

自転車の交通安全教育の充実化に向けた  
官民連携協議会

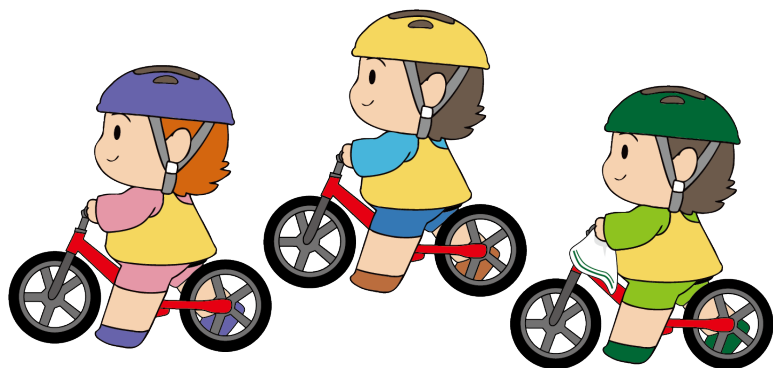


# ライフステージ と発達に応じた 自転車安全教育

着目点と内容 実践者報告

2025年1月28日（火）

一般社団法人 市民自転車学校プロジェクト  
(CCSP)



# 目次

## ライフステージと 発達に応じた自転車安全教育

1. 自転車安全教育の着目点
2. ライフステージ毎の着目点・内容
  - ① 未就学児
  - ② 中高生
  - ③ 高齢者

# 自転車安全教育の着目点は**目的・ゴール**を設定すること

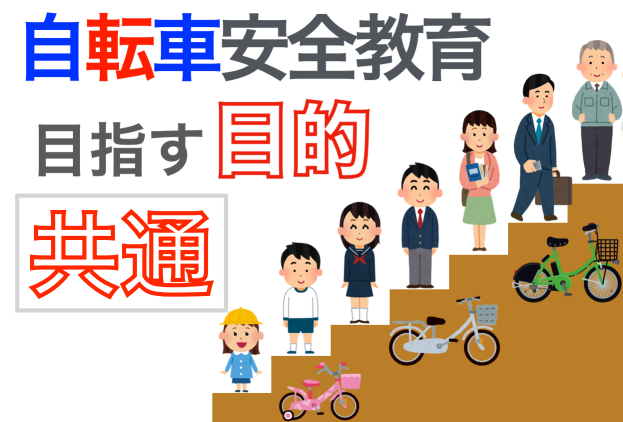
**目的 「自転車で移動する時、意識せず安全行動が取れる能力を身につける」**

目的とする「**安全行動**」を身につけるには何が「**安全**」なのかという**理解**と、「**行動**」できる**スキル**が必要

幅広い利用者年齢層には安全行動が意識せずとも行える様に、**行動変容**に繋がる**年齢層・発達毎**に**伝え方の工夫**が重要

**プログラム**

■ 未就学児	大学生
小学校 低学年	社会人
小学校 高学年	■ 高齢者
■ 中学生	障がい者
■ 高校生	(■ : 事例紹介)



# ■ 未就学児への 伝え方 着目点は「遊びながら学ぶ」



自転車で自由に移動できる **楽しさを引き出し** 体を使った **ゲーム遊び** を体感、**遊びながら安全行動を習得** 出来る工夫が重要、**訓練スタイルではない**

「**安全**」にあたる部分の工夫

みんなで楽しく遊ぶために欠かせない「列に並ぶ」「他人にぶつからない」「順番を待つ」と言った基本的な **社会性** を「幼稚園の砂場での学び」と同様、**遊びながら習得**、ゲームに仕掛けられた様々な小さなハードルを乗り越えて行くことで得られる成功体験は、成長を促し、**自立した社会人となる基礎** を育む

「**行動**」にあたる部分の工夫

不安定な自転車に乗車するための体幹やバランス感覚、転げるときの感覚など、運転操作に必要な **スキル** を **遊びながら習得** する

**遊びに使用する自転車** はペダルがついていない **ランニングバイク**、止まる為の**ブレーキが付いている物** を使用

# ■ 未就学児への 伝え方

**遊びながら学ぶ** 自転車安全教育は **交通法規を学ぶ以前**  
の準備段階に **必須**

「 **未就学児への自転車安全教育は人間教育の第一歩** 」

# ■ 未就学児教育に 盛り込む内容

自転車ゲームは、デンマークサイクリスト連盟から伝授したものをベースに、  
京都市の幼稚園・保護者、多くの知見を取り入れ作成したプログラム

プログラムは **自転車デビュー** に必要な **スキル** に応じて **段階的に構成**



20通りの自転車ゲーム  
(和訳版)

デンマーク  
サイクリスト連盟

NPO法人  
自転車活用推進研究会



遊びながら学ぶ  
子ども自転車教室

(一社) 市民自転車学校  
プロジェクト (CCSP)

解説書を公開

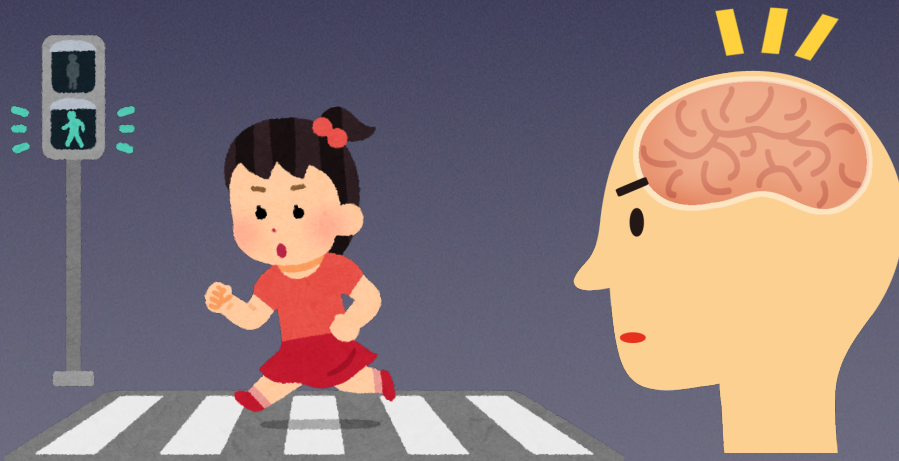
# ■ 未就学児教育に盛り込む内容

## 例 「ボールにぶつかるなゲーム」

子どもが自転車で進む前方を大きなボールが右・左にゴロゴロと行き来している状況、ボールにぶつからない様に通り抜けるゲーム

ボールの動きを観察、  
タイミングを考えてスタート  
**運転行動の三要素** を学ぶ

**認知** ➡ **判断** ➡ **行動**



# ■ 未就学児教育に **盛り込む内容**

## 例 「お片付けゲーム」

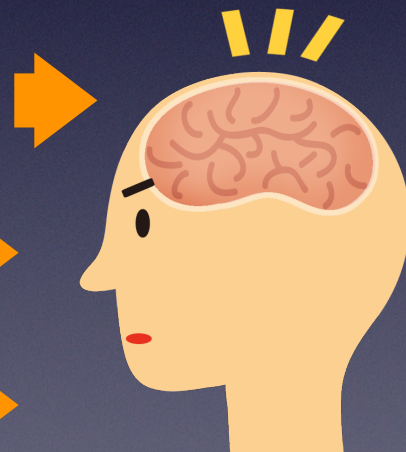
自転車に乗ったままの状態で地面に散らばっている沢山のリングを、手で拾い集めるゲーム

リングの場所を **確認**、手が届く位置に **近寄り**、倒れないように身体を傾け、腕を伸ばして **拾い上げる** 動作から **空間認識能力** を学ぶ

**止める位置**

**手が届く**

**転ばない**



ぶつからない様に周りの  
**友達との位置関係も認識**

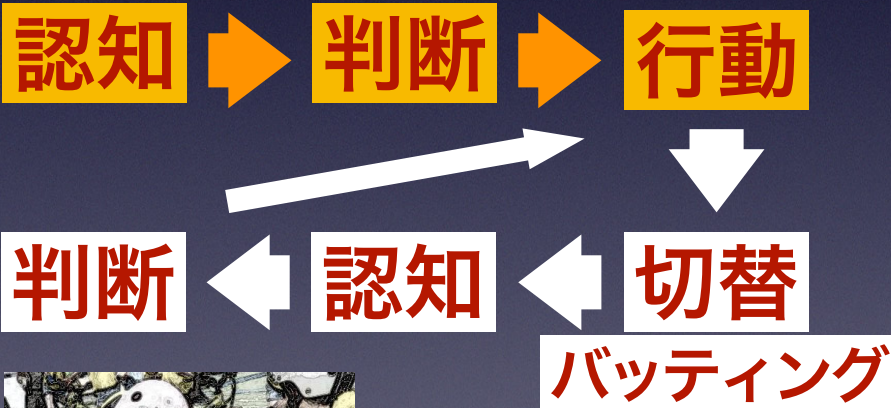


# ■ 未就学児教育に **盛り込む内容**

例 「**リング取りゲーム**」 (椅子取りゲームに似ている)

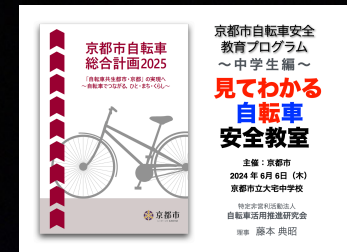
地面に散らばっている沢山のカラーリングから指定されたカラーのリングを探して、自転車の前輪をリングに乗せるゲーム

リングの場所を確認し前輪を近づけようとした時、目指していたリングを取られてしまった場合、リングを取り合うのではなく、目標を切り替えて周りにある他のリングから探す **柔軟な環境対応** を学ぶ





# ■ 中高生への 伝え方 着目点は「伝え方に工夫」



ルールだから義務だからというスタンスでは無く、何が危ないのか何故危険なのか、どのようにしたら良いのかと言う「**理解を納得に変えて腑に落とす**」**伝え方**の工夫が重要

「ルールを覚えて暗記する」ことを安全教育の目的とせず、日常の**自転車利用**を**振り返る切っ掛けづくり**から始める「またルールか」と感じた瞬間から行動変容は期待できない

限られた時間内で最大限  
「**君たちを事故から守りたい**」  
とする**想いを伝える**

終わった後  
「**話を聴いて良かった**」と  
感じるてもらえる**工夫が重要**



## ■ 中高生への 伝え方

- ① 生徒の「**知りたい**」に答える内容であること
- ② **活かせる** 具体的な話であること
- ③ 画一的ではなく**地域に密着した教材**であること
- ④ 画像を多く取り入れて**分かりやすい** こと
- ⑤ とにかく生徒にとって**身近な内容** であること

## ■ 中高生教育に 盛り込む内容

### 例 「事故は身近にある」

**学校周辺** の自転車 **事故発生箇所** や危険箇所を **写真撮影** したものを **教材** に使用。身近な知っている場所での事故発生情報はインパクトがあり、**人ごとから自分ごと** となり、再びその場所を通るたびに **記憶がリフレッシュ**、注意ポイントとして **継続した注意喚起の仕組み** となる

## ■ 中高生教育に **盛り込む内容**

### 例「**右側通行は危険**」

自転車で車道を走っている時、走っている場所が車道の左側なのか右側なのか **走行位置を意識** しているのかについては **個人差がある**

しかし **事故に遭いたくない** 起こしたくないと考えるのには **個人差がない**  
事故に遭わないために、どうしたら良いのかわかりやすく説明

自転車の左側通行について説明する際

「自転車の **右側通行は事故リスクが高くて危険**」

であることを事例を示して分かりやすく

「**左側通行するだけでメリットがある**」と説明



## ■ 中高生教育に盛り込む内容

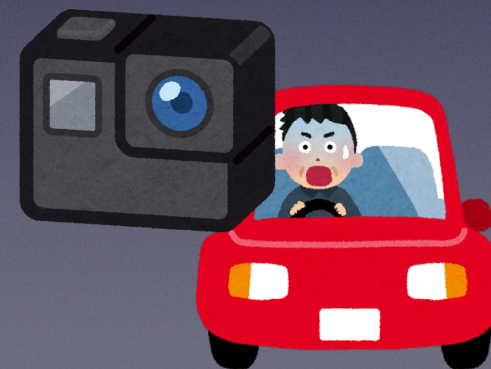
### 例 「交通コミュニケーションは身を守る」

自転車事故の相手との間に **コミュニケーション** が存在していれば故意・過失でない限り、その相手との **事故は起きない**

**自転車乗車中** のアイコンタクトや身振り手振りの動作は相手に向けての **意思表示** となり、**事故から身を守る術** となる事をわかりやすく説明

**ドライブレコーダー** は自転車側の **危険行為を映像記録** して残される一方、**正しい行為** は正当性を主張できる **メリット** となる事を説明

例 **路上駐車車両** を右に **避ける際**、自転車側の急な進路変更・飛び出しは「**あおり運転**」となる可能性、しかし**後方確認動作** は安全確認をしている **証拠** となる



## ■ 高齢者への 伝え方

# 着目点は「楽しみながら気づく」



高齢者は運動神経の衰えもあるが、危険性を単に指摘するだけではなく、自転車に乗り続けるには **安全行動が出来ているのか** を **自ら確認**して **事故に備える機会** の提供が必要

### 「安全」にあたる部分の工夫

楽しく自転車と共に身体を動かす **ゲームを体験後**、リラックスした状況で **ヒヤリハットの共有** や、必要な **安全行動と** 体験した **ゲームの関係** 等を説明、フィードバックすることで **気づきを行動変容に繋げる**

### 「行動」にあたる部分の工夫

自転車ゲームを通して、バランス感覚、ふらつき、身のこなし方等、**運転** に必要な **スキル** を **自己診断** して、自ら「**気づける**」**機会づくり** にする

# ■ 高齢者 への 伝え方

楽しみながら気づく 自転車安全教育は 自転車に乗り続けるための  
ライフステージにおける 自主点検 として 活用

「 高齢者への自転車安全教育は移動の選択肢を助ける手段である 」

# ■ 高齢者教育に 盛り込む内容

自転車ゲームは、デンマークサイクリスト連盟から伝授したものをベースに、  
高齢者向けに多くの知見を取り入れ作成したプログラム

使用する自転車はペダルを外し、両足が地に着く安定したスタイルで実施

プログラムは 自転車安全利用 に必要な スキル に応じて 段階的に構成



20通りの自転車ゲーム  
(和訳版)

デンマーク  
サイクリスト連盟

NPO法人  
自転車活用推進研究会



自転車安全教室  
ライフステージ点検  
シニア版

(一社) 市民自転車学校  
プロジェクト (CCSP)

## ■ 高齢者教育に 盛り込む内容

### 例 「ゲーム見返り美人」

直線コース上に立てられた標識を確認してゴールするゲーム

標識は進行方向に対して標識面が見えない様に裏向きに設置、標識を確認するには振り返る「**後方確認動作**」が必要、スムーズにできるかの **自己診断**



## ■ 高齢者教育に **盛り込む内容**

### 例 「洗濯物干しゲーム」 (紅白玉入れゲームに似ている)

洗濯物 (タオル) と洗濯バサミをそれぞれを拾い集め、物干し竿に固定するゲーム、時間内にできた数を競う (チームを組んで競い合う)

ゲームは自分のスキルに応じたスピードで参加出来、洗濯物を干せた数が自分のスキルの目安、ゲームは各所の動作から **総合的な運転スキル** の **自己診断**となる

