

自転車講習会

1月27日(水曜日) 立花中学校

1年生・2年生を対象に自転車安全教室が開かれました。



一旦停止、左右確認!



交差点では、自転車を降りて!

事故防止のための3つのポイント

- 「かもしれない」運転 「大丈夫だろう」ではなく、「危ないかもしれない」という気持ちでいつも気をつける。
- 車の特性を知る(死角・内輪差)
- 「思いやり」運転

生徒の感想

- 自転車の点検は大切だと思った。
- 信号はちゃんと守らないといけないと思った。
- 横断歩道を降りて渡るの知らなかった。
- 道路の左側を走っていなかった。
- これからはルールを守って安全確認をしようと思った。

タメになったね~

サイクリングに出かけよう!

尼崎市は高低差があまりなく、自転車に乗るのにとっても適しています。市内には幾つかサイクリングロードがあります。ルールとマナーを守って、楽しく元気に行ってらっしゃい!!



詳しくは「尼崎市ホームページ」

サイクリング・アマガサキ」で検索して下さい

乗る前に、まず点検をしよう!

ブ・・・ブレーキ

前(右) 後ろ(左)

タ・・・タイヤ

空気は充分かな?

ブタはシャベル

ハ・・・反射材

暗いときに自分を知らせるため、沢山つけよう!

シャ・・・車体

ライト・チェーン・サドル etc

ベル・・・ベル

緊急の時だけ使おう



×クイズでおさらい

1. 車道は危ないので、自転車は歩道を走る。
2. 自転車が歩道を走るときは、歩行者を優先する。
3. 自転車は「止まれ」の標識で止まらなくてもよい。
4. 友達にたのまれても、自転車の二人乗りをしてはいけない。
5. 夜に、明るい道を走るときも、ライトをつける。
6. 家の近くで自転車に乗るときは、ヘルメットをかぶらなくてよい。(13歳未満)

× 6 × 5 ○ 4 ○ 3 × 2 ○ 1 × 0 ×

左記地図は猪名川・藻川コースです。

他にもたくさんあるので、探してみてくださいね!

サイクリングを楽しむための賢コツ

長時間走っていて、お尻、腕や手、腰、足などが部分的に痛くなるのは、多くの原因が、自転車のサイズが身体のサイズに合っていない場合に生じてきます。身体に合った自転車を使用し、正しく調整された自転車で走ることが基本です。

連続して走りすぎると、疲労が溜まって接触や転倒などの思わぬ事故につながります。1時間に1回ぐらいは適度に休憩(1回当りの休憩時間は5分~10分程度)を取りましょう。水分の補給、チョコレートなどエネルギーになりやすい間食を補給して疲労を回復させましょう!

