尼崎を自転車で走ろう！

自転車の選び方

自転車のサイズといえば 16 インチ、22 インチ、27 インチとタイヤのサイズで決めてこられたと思いますが、MTB、ロードレーサー、クロスバイクなどのスポーツバイクは基本的にタイヤのサイズは決まっていてフレームサイズで選びます。（MTB の基本は 26 インチ、ロードレーサーは 700C が基本です）適したフレームサイズは身長である程度は決まってきます。股下など体のすべてのサイズを測るのはオーダーメイドとなります。

車輪サイズ	適応身長
12 インチ	三輪車の代わりに
14 インチ	95〜114 cm
16 インチ	101〜119 cm
18 インチ	106〜123 cm
20 インチ	114〜137 cm
22 インチ	126〜145 cm
24 インチ	137 cm以上
26 インチ	140 cm以上
27 インチ	150 cm以上
28 インチ	156 cm以上

メーカーによっても適応身長は異なりますので、表はあくまで目安としてお考えの上で、お店で試乗して選ぶのが良いでしょう。

あまがさきキッズサポーターズメンバーのお話

3 歳の誕生日：キックバイク
5 歳の誕生日（105cm）：18 インチ
9 歳の誕生日（120cm）：24 インチ
で、11 歳（127cm）の今もそれを乗っています。
大きい子なら 6 歳（年長〜小 1）で 24 インチ、
9 歳で 26 インチに乗れると思います。
キックバイクのおかげか、上の子も下の子もコマなしは数分で乗れるようになりました。（三輪車・コマありは経験なし）

西武庫公園で練習しよう！

園内に道路や信号機などがあり、交通ルールを楽しみながら学べます。
西武庫公園は、尼崎市にある交通ルールを遊びながら学べる公園です。7.2 ヘクタールの広大な敷地の中には道路や信号機、踏切などがあり、分かりやすく交通知識を学ぶことができます。徒渉池やしょうぶ池などもあり、ファミリー連れにおすすめの公園です。
※平成 24 年 4 月より兵庫県から移譲され、尼崎市の都市公園となりました。

我が子を連れて原稿用の写真を撮りに行った際、同じようにお子様連れで来られていた方にお話を伺いました

キックバイクを持って来ていた方
3 歳の時にプレゼントしたもの。バランス感覚がつくのか、通っている保育園でも三輪車を上手にこげました。公園内に踏み切りや信号があるので、道路にはこういうものがあるという意識付けもできます。

市外からお孫さんと来ていた方（宝塚）
車に自転車を積んでの来園。公園内の見通しが良い。
ペダルを外して自転車で練習し始めると 1 日で乗れるようになりました。

はじめてのサイクリング 親子でデビュー

**はじめての自転車、コマなしデビュー…
親子で楽しむサイクリングなら
パパママ安心のリンリンロードへ。**

子どもが自転車に乗れるようになったら、ちょっとだけ遠出がしたくなるもの。水筒とお弁当を持って、であい橋から尼ロックまでのサイクリングを楽しもう。尼ロック近くの芝生でお弁当を食べていたら、もしかすると大きな船がやってくるかも。自転車に慣れてきたら少しずつ距離をのばして、いつかは親子で魚つり公園へ行こう。

最初に教えておきたい基礎知識

正しい乗り方と降り方
◉乗るときは左側からまたがり、右足からこぎ出す
◉降りるときは完全に止まってから左側へ降りる

ペダルの正しい踏み方
足をまっすぐ前に向けて、つま先と土踏まずの間でペダルを踏む

ブレーキのかけ方
最初に左のブレーキ（後輪用）をかけてから右のブレーキ（前輪用）をかける

参加・体験型の
自転車安全教室

警察官などの講話を受け、模擬コースを自転車で走行し、自転車の正しい乗り方やマナーを学ぶ参加型・体験型の自転車安全教室を、小学 3 年生以上・20 人以上のグループで申し込むことができます。

【お問い合わせ】
危機管理安全局 危機管理安全部 生活安全課
尼崎市東七松町 1 丁目 23 番 1 号本庁中館 8 階
電話番号 06-6489-6502