、「歩行者」「自転車」の合図とともに、歩行者または自転車のいる位置（左右）の方に手を伸ばし、手のひらをその外側に広げ、手を小幅に伸び縮めさせて、後方の班員にその位置を伝える。

⑨ 前方に段差がある時

「段差」の合図とともに、段差を指差す。

《けつもちからの合図》

① 自動車（普通車）の接近時

普通車が接近した時は「車」と合図を出す。

② 大型車の接近時

普通車よりも大きな自動車が接近した時は「大型」と合図を出す。トラックやバス、その他の特殊自動車を区別する必要はない。

③ 二輪車・原動機付自転車の接近時

両者の区別なく「バイク」と合図を出す。

④ 車が連続して通過する時

「車連続」と合図を出し、通過し終わったら「連続終わり」と合図を出す。また車が連続する途中、間隔が空いてさらに後方からの連続が続く時は「連続続きます」と合図し、連続が終わっていないことを前方の班員に伝える。

連続する自動車のなかに大型車が含まれている場合は、「大型連続」と合図を出したり、大型車が通過する少し前に「大型」と合図を出したりして注意を促す。

また、大型車が道幅の狭い道路等で安全に隊列を追い越すために、しばらくけつもちの後ろで待機することがある。その際、けつもちが大型車が追い越す直前に改めて「大型行きます」と合図を出し、前方の班員に注意を促す。

V. 走行時の留意点

- 先頭は後方確認を徹底する。第一に後続がついて来ているかを確認。そして車道に出る時、路上駐停車の車を避ける時、横断歩道通過時、けつもちから合図があった時に後方の状況を把握する。
- 追突などの事故を防止するために、早めの合図を心掛ける。
- スピードは絶対に出し過ぎない。特に下り坂にはおのずとスピードが出てしまうが、**30km/h** 以下で走行するよう速度を調整する。また歩道走行時は言うまでもなく走行速度に十分留意する。
- 車道走行時に交差点等で停車する際は、自動車と同様に停止線で止まる。また、すでに前方で車が停車している場合は、無理には車と歩道の間を進まず、最後尾の車の後方で停車して待機する。
- 交差点などで停車している時、車が横に付いた場合、先頭は十分に安全確認を行ってから発進する。大型車がいる場合など安全の確保が困難な場合は、先に自動車を通過させてから発進する。
- カーブ付近や道幅の狭い道路では停車しない。車のドライバーにとっては追い越しづらく、また車が追い越す場合、隊列の安全が十分に確保できないためである。まれに無理に追い越しをかける車もあるので注意しなければならない。
- 横断歩道を渡る際は、事前に歩道に入っておく。車道から急に横断し始めるのは危険。

以上が北陸合同サイクリングでの基本的な走り方・合図・留意点です。各自でこの安全走行マニュアル必ずを読み返し、走行法等を確認して、安全で楽しいツーリングを楽しみましょう。