

第3章

お買い物での自転車利用編

ちょっとしたお買い物や近所に出かける際には自転車が一番ですね！

しかし、その自転車、お買い物に適していますか？

みなさんの自転車を確認してみましょう！

快適にそして安全に自転車でお買い物ができる“ポイント”を茨城県自転車二輪自動車商協同組合理事の竹中邦夫さんにお話を伺いました。



市内（上町）で輪店を営む竹中さん

「自転車は公害がない、体にもいい、運賃がいら
ない、年齢性別を問わない、保管場所もとらない。
最高にエコで便利な乗り物」と語る竹中さん。



Q お買い物にはどのような自転車が適していますか？

竹中さん

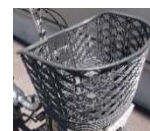
自転車は、車種、メーカーなどたくさんの種類があります。自転車を選ぶ際は、見た目や値段を重視しがちですが、長い期間快適に自転車を楽しむためには『使い方にあつた自転車』を選ぶことが大切です。

お買い物に利用する自転車について、気を付けることや選ぶときのポイントがありますので確認してみてください。

お買い物に適した自転車のポイント

5つの Check Point

お買い物に利用している自転車を確認してみてください。



Check Point 1 『カゴの大きさ』

一言アドバイス！

カゴに荷物を入れる場合は、重いものや硬いものを底の方に入れ、軽いものや柔らかいものを上に載せたほうが安定します。

大きめで荷物の出し入れしやすいカゴが付いていますか？
一度に購入するお買い物の量が多い方は、リヤバスケットを取り付けた方が安全です。



Check Point 2 荷台の有無』

前カゴがいっぱいでバッグが入らない・・・
そんな時にも対応できるように荷台はついていますか？



Check Point 3 『またぎやすいフレーム』

重い荷物を載せた状態で足を上げてまたぐのは不安定でとても危険です。軽く足を上げるだけで乗れるまたぎやすいフレームが便利。低床設計のものだと、サドルの位置が下がり運転も安定するので安心です。



Check Point 4 『両足スタンド』

スタンドは両足スタンドですか？ 荷物を積む場合、片足スタンドだとどうしても不安定になってしまいます。



Check Point 5 『ギア（変速機）付き』

ギア（変速機）は付いていますか？ 沢山のお荷物や坂道がある場合はギア（変速機）があると楽に漕げます。勾配が急な坂道があったり移動距離が長い場合等は、電動アシスト付き自転車をお勧めします。

竹中さん

タイヤサイズも重要です。快適で安全に走るには、体の大きさに合った自転車に乗ることが大切です。

【参考】タイヤサイズと適応身長

車輪サイズ	適応身長
20型	120cm以上
24型	130cm以上
26型	140cm以上
27型	150cm以上
28型	156cm以上

※メーカーによってサイズの基準が違いますのでご注意ください。

マメ知識

お買い物時には気を付けてください

【法律による積載方法の規制】

道路交通法第55条（乗車又は車載の方法）

荷物は、荷台・カゴ等の積載装置に載せなければなりません。ハンドルに荷物をかけるなど、積載装置以外の場所に荷物を載せてはなりません。また、積載した荷物によりハンドル操作などの運転動作が妨げられたり、バランスが悪くなったり、尾灯・反射器材（後方反射板）などが隠れるようになってはなりません。

用途別車両の特徴

用途	車両の特徴を Check
通勤・通学用	<ul style="list-style-type: none">・ライトが自動点灯・盗難防止用のカギ・ステンレス製で錆びにくい・パンクしにくい・ローラーブレーキ（音がならない）
高齢者用	<ul style="list-style-type: none">・24インチ以下の小型なもの・低床フレーム・電動アシスト付き・ギア（変速機）付き

竹中さん

自転車を購入する際は、次のことに忘れずに！

① 利用用途はなにかを選ぶ！

（買い物用、通勤・通学用、サイクリング、お出掛け用等）

② 用途に応じて車種や機能を選ぶ！

（車両タイプ、ギア付き、電動アシスト付き、低床フレーム等）

③ 体に合ったサイズを選ぶ！



Q 自転車に乗る前には何を確認すればよいですか？

竹中さん

自転車に乗る前には「点検・整備」をしっかりと行ってください。交通事故の危険を避けるためには、使用する自転車がきちんと整備されていることが大切です。また、他の車両から視認されやすくするための反射材を装着したり、後方の安全確認のためにバックミラーを取り付けるなど、交通事故を防止する対策を行ってください。

すぐできる！乗る前の点検・整備 10項目

- ①ハンドル・・・前の車輪と直角に固定されているか
- ②ベル・・・・・・・・よく鳴るか
- ③ブレーキ・・・前輪ブレーキ、後輪ブレーキともよくきくか
- ④前照灯・・・・・・・・電球が切れていないか。明るいか
- ⑤タイヤ・・・・・・・・適度の空気が入っているか
- ⑥サドル・・・・・・・・適切な高さにしっかりと固定されているか
- ⑦チェーン・・・・・・・・緩みすぎていないか
- ⑧ペダル・・・・・・・・曲がっていないか。滑りやすくなっていないか
- ⑨反射器材・・・・・・・・付いているか。後方や側方からよく見えるか
- ⑩全体・・・・・・・・全体の破損や変形がないか



一言アドバイス！

毎年1回はプロの手による点検・整備を受けてください！