

# 先頭テール講習資料

東京農工大学 自転車部

2011年9月 発行

# 先頭・テールが注意すること

- ①一般走行時
- ②追い越し
- ③交差点
- ④歩道
- ⑤上り
- ⑥下り
- ⑦トンネル
- ⑧立体交差
- ⑨悪天候時
- ⑩コール・手信号

# ①一般走行時(車道)

- 自転車は**車道通行が原則**。
- 右側通行は違法です。
- 同方向左折車に注意！

左折車が、

(1)前を走っている場合

先頭がパーティーを徐行させる。「徐行！」



(2)真横を走っている場合

車が合図を出したらテールがストップをかける



(3)後ろを走っている場合

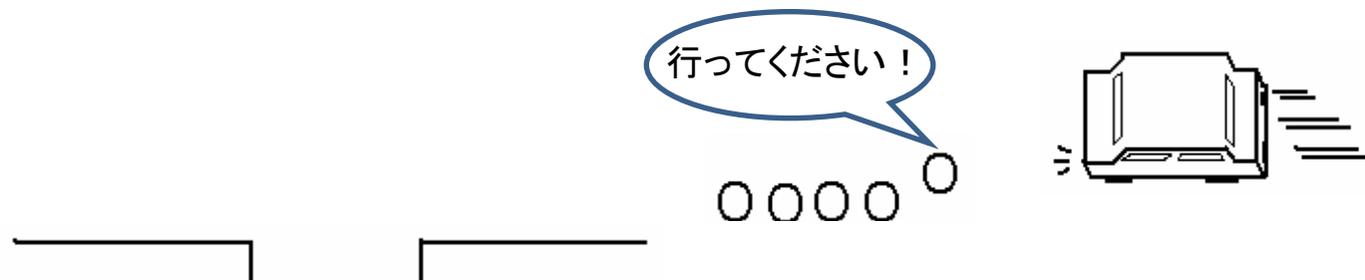
a.車の左折場所が近い時

テールが車を抑え、パーティーはスピードアップ。



b.車の左折場所が遠い時

テールが車に『行け』と指示、パーティーを徐行させる。



## • 対向右折車に注意！

### (1)相手がこちらを確認できる時

先頭が相手に『ちょっと待て』の合図を出してスピードアップ。  
『行かせないぞ』という意思を車にしっかりアピールする。可能なら車内のドライバーがこちらに気づいているかも確認。  
テールは車にお辞儀でもすると好印象(←大切！)

※左から曲がって合流してこようとする車にも同様に。

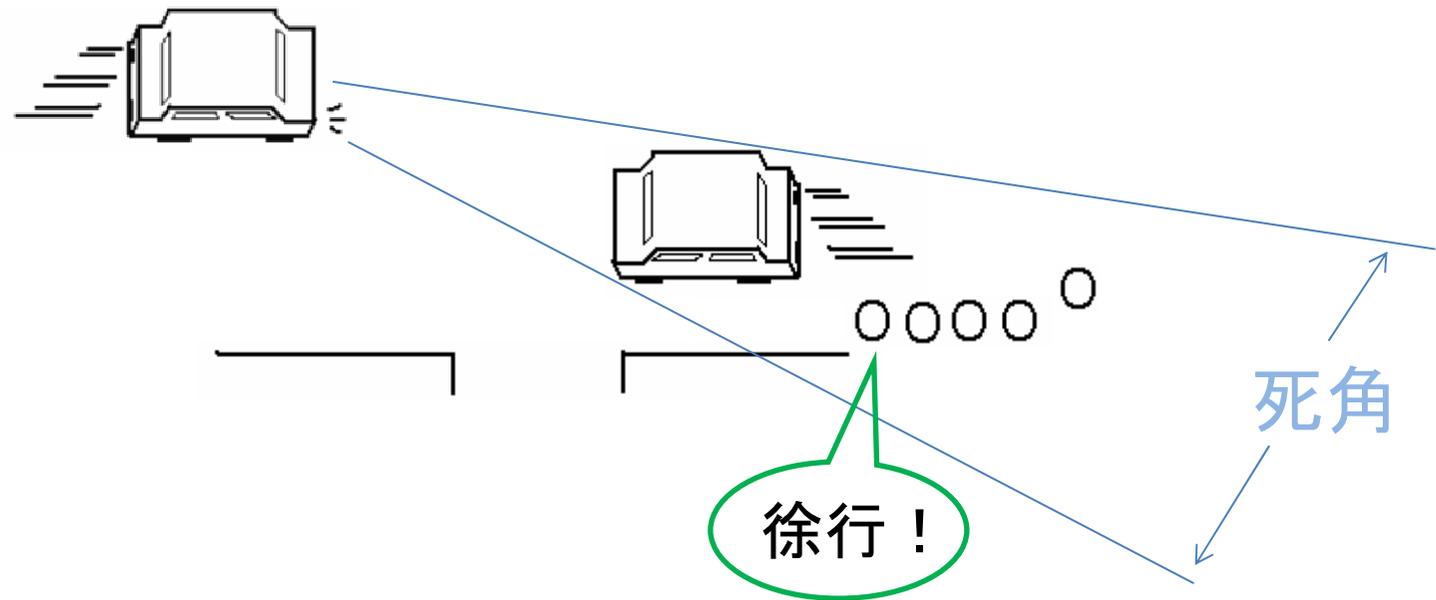
※車は自転車のスピードを実際より遅く感じて無理やり曲がってこようとする場合がある。注意が必要。



(2)相手がこちらを確認できない時(前を走る車の死角にいる時)

徐行して**車の死角から出る**こと。その時前方を走っている車が左折するか注意する。

もし走っている車線が混んでいて左折車がないときはそのまま進んで大丈夫。

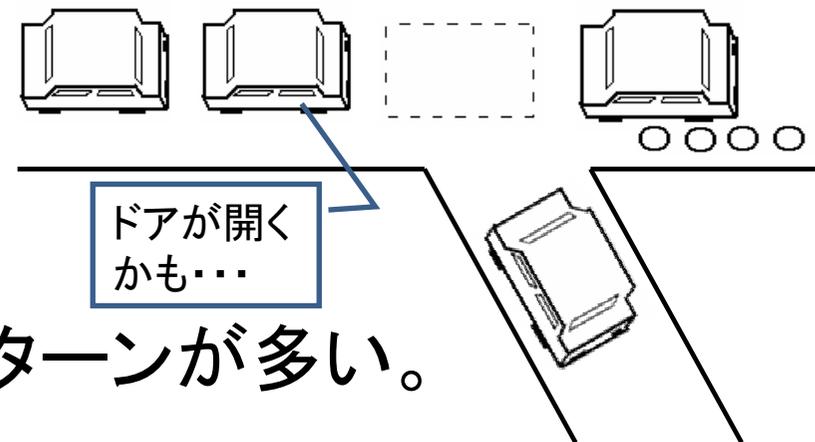


- 渋滞時の走行

車の左側を走行するのは危険！ドアが開いたり、人が出てきたりする可能性もある。ある程度流れているときはその速度に合わせて。止まっているときは最徐行あるいは歩道を走行するように。

※渋滞してるけど車間があいてる時は・・・

この時は車が入れるように譲ってあげている時なので突き進まないこと。車がなぜか止まっているときも同じパターンが多い。



- 極端に狭い道、橋の上、工事中の一方通行、トンネルでは・・・

テールが車を止め、怖がらず車道を走る。橋に歩道がある時は歩道を走る方が好ましい。

抜いてもらえるスペースが道路わきがあればそこで待機。このときも最後に相手に頭を下げると好印象。

- 工事中の一方通行では信号があることもある。



×の下の数字は青になるまでの秒数。

都会ではあまり見かけないので覚えておこう。

- **路線バスは絶対に抜かさない！**  
バス停での停車は一時的。抜いてもあとでどうせ抜かされるため。

## ② 追い越し

追い越しの対象・・・前の班  
駐車車両  
歩行者  
自転車 etc.

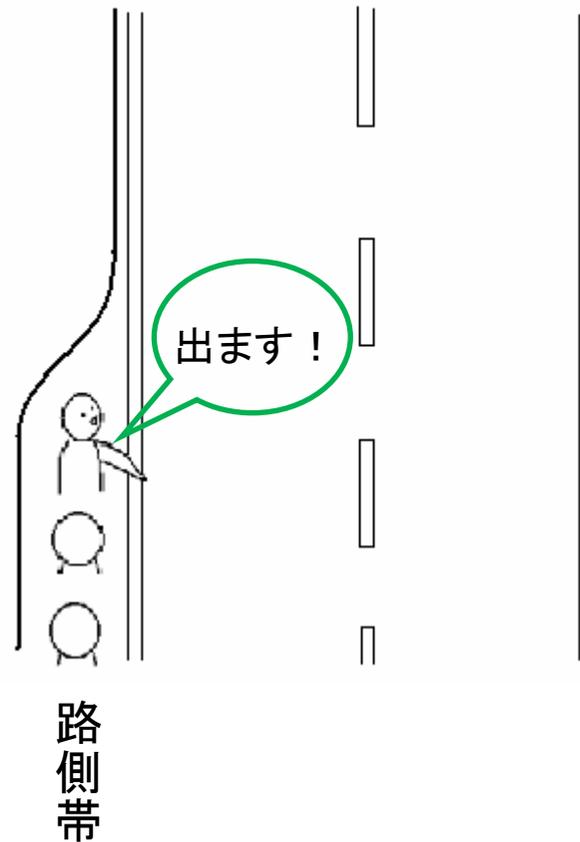
※上記以外でも、少しでも車道（白線の内側）に出るときは、**必ず** 追い越しのコールをする。

- 「抜かします」、「追い越し」のコールはペースにもよるが、**30mくらい手前**で出すと良い。
- 前の班を追い抜くとき、抜かす班の先頭と抜かされる班のテールはコミュニケーションをとり、前の班は減速、後ろは加速。
- 追い越しをするときは、必ずテールに「**OKサイン**」をもらってから抜かす

 **もらえない場合はストップ**

- 少しでも車道に出る時は必ず追い越しのコールをすること

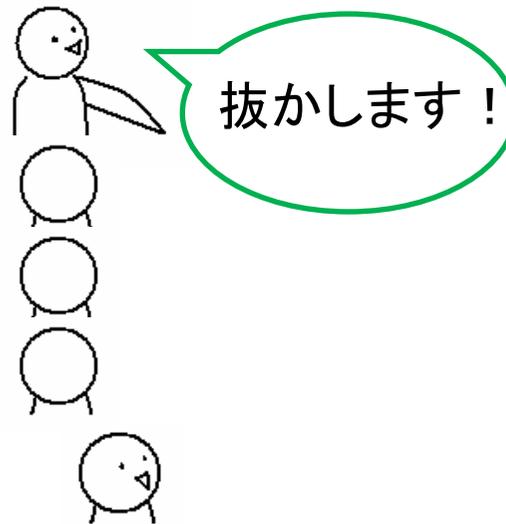
こんな場合にも・・・  
路側帯が急に狭くなった時。



# 追い越しのー の流れ

- 1 先頭が を発見したら、 めに手信号・コールを出す。

追い抜きの対象が班や人の場合ー かける。



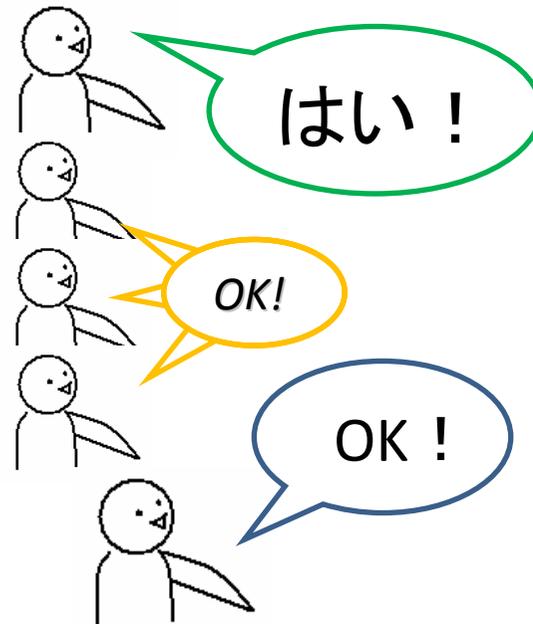
2 テールは後方確認後、手を げるなどして車道中  
に出て車を抑える。その間先頭は ラ ラとテー  
ルの様 を見る。

車を抑えられなかったら、テールは「ストップ！」と  
、止める。



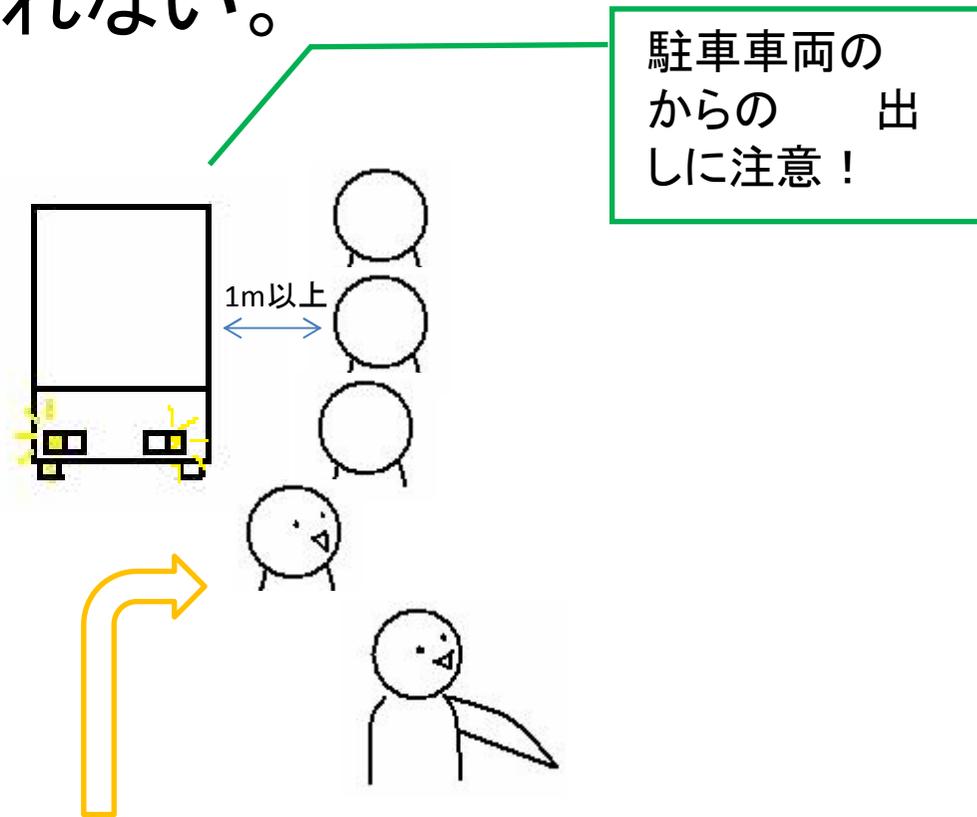
3 テールがOKサインを出す。先頭はOK確認後  
スピードアップ。

OKの確認ができないうちに追い越しを絶対  
めないこと。

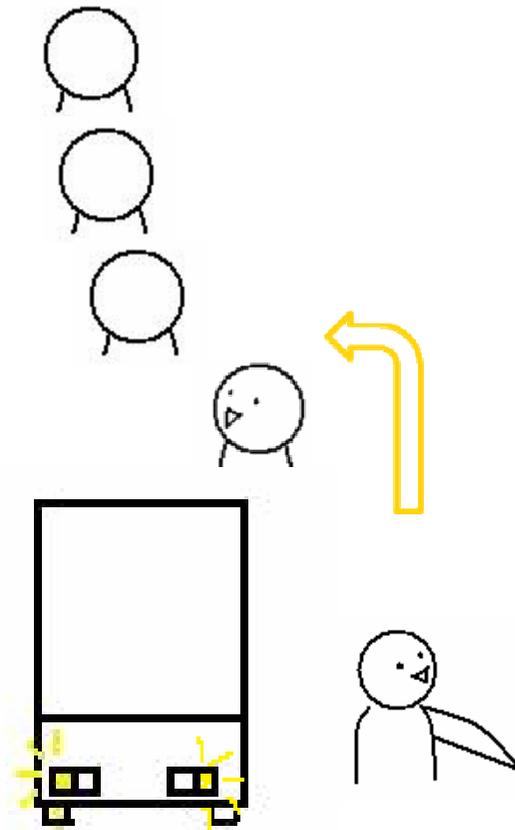


4 中 に出る。スピードアップ。

対象に近づきすぎないこと。車の場合ドアが開くかもしれない。



# 5 速やかに左に る



### ③交差点

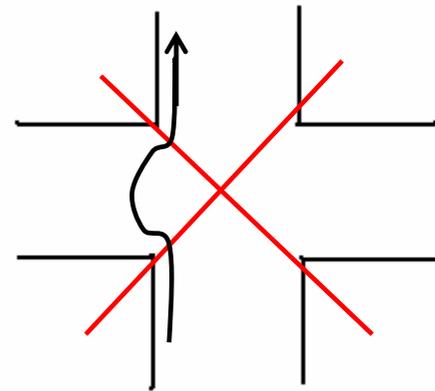
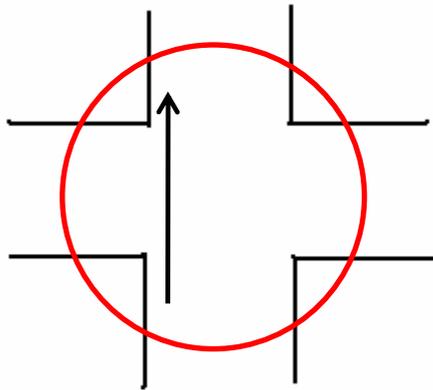
- **右折**すること。
- 先頭は歩行者の信号などをし、めに手信号・コールを出すこと。
- がれなさそうなときは、無理にらずを待。
- 信号待ちでは**停止線で止まる**こと。

ただし、車がで停止線まで行けない場合は、車の後ろで待機。



停止線

- **信号待ちの車の横を無理にすり抜けない。**大  
のときは絶対後ろで待 こと。どの車にも  
あとあと抜かされるので...
- 交差点はまっす 進 。

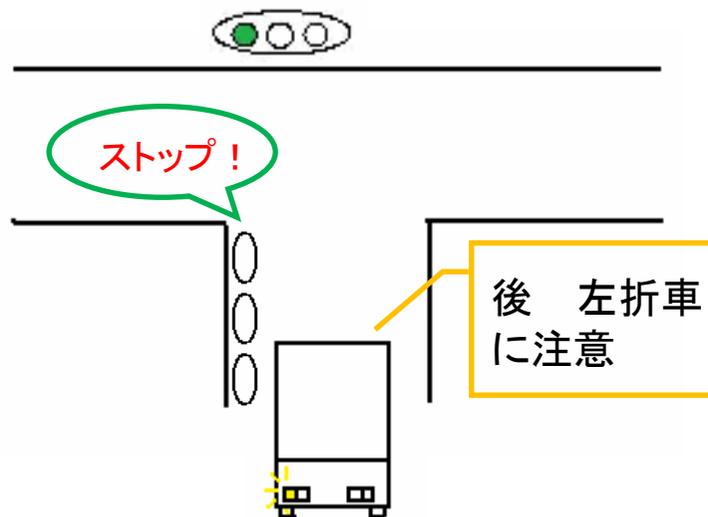


※このように走ると後 が ン ン抜か  
してくるので リづらい...

- 信号待ち後、出発する場合は「行きます！」のコールが必要。テールからOKサインをもらってから出発する。      ができていない人がいるかもしれないので…
- 信号待ちで後      がたくさんいる場合は、  
      だが、先に行かせてから出発する。
- スタートするときは後方を確認して**左折車、大車の 無**を確認する。場合によっては車を先に行かせる。テールが車を抑えてもよい。

- T字路に突き たった場合

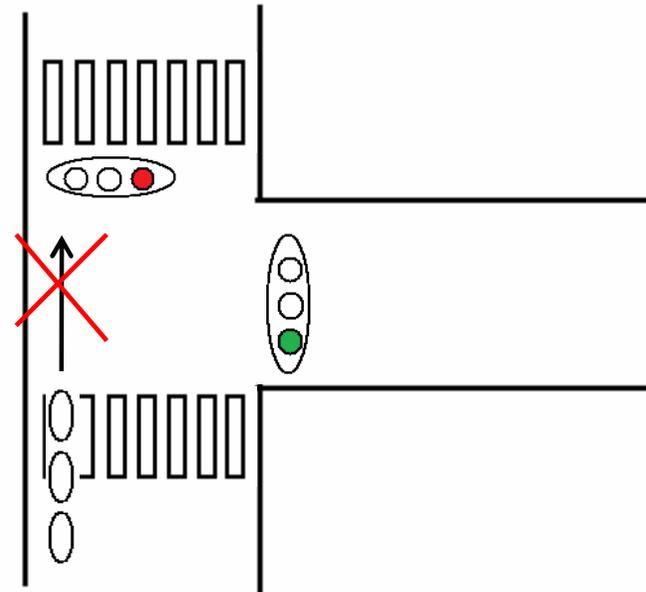
まずストップ！信号がないT字路だったら、走ってきた後と、左折した後の後 を ッ し、 を確認したら「行きます！」のコールとともに出発する。信号のあるT字路なら信号を待ち、青になったら後 左折車に注意し 出発する。ただし、横 する歩行者がいる場合は歩行者の通 を待 。



• 右図のような 路  
では・・・

が 信号であっても、進してしまいがちである。しかし、 の前の横歩道の信号は青であり、歩行者は だと思って横 する。

見通しがよいのならまだ が くが 停車大 によって死角ができている場合、**突 歩行者が 出してくる**といったことも えられる。 信号は ろう。



## ④歩道

- 以下の を たす場合、歩道走行でもOK。  
( )「自転車 歩行者 」の や、「 通  
自転車歩道通行可」の 示がある場合



- 「自転車およ 歩行者 」の
- ( )車道の走行が危険な場合

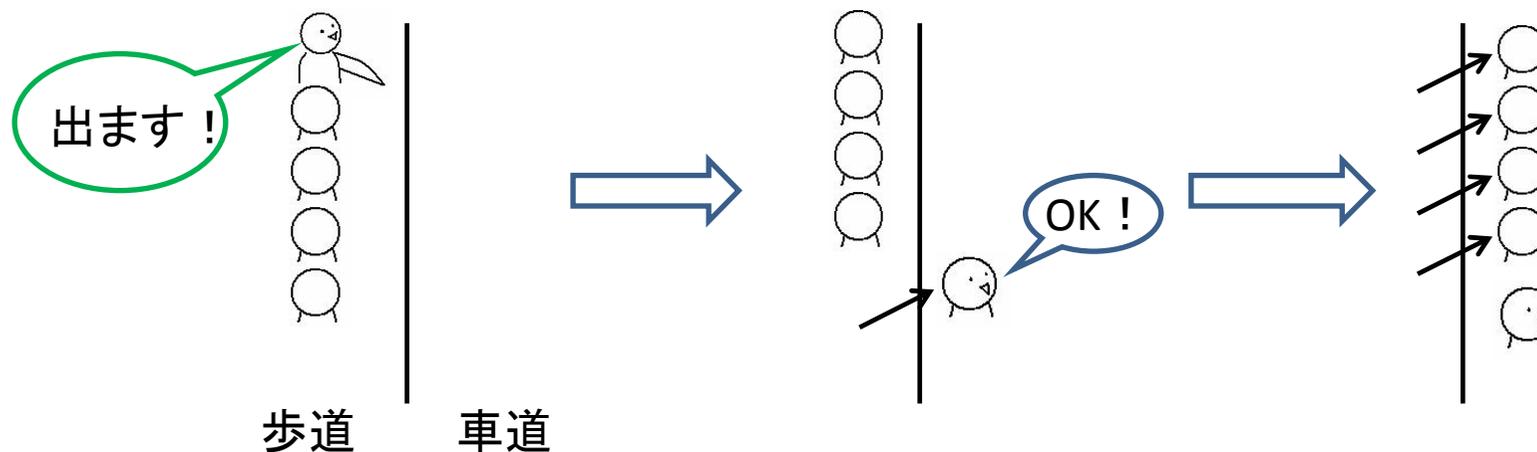
- 手信号は危ないので、コールを多 ず し。
- 車道と同じペースで走らないこと！ 歩行者のはもちろん、突 車が左折してきたり、から人が出てきたりするのです。
- 歩道の中 から車道 りの部 を徐行 (10km/h以下)。
- 歩行者 先！事 があったからでは遅い。

- 歩道進入時の注意

先頭が手信号と「歩道入ります！」コールをする。先頭は前をよく見ること。テールがOKしてから進入。後方から来る自転車や歩行者に注意。

- 歩道から出る時

先頭が手信号を出し、テールが後方を確認して車道に出してからOKをする。



## ⑤上り

- ー 遅い人にペースを合わせる。先頭はち  
らないように に後ろを確認する し。
- 上りの発進は後 車がいなくなってから。  
ら らして危ない。

## ⑥下り

- 先頭は後ろのことをあまり気にしなくて良い。自らのペースで。下手に後ろを見ると危険である。
- コールを大きな で！！（ に「 ！」「対向！」）手信号は無理してやらなくともよい。
- テールはU字 — で車を先に行かせないこと。見通しの悪い — でもテールが車を止めた方がよいこともある。線や の い — で抜かされるようにする。

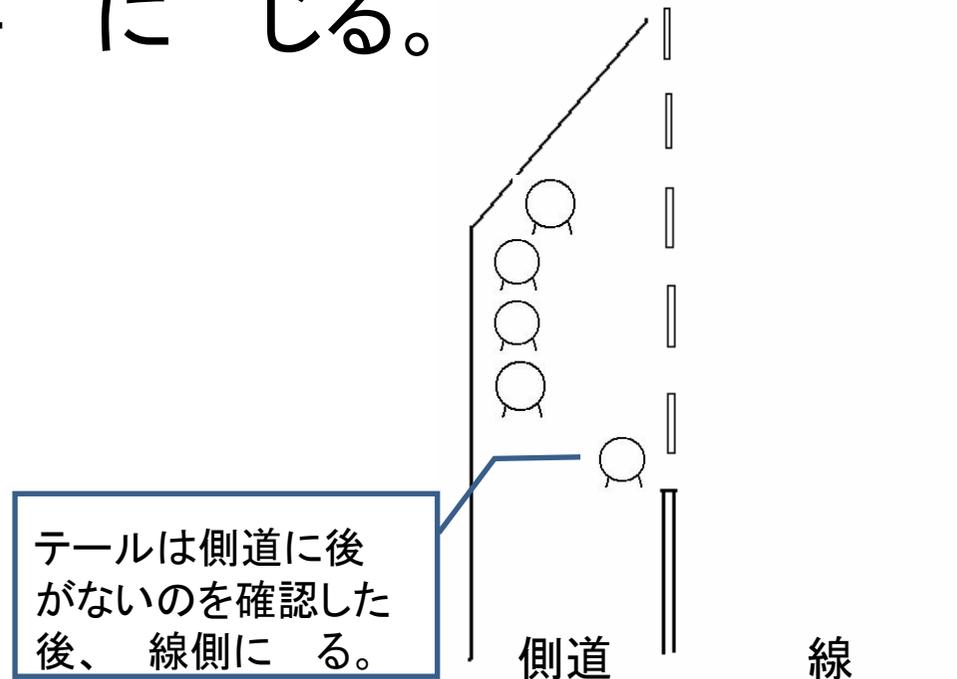
## ⑦トンネル

- **トンネルの端は危険！！** があったり 差があったり、 があったりするため。
- ある程度 いトンネルなら道の真ん中を走るようにする。
- よ ど いトンネル以外ではトンネルを出るまで車を止めるのもや を ない場合がある。

— !

## ⑧ 立体交差

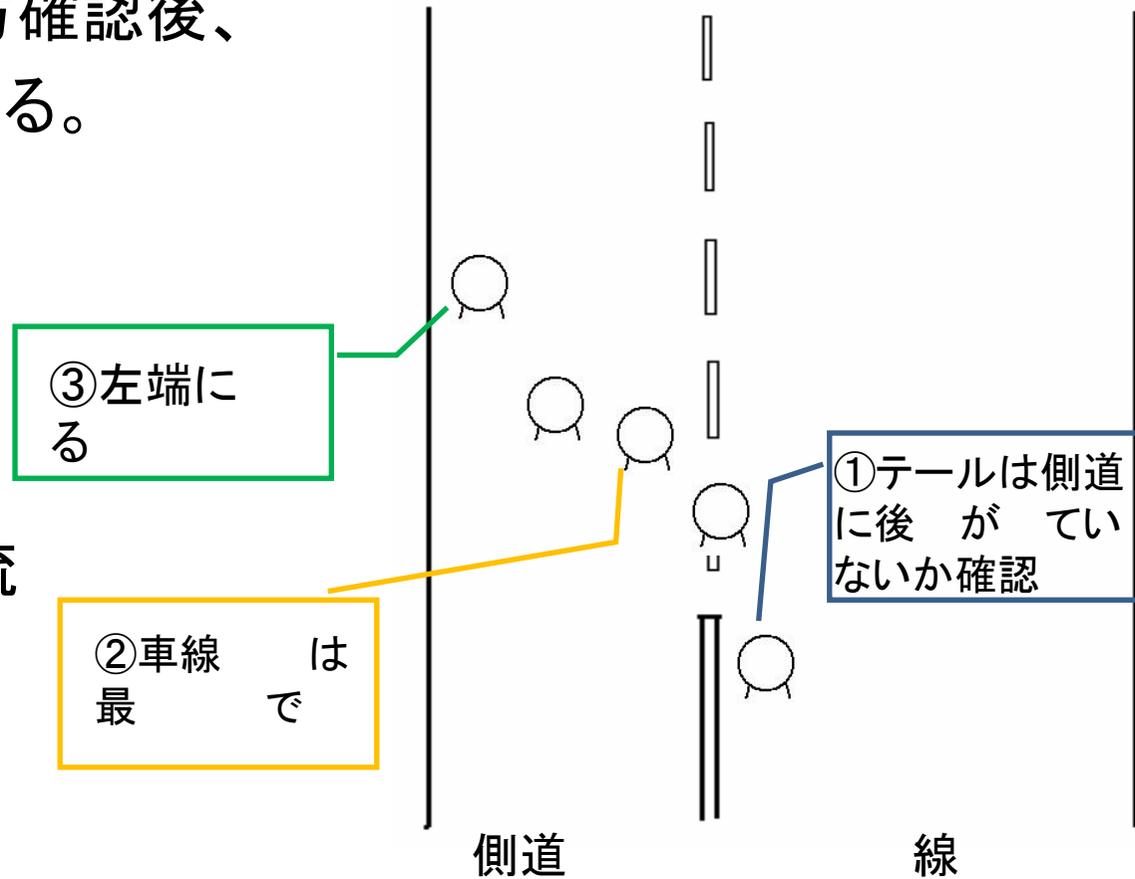
- 側道がある場合はそちらを通る。(大体の立体交差にはある。)
- 側道から 合流するときは、車道に出る時の手 に じる。



# • や を ず 線を通った時は・・・

側道が合流後もしばらく いて  
いるようなら、後方確認後、  
く側道の左端に る。

これは かの合流  
の時も同じ。



## ⑨悪天候時

- 天

「たまり」コールをしっかりと。たまりは が は るだけでなく、路 の が からないため危険。

- 向かい

テールは「大 」コールをしっかりと行う。大 車が通ると 向きが わり、車に い せられたりするるので注意。

- ( )

しているところは ける。 に 。先頭は「 注意」コールをする。 が っていないなくても、 い は っている場合があるので注意する。

# ⑩コール・手信号

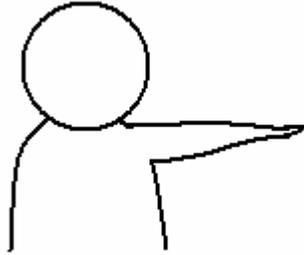
## • コールー

対向	1車線または車線が狭い道で、対向車が 来た時。大 路の時は「対向大 路」とか。下りの時は2車線でも 来た方がよい。
後	後ろから車が 来た時。 数を うと良い。「後 路」、「後 路」、「後 たくさん」など。 してきていた後 路がなくなったら「 路わり」とか「後 なし」とか。
大	後 路が大 路の時。危険なので後 路 と 路。
バス	後 路がバスの時。停 路所のバスは抜かないこと。後で抜かれるので。
ストップ 右折・左折	停止する時や右折・左折する時。急な停止や右左折は危険なので、 <b>m 路ど手前</b> でコールするとよい。
徐行	下りの後や、歩道で歩行者が多い時などに 路いる。また、道路の 路を確認する時も徐行すると良い。

	<p>がある時。 は「 ！」。 があるのか 確にした方がよい。 があった時は「 ！」とか。 <b>ードール・ン</b> <b>ールは危ない！！</b> 「 」や「 たまり」もコールを出すこと。</p>
	<p>っている時。 場や に多い。</p>
追い越し	<p>駐車している車や自転車、歩行者などを追い越すとき。</p>
歩道・車道	<p>「歩道入ります」・「車道出ます」。 <b>テールの を るまで いてはいけない。</b></p>
はい、OK、	<p>コールに対しての の 事。これをいうことでお い確認し合える。先頭は手を げたり、テールは大きな で うと わりやすい。</p>
ア	<p>前に出したコールを り す時。「後 ア！」など。</p>

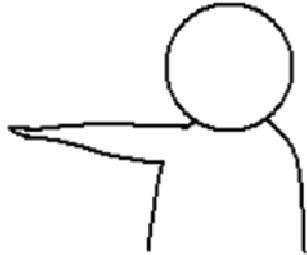
## • 手信号一

右折



右手を に出す。  
「右に曲がります！」

左折

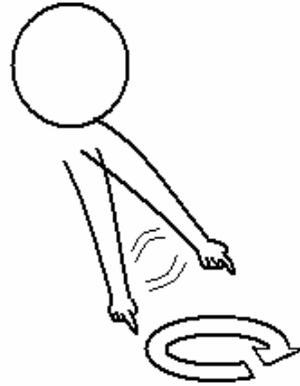


左手を に出す。  
「左に曲がります！」

停止



手の を 中に ける。  
「ストップ！」



を指し、手を数回まわす。  
「 ！」「 ！」「 ール！」

追い越し  
(車道)



右手をななめ下に出す。  
「抜かします！」「追い越し！」

歩道を出る時も同じ。入る時は左手をななめ下に。

徐行



手を後ろにまわし、左右に する。  
「徐行！」

# 最後に

- 転者の 点を理 することが大切。
- 車を信 しない。

イン ーを出さないで曲がる車もいる。

- 先頭は 体としての走行を がける。

信号で が り切れるか、 が いていけるスピード  
か・・・など

- テールは に の ・危険を す し。

『駐車車両があるから追い越したな。』、『車道危ないから歩道  
に入る きかな。』など。