



スイッチマン通信

運動能力向上 & 発育発達健康アドバイザーのスイッチマンこと青山剛さんのコラム

Vol.36 2026年5月

自転車のブレーキは前？後ろ？

運動能力向上・発育発達健康アドバイザーのスイッチマン青山剛です。さてGWはお子さんとカラダを動かして下さいね。

うちの娘たち（現在小4小2）は私のスイッチマン体操教室に参加したり、自転車で河川敷のサイクリングロードに出掛けたりしています。

今回はそんな自転車の話。

この春から自転車規則の取り締まり強化が始まり、大人も子どもも自転車交通ルールをよりしっかり守らなければなりません。

未就学児だと保護者の前や後に同乗することが多いと思いますが、三輪車や補助輪付き、もしくは年長さんくらいだと補助輪を外した自転車に乗っているお子さんも多いと思います。

私も子ども頃からよく自転車に乗っていましたし、トライアスロン選手でしたので、自転車の乗り方には少々うるさいです（笑）。

自転車に乗る上で大事なことは、

- ・ 真っ直ぐ走る
- ・ 止まりたい場所で止まる
- ・ 曲がりたい場所で曲がる

この3つです。

特に重要なのは「止まる」になります。結局自転車事故の大半は、止まるべき所で止まらない、もしくは止まれなかったことで発生しています。

さて、その止まるためにはブレーキをかけるわけですが、日本仕様の自転車だと右が前ブレーキ、左が後ろブレーキになります。なぜか分かりますか？

それは右利きが多いからです。

本来自転車のブレーキは前がメイン、後ろが補助、こんなイメージです。従ってメインブレーキが利き手の右になるようにセットされています。

しかし、まだブレーキの感覚に慣れていない子どもは、前ブレーキを必要以上にギュッとかけて（ロックして）しまい、前に放り出される危険があります。なので、慣れるまでは「両方同じ力で！」と、言ってあげてください。

おそらく子どもは初めはギュッと一気にかけてしまいがちですが、両方同じ力なら前に放り出されることもないでしょう。そのうちチカラ加減が分かってきます。段々と前がメイン、後ろが補助の感覚が出来てきますので。

自転車に乗り始めると、自分で乗り物を操る楽しさ、遠くまで行ける冒険心が増してきます。これこそ自転車の醍醐味です。とにかく安全に楽しく乗らせてあげましょう！

