

タンデム自転車安全運転マニュアル

※出発前に必ずお読みください。

1 タンデム自転車とは

- 日本の道路交通法では全長 190 センチメートルまでのものは普通自転車として定めているが、タンデム自転車は、普通自転車よりも寸法が長い（長さ 214 センチメートル）「軽車両」扱いとなり、歩道通行は認められない。（鳥取県内での 2 人乗りの走行は鳥取県警察が定めた自転車道のみ走行が可能である。）
1 人乗りに限り公道での運転が可能。（ただし、道路標識に則り運転すること。（例）2 段階右折など。）
- タンデム自転車において、前席乗員となる者を「タンデム・パイロット」（略称：パイロット）、後席乗員となる者を「C○パイロット」と呼称します。

2 乗車の留意点

- (1) 発進（まずパイロットが一人で乗り感覚を十分につかみましょう）
 - ① サドルの位置をペダルが踏み込みやすい高さに調整する。
 - ② パイロットが先にサドルにまたがりブレーキをかけます。車体を安定させてから C○パイロットは乗車する。
 - ③ ペダルの位置を 2 人が踏み込みやすい高さに合わせし、声をかけてから発進する。
※発進するときは周囲の安全を十分に確認する。
 - ④ 漕ぎだすときは真っ直ぐの道から始めるとスムーズに走り始める。ふらつくことがあれば、遠くを見るようにし、ゆっくりと漕ぎ続けることで加速し安定する。
- (2) 走行中
 - ① ペダルは前後で連動しているため、C○パイロットはパイロットのペダルに合わせる。
（ペダルを逆回転させるとチェーンが外れるので要注意）
 - ② パイロットは、加速、減速、右折、左折するとき、C○パイロットに必ず声をかける。
（C○パイロットのハンドルは、ブレーキ、左右に動かすことができないため）
 - ③ 小回りが利きにくいいためコーナリングは大きく回り、体を傾けないように注意する。
 - ④ 下肢の筋力の強度によっては変速機を使用することで楽に運転することができる。
- (3) 停車
 - ① 目的地に近づいたら徐々にスピードを落としてブレーキをかける準備をしてください。
 - ② パイロットは、停車する前に C○パイロットに声をかけてから、ブレーキをかけてください。
 - ③ 完全に停車後、パイロットはブレーキをかけたまま、C○パイロットから降りて下さい。
※パイロットと C○パイロットがお互いを信頼し、息を合わせる事が最も大切です。

3 走行時の遵守事項

- (1) 安全運転の義務
道路及び交通等の状況に応じ、他人に危害を及ぼさない速度と方法で運転しなければなりません。
- (2) 自転車安全利用法則
 - ① 自転車は、左側車道走行が原則。
 - ② 安全ルールを守る。
 - (ア) 飲酒運転・並進の禁止。
 - (イ) 夜間はライトを点灯：（※ライトはついていない為、夜間走行は禁止。）
 - (ウ) 交差点での信号遵守と一時停止・安全確認。
 - (エ) 走行中の片手運転、傘さし、携帯電話、イヤホン等の使用は禁止。
 - (オ) 乗車に適した服装で走行する。サンダル、スカートなどは禁止。ズボンの裾、靴紐等がチェーンやタイヤに絡まらないように注意する。
 - ③ 必ずヘルメットを着用する。

本マニュアルは、(公財)日本サイクリング協会作成の「タンデム自転車安全運転マニュアル」を基に一般社団法人鳥取県障がい者スポーツ協会が作成したものです。