

# 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く（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ていない。  
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 o-パイロット」と呼称します。

## 2 乗車の留意点

### (1) 発進前

- 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 チェーンが装着されていない場合は、前後のペダルを揃っているか確認し装着します。
- ③ 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 o-パイロットは乗車する。
- ④ 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。
- ⑤ 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 o-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 o-パイロットに必ず声をかける。  
（C o-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 o-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 o-パイロットから降りて下さい。  
※パイロットとC o-パイロットがお互いを信頼し、息を合わせることが最も大切です。

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。