



正式

# オアフ島バイクガイド





このガイドは、さまざまな情報源からいくつかの情報とグラフィック資料を要約して複製したものです。これらの参考文献にはクレジットが付けられています。  
この小冊子の裏表紙に記載されています。

## 目次

---

### 導入

自転車オハナへようこそ  
アカマイに乗ってアロハとともに

## 7

第1章:はじめに: 装備と簡単なチェック  
ヘルメット  
クイックチェックABC  
夜のサイクリング  
注意: 電動自転車

## 11

第2章自転車施設の基礎  
グリーンペイント  
標識ルート  
自転車専用レーン/共有レーンの標示  
自転車レーン  
緩衝自転車レーン  
保護された/分離された自転車レーン/自転車道  
共有/多目的パス  
自転車ボックス  
2段階ターンキューボックス  
自転車ラック/駐車場

## 17

第3章自転車の基礎知識: 安全のヒントとテクニック  
手信号  
交通信号と標識を尊重する  
予測可能かつ防御的なライディング  
自転車レーンの走行  
歩道を走る  
歩行者や身体障害者、視覚障害者への道の譲り合い  
路上走行 :交差点  
通過  
ドアをボタンと閉めるのを避ける  
気を散らすもの

## 24

第4章:覚えておくべき重要な自転車の法律  
自転車に乗る  
自転車用ヘルメット  
交通規制への従順  
ワイキキの歩道を走る

## 25

第5章自転車の駐輪と盗難防止  
適切なロックを取得する  
自転車をロックするより良い方法  
バイクを登録する

## 28

第6章公共交通機関の選択肢と自転車シェア  
はじめに: 公共交通機関を利用すれば自転車通勤が案になる  
市のTheBusバイクラックシステムとガイドライン  
ホノルル鉄道交通局  
自転車シェアリング :公共の自転車をレンタル

## 33

第7章:バイク・オハナ: イベントとコミュニティライド

## 34

第8章:ホノルルとその周辺を巡る  
人気の自転車道  
人気のある自転車専用レーン  
Google マップ: 自転車ルートのオプション

## 37

第9章:必須リソース  
連絡先  
詳しいオンライン情報

# 導入

## 自転車オハナへようこそ！

アロハ、ホノルル市および郡は、自転車に乗る体験を安全で楽しく、やりがいのあるものにするための必須のスキル、ヒント、リソースを喜んで提供します。オアフ島の自転車施設のネットワークが拡大するにつれ、交通渋滞の緩和、健康の改善、楽しい移動手段やレクリエーションの選択肢としての低コストと維持費の低さといった利点から、自転車通勤を選択する住民や観光客が増えています。このガイドは、効果的でより安全な自転車乗りになるためのツールと必要な知識を提供するために作成されました。

## アカマイに乗ってアロハとともに

自転車は法律上、道路上の車両とみなされます。自転車利用者にも、運転手と同様の法律が適用されます。

### 覚えて：

- ・ 交通法規や信号・標識を守る
- ・ 交通の流れに沿って走行し、逆らって走行しない
- ・ 予測可能かつ防御的に走行する
- ・ 運転手があなたに気付いている、またはあなたの意図に気づいていると決して思い込まないでください
- ・ 運転手が常に注意を払ったり、法律を遵守したりするわけではない

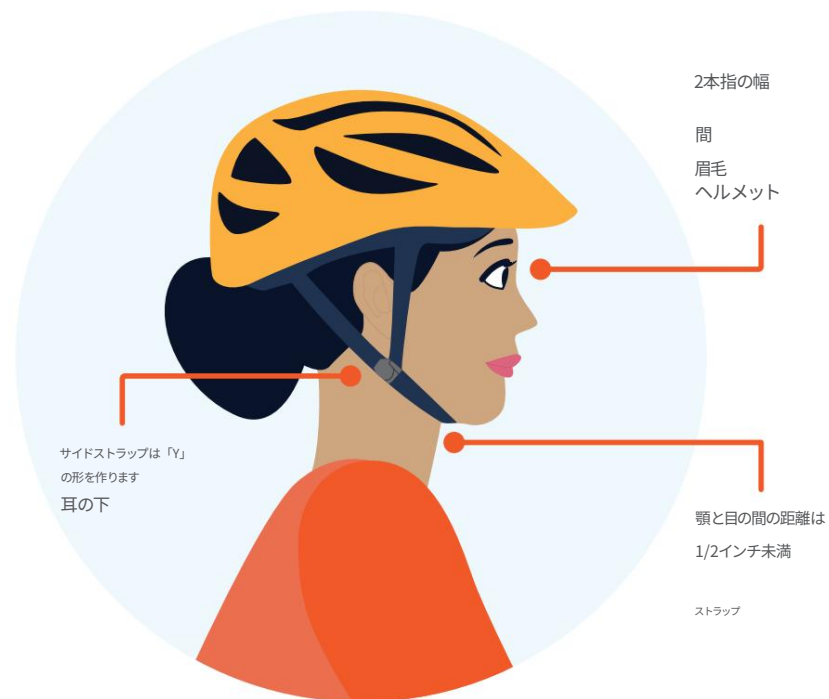
安全のため、走行中は気を散らさないようにし、歩行者や道路を利用する他の人に配慮してください。目、耳、心を道路から離さないでください。自転車に乗る人は、走行中は自分の安全と他の人の安全を守るクレーナ（責任）を負っています。道路を共有することはアロハの表れです。

# 第1章

## はじめに：装備と簡単なチェック

### ヘルメット

ヘルメットを正しく着用することは、自転車に乗る人が衝突による頭部損傷や死亡の可能性を最小限に抑える効果的な方法です。ヘルメットを正しく着用すると、頭部および脳損傷の 85% を防ぐことができます。ハワイでは、16 歳未満の人は自転車に乗るときにヘルメットを着用することが法律で義務付けられています。が、実際にはヘルメットを着用した方がより保護されます。ヘルメットが体に合うことを確認してください。



### クイック チェック ABC A.

空気圧:タイヤに空気が入っていることを確認します。これにより、乗り心地が楽になり、安全になり、タイヤの損傷を防ぐことができます。

B.ブレーキ:ブレーキが機能していることを確認します。ブレーキ レバーを握って、ブレーキパッドが車輪をきちんと停止できることを確認します。自転車のブレーキ パッドも摩耗する可能性があり、交換が必要になります。ブレーキ パッドの交換は安価で、自転車店で簡単に交換できます。

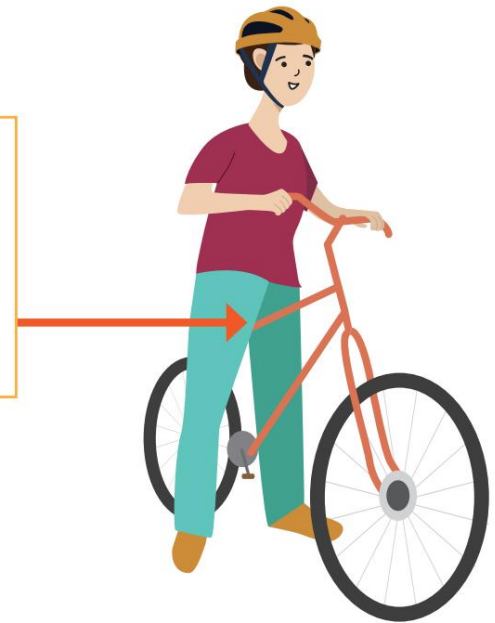
C.チェーン:チェーンがスムーズに動いているか確認します。チェーンは潤滑され、錆びず、スムーズに回転する必要があります。



最後に、自転車が自分に合っているか確認しましょう。これは、ハンドルバーに手で触れたり、ペダルを踏んだりするのに快適であることを意味します。  
あなたの足。

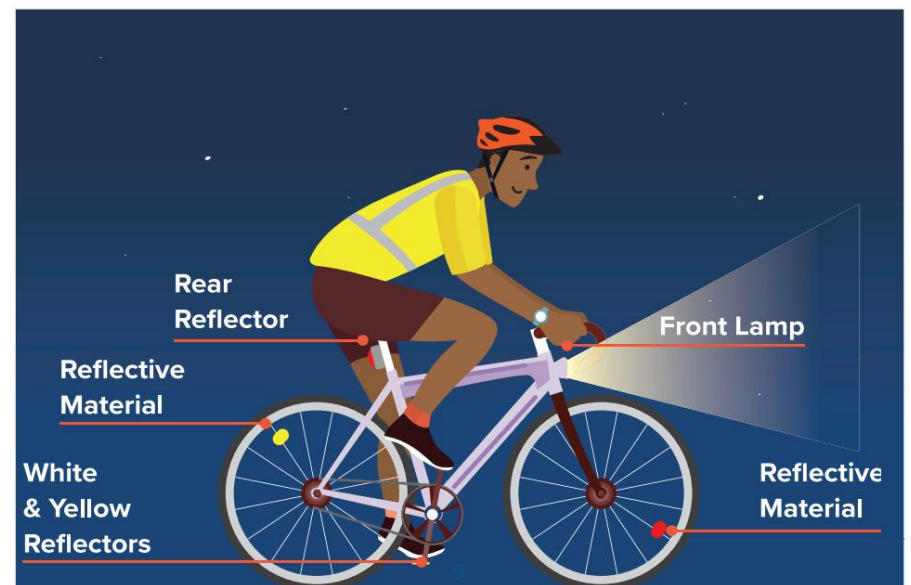
フレームサイズも考慮してください

自転車を選ぶ。フレーム  
サイズはライダーの身長によって異なります。  
最も良い経験則は、  
自転車にまたがって  
少なくとも1インチの間隔  
あなたと自転車。



### 夜のサイクリング

街灯があっても、夜間は必ず目立つようにしてください。車の運転手は見えても、運転手はあなたに気づかないかもしれません。反射材付きの服や安全ベストを着用し、夜間は暗い色の服は避けてください。ホノルルの法律では、自転車に乗る人は日没後 30 分から日の出前 30 分までヘッドライトを点灯することが義務付けられています。また、後部と側面の反射板も必要です。





### 注意: 電動自転車

電動自転車、または e-bike は、急な地形を楽に走り、長距離を走り、最小限の身体的な努力でより多くの重量を運ぶ能力を求めるサイクリストにとって人気のある選択肢です。e-bike は通常、ペダルをこぐとモーターが作動するペダルアシストによって作動し、またはスロットルスイッチまたはグリップによってオンになります。e-bike は見た目もペダルも普通の自転車のように見えますが、実際にはモペットやスクーターと同じように機能することを理解しておくことが非常に重要です。e-bike の平均速度は時速約 20 マイルで、車と比較すると速くないように見えますが、ドライバーがあなたを見逃し、間に合うようにあなたに気付いて停止しないほど速く動きます。さらに、スピードを上げると、自転車の制御を失い、衝突する可能性が高くなります。他の交通利用者の間を走る前に、新しい e-bike の発進、停止、車線変更に自信が持てるようになるまで、乗る練習をすることを強くお勧めします。このガイドに記載されているすべての自転車の安全対策に従ってください。電動自転車の場合はさらに注意が必要です。

電動自転車を購入する前に、電動自転車プロバイダーによる実践的なトレーニングを受けるか、ハワイ自転車連盟が提供する電動自転車の無料コースを受講することをお勧めします（詳細については、第 7 章「自転車の「オハナ」」を参照してください）。



## 第2章

### 自転車設備101

#### 緑色のペイント – 自転車利用者のお気に入りの色。

視認性を高め、自転車の優先権を強化するために、自転車施設専用に使われます。自転車レーン、自動車と自転車が交差する道路のエリア、交差点の横断標示などに使用できます。



ペンサコーラ通り自転車専用レーン



画像提供：ナショナル市協会  
運輸当局 (NACTO)



#### 標識ルート

「自転車ルート」標識は、指定された自転車ルートに沿って自転車に乗る人を誘導し、方向転換や道案内をするのに役立ちます。

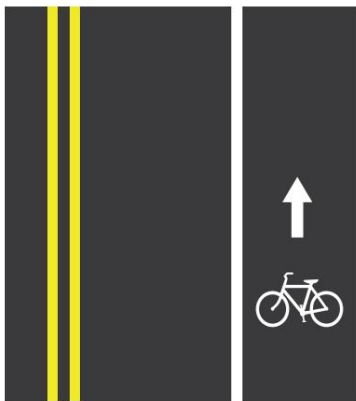
### 自転車用シャロー/共有レーンのマーキング 自転車用

シャローは、道路を走行する自転車のための位置特定装置です。自転車が道路上の位置を指示し、道路上で自動車と空間を共有するという意識を育むことを目的としています。また、自転車が道路を走行する可能性が高いため、自動車の運転者に慎重かつ思いやりのある行動をとるよう促します。



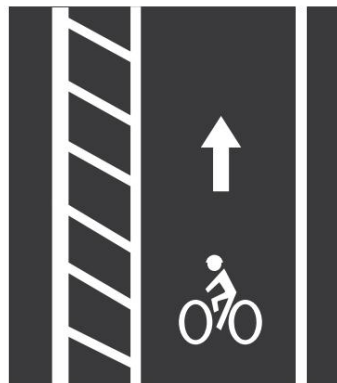
### 自転車レーン自

自転車レーンは、自転車マークと自転車レーン標識が付いた白線で区切られています。これらのレーンでは、自転車は自動車交通に追いつかず、好みの速度で走行できます。これにより、道路上での自転車と自動車の運転者間の予測可能な行動と動きが促進されます。



### 緩衝付き自転車レーン 緩衝付き

自転車レーンは、隣接する走行レーンや駐車レーンから離れて自転車に乗る人により多くのスペースを与える緩衝ストライプエリアを備えた自転車レーンです。これにより、自転車に乗る人は自動車交通から離れて、より多くのスペースを確保できます。



### 保護/分離 自転車レーン

保護された自転車レーンは自転車レーンである交通から物理的に分離されています。物理的な分離は、路上駐車、縁石、プランター、プラスチック製の区画線など、さまざまな物体によって作成できます。

保護された自転車レーンは、道路の左側または右側にあり、一方通行または双方向の移動方向になります。



サウスキングストリート自転車専用レーン



## 共有/多目的バス

共有/多目的歩道は、自転車、歩行者、その他の非自動車利用者向けに分離された歩道/トレイルです。

歩行者に道を譲り、道路と同じように道を共有しましょう。

オアフ島で人気の遊歩道のリストについては、「第8章：ホノルル周辺とその先。」



パールハーバー自転車道

## 自転車ボックス自転

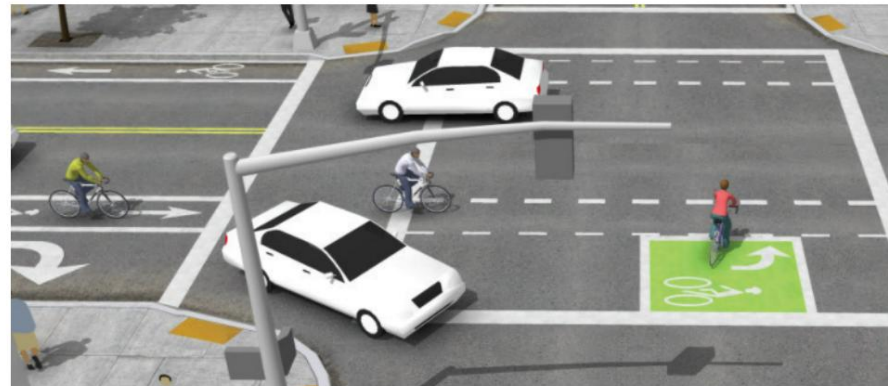
車ボックスは、信号のある交差点の停止線の前にあるエリアで、赤信号で交通が停止しているときに、自転車に乗る人が車線の先頭に移動して安全に曲がることができ、自動車の運転手から簡単に発見される場所です。覚えておいてください: 自転車に乗る人は、自転車ボックスを使用するときも、交通法規と信号に従う必要があります。 自転車ボックスは、赤信号で交差点に近づくときのみ使用してください。 操作する前に、自動車の運転手があなたに気づいて完全に停止していることを確認してください。



McCully St. と Kapiolani Blvd. の交差点にある自転車ボックス。

## 2 段階ターン キュー ボックス2 段階

ターン キュー ボックスは、自転車が接続するためのボックス領域を反対側の交差点に強調表示し、安全で順番が来たら左折できるようにすることで、自転車レーンから複数車線の信号付き交差点に左折するためのガイド付きの方法を自転車に提供します。



画像提供: NACTO



サウス ストリートとポフカイナ ストリートの交差点にある 2 段階ターン キュー ボックスの例。



### 自転車ラック/駐輪場 自転車ラック

は、自転車を短時間駐輪するために歩道や民間の建物の外に設置されています。自転車ラックにはさまざまな形、サイズ、色があります。これらの公共ラックは、長期間駐輪するためのものではありません。つまり、ここに長時間駐輪すると、自転車が盗難され、持ち去られる可能性があります。自転車駐輪用ではない物体（公共施設/標識柱、手すりなど）に自転車を駐輪しないでください。

必ず自転車を適切にロックしてください（第5章「自転車の駐輪と盗難防止」を参照）。



## 第3章

### 自転車の基本 :安全のヒントとテクニック

#### 手信号

予測可能な方法で走行するには、自動車の運転手にあなたの意図を知らせることが重要です。あなたの意図を明確にするために、走行中に手信号を使用してください。これにより、自動車の運転手や他の自転車の運転手があなたの意図を予測しやすくなります。動きを制限し、衝突の可能性を減らします。



左折 :左手  
腕を伸ばして

自転車のサイズを超えて水  
平に

右折 :右手と腕を伸ばす

自転車の右側に水平に

または左腕を伸ばした  
上向きに、そして手を上  
げます。

停止または突然  
速度の低下:  
左手と腕  
下方に延長  
の向こう側  
自転車。

コントロールを維持:自転車に乗る人は、手信号を使用する条件として、常に手で装備（ブレーキを含む）をコントロールしていることを確認する必要があります。自転車に乗る人は、手信号を出すことで自転車の安全とコントロールが妨げられる場合は、手信号を出す必要はありません。



### 交通信号と標識の尊重

自転車に乗る人は、自動車に乗る人と同じように、すべての交通信号と標識に従わなければならないというのが法律です。すべての信号と標識に従うと、より安全で予測可能な走行ができるということを覚えておいてください。

一部の自転車レーンには、自転車専用の信号機が設置されています。一部の自転車信号機には、路面標識と埋め込みセンサーが付いています。自転車を標識の上に置くと、信号を呼び出すセンサーが作動します。

### 予測可能かつ防御的に走る

車の運転手があなたに気付いている、またはあなたの意図に気づいていると決めて思い込まないでください。道路を走行している場合は、交通の方向に向かって走行してください。手で意図を伝え、運転手と目を合わせるようにしてください。こうすることで、運転手があなたの行動を予測しやすくなります。あなたが車の運転手を見ることができるからといって、運転手があなたを見ることができるとは限りません。防御的に運転することを忘れないでください。つまり、慎重に、自分の安全を第一に考え、道路上のすべての車両に注意を払ってください。車の運転手がルールに従ったり、譲ってくれたりすることを期待しないでください。

反応できるように準備し、適切な速度で走行してください。速度が速ければ速いほど、運転手があなたに気づきにくくなり、反応しにくくなります。

### 自転車レーンの走行

自転車は、特に交通速度より遅い速度で走行する場合、利用可能な自転車レーンを使用することが法律で義務付けられています。ただし、自転車に乗る人はそれぞれ技術レベルが異なることを念頭に置いてください。アロハ精神を忘れず、自転車レーンを適切に共有しましょう。

注意: 自転車専用レーンでは他の自転車利用者に気を付け、配慮してください。

自転車レーンの右側を走行し、より速い自転車が追い越せるようにしてください。自分より遅い速度で走行している自転車に近づいている場合は、速度を落とし、追い越す前に丁寧に警告（口頭で「左側です」または「すみません」と伝えたり、ベルを鳴らしたり）して、自分の意図を知らせてください。

### 歩道での走行

ホノルルの法律では、ビジネス地区内での歩道での走行は許可されていません。

ビジネス地区とは、ビジネスに使用されている建物（ショップ、レストラン、ホテル、銀行、公共施設など）があるエリアです。ビジネス街と歩行者の多いエリアであるホノルルのダウンタウンがその良い例です。

ワイキキのような特別地区でも歩道での走行は禁止されています。商業地区から離れた歩道を走行する場合は、必ず歩行者に道を譲り、追い越す前には音声合図をしてください。速度を落とし、歩道上の物体（標識など）に注意してください。自動車が通常進入したり退出したりする私道や交差点には常に注意してください。ほとんどの場合、他の車や歩行者を探すのに忙しいため、運転手はあなたに気づかないか、あなたに気づいていない可能性があります。

覚えておいてください: 時速 10 マイル以下（ジョギングやウォーキングのペース）で走行し、周囲に注意してください。公式の標識で禁止されている歩道では自転車に乗らないでください。

### 歩行者や身体障害者、視覚障害者への道の譲り合い

特に共用の通路、歩道、横断歩道では、常に歩行者に道を譲ってください。歩行者は、後ろから自転車が走っているのに気づかず、自転車が追い越してくると驚いてしまうことがよくあります。歩行者を追い越す前には、必ず聞こえる合図をしてください。予測可能な運転を心がけ、身体の不自由な人や視覚障害のある人に配慮してください。





### 路上での走行: 交差点道路や自転車レーンでの経

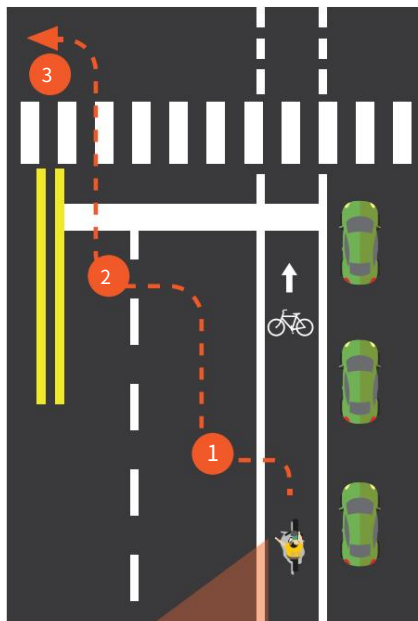
験が不足している場合、交差点を通過するのは困難です。交差点に近づくときは、常に車線標示、交通信号/標識、および他の自動車運転者、歩行者、自転車の運転者に注意してください。交差点を直進するときは、右折する車両に追い抜かれないように車線の中央に位置してください。



直進: 自転車は交差点を直進するつもりなら、右折専用車線を避けてください。右折専用車線から交差点を通過すると、自転車は車に衝突される危険があります。

右折: 右折する場合は、一時停止の標識で停止するか、信号が赤になる直前で停止してください（標識で禁止されていない場合）。

歩行者を含む、左側から接近する交通に道を譲ってください。



左折: 交差点に近づくとき、周囲に車がないか確認し、ドライバーに自分の意図が伝わるように合図をします。常に近くのドライバーと目を合わせるようにしてください。車線変更が安全な場合は、適切な車線に留まり、車線の中央に留まって、曲がるときに追い越される車を避けてください。

1 対向車が来ていないかよく確認し、手で合図を出します。

2 安全になったら慎重に移動してください左車線へ。

3 いつものようにターンを完了する他の車両。



左折 - 歩行者スタイル:

車線変更に不安がある場合は、横断歩道の横で歩行者と一緒に曲がってください。交差点を渡る車や横断歩道を渡る歩行者に注意してください。

歩行者が横断歩道内で横断しない場合があることに留意してください。

1 横断歩道の前に車を停める

通過交通から外れます。

2

青信号になるまで待ってから前進してください。



覚えておいてください: 自転車を押しながらか交差点を横断するときは、横断歩道を利用してください。

歩行者は、子供や自転車に乗る人にとっては、常に良い選択肢です。

左折のスキルレベル

走行中の交通の中で車線を変更するとき。



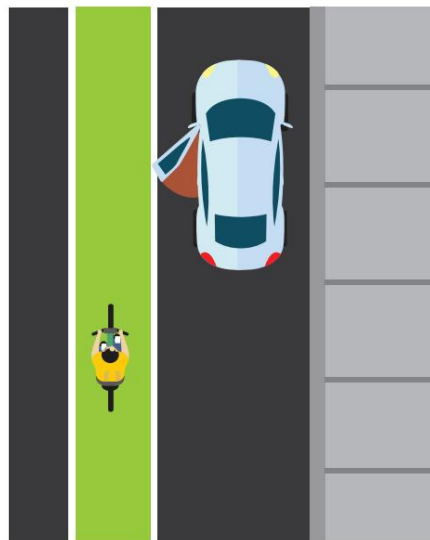


周囲に注意を払ってください  
合流または通過

### 追い越し : 車線変更時

必ず後ろを振り返って、車が来ていないことを確認してください。  
追い越しや車線変更をするときは、前方に注意してください。車が突然ブレーキをかけたり、減速したり、車線を変更したりする可能性があるためです。この操作を実行するときは細心の注意を払い、

特に、自動車があなたの進路を横切って右折する場所では、自動車の死角に入らないようにしてください。自動車があなたに気づいている、またはあなたの意図に気づいていると決して思い込まないでください。曲がる、減速する、または停止することをドライバーに知らせるために手信号を使用してください。



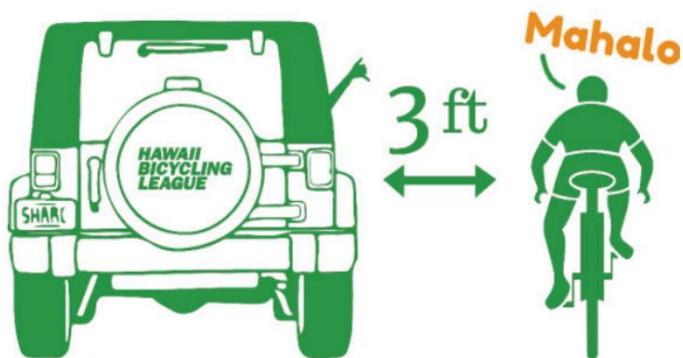
### ドアゾーンを避ける

駐車中の車が突然目の前でドアを開ける可能性があるのに注意してください。  
自転車レーン上にいないときは、駐車中の車から少なくとも 3 フィートの距離を保ってください。自転車レーン上にいるときでも、車から降りてくる人があなたを探しているとは限りません。

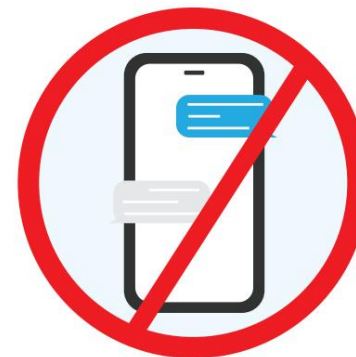
### 車が通り過ぎるとき...

ハワイには、自動車が自転車追い越し時に最低3フィートの距離を保つことを義務付ける安全な追い越し法があります。自転車に乗っている人は、自動車が猛スピードで追い越してきたら冷静でいてください。法律にもかかわらず、すべての自動車が思いやりがあるわけではありません。自動車の運転手を刺激しないでください。車が追い越そうとしていることがわかったら、右に移動して運転手に余分なスペースを与えるか、自動車が通り過ぎるまで安全な場所に停車してください。常に次のことに注意を払ってください。

あなたの周囲。



グラフィックはハワイ自転車連盟が作成しました



### 注意散漫特に交

差点や車道を横断するときは、周囲に注意してください。注意散漫な運転は、あなた自身の命だけでなく、周囲の人々の命を危険にさらします。スマート デバイスを見たり、会話をしたり、ヘッドフォンを着用したりしないでください。

## 第4章

覚えておくべき重要な自転車の法律



### 自転車に乗ること (第291C-143条)

自転車に乗る人は、自転車に取り付けられた通常の常設シートに乗らなければなりません。自転車は、設計され装備された人数を超えて一度に人を乗せて使用してはいけません。

### 自転車用ヘルメット (第291C-150条)

16 歳未満の人は、適切に装着され締められた自転車用ヘルメットを着用していない限り、道路、自転車道、またはその他の公共の場所で自転車を運転してはなりません。この要件は、自転車に取り付けられた拘束シートに乗って自転車に乗る人、または自転車で牽引されたトラレーサーに乗る人にも適用されます。

### 交通規制への従順 (第15-18.3条)

自転車利用者は、警察官または交通整理の権限を持つその他の人物から別途指示がない限り、公式の交通規制標識、信号、その他の装置の指示に従わなければなりません。

自転車に乗る人は、自転車から降りる場合を除き、掲示されている「U」ターン標識に従わなければなりません。自転車から降りる場合は、歩行者に適用される規則に従わなければなりません。

自転車レーンは自転車専用ですが、舗装された歩道がない場合には歩行者も通行できます。自転車レーンでは、自転車利用者は歩行者に優先権を譲らなければなりません。

### ワイキキの歩道での走行。(第15条-4.6c項)

いかなる者も歩道上で自転車、スケートボード、ローラースケートをしてはならない。ワイキキにて。

自転車に関する法律の完全なリストについては、<http://www.honolulu.gov/>をご覧ください。  
[自転車/自転車教育/自転車の道路ルール.html](#)

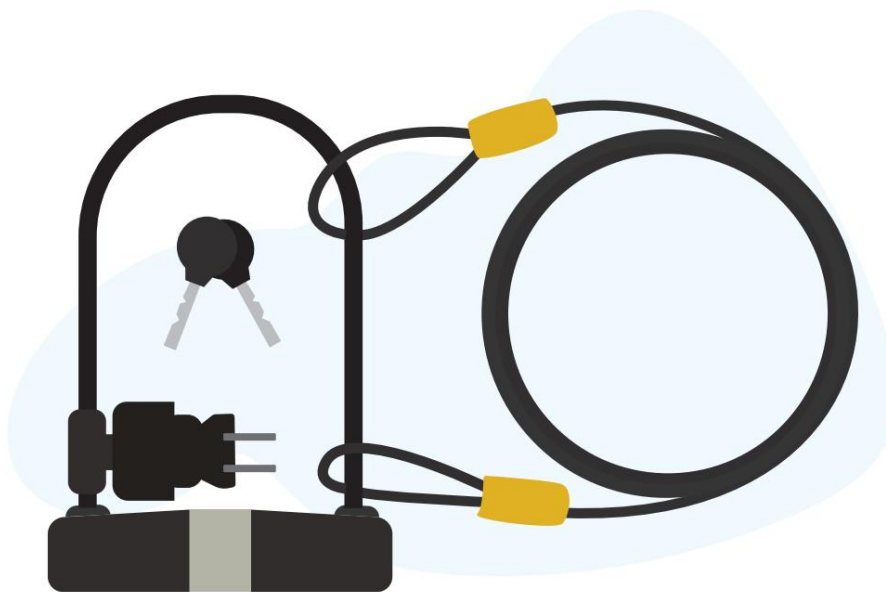
## 第5章

自転車の駐輪と盗難防止

### 適切なロックを取得する

自転車のロックには、さまざまなタイプの素材、セキュリティレベル、品質のものががあります。ロックは盗難防止ではないことを覚えておいてください。自転車を正しくロックして安全に保つのはあなた次第です。

一般的に、自転車のロックには、ケーブル、チェーン、折りたたみ、U 字型ロック、またはこれらの組み合わせの形式があります。各タイプのロックには、長所と短所があります。U 字型ロックを他のロックと組み合わせて使用すると、ケーブル ロックのみ (素材によっては簡単に切断される可能性があります) よりも優れた保護が得られます。





一部の自転車にはクイックリリースが付いており、前輪を取り外してもう一方の車輪と一緒にロックすることができます。



前輪だけをロックすると、残りの自転車は盗難に遭います！



自転車の車輪にクイックリリースが付いていない場合は、別のロック（理想的には2つのU字ロック）を使用して両方の車輪をロックし、保護を強化することができます。



フレームだけをロックすると、両方の車輪が盗難の危険にさらされます。



まずフレームと後輪の両方をU字ロックでロックします。U字ロックの中には、前輪を接続できるケーブルが付属しているものもあります。



ケーブルロックだけを使用すると、泥棒が自転車を切断して持ち去るのが簡単になります。

### 自転車をロックするより良い方法自転車

をロックするときは、自転車の最も重要な部分であるフレームを最初にロックすることを忘れないでください。自転車のフレームを自転車ラックにロックしてから、後輪をロックする必要があります。別のロックがある場合は、後で自転車に戻ったときに自転車が二輪車にならないように、もう一方の車輪もロックしてください。

### 自転車を登録する自転車

を登録すると、自転車の種類、シリアル番号、ナンバープレートの記録が保存されます。

追跡が容易になる

自転車を紛失したり盗まれたりした場合。自転車が盗まれたり紛失したりした場合は、ホノルル警察署の記録/

証拠室

(808)723-3270。



直径が20インチ以上の2つのタンデムホイールを備えた自転車はすべて登録する必要があります。所有者は市の予算および財政担当局長に15ドルの永久登録料を支払う必要があります。料金の支払い後、所有者には自転車に貼り付けるデカールが提供されます。デカールはフレームのシートチューブに前向きに貼り付けます。これは、自転車が見つかった場合や盗難にあった場合に追跡するために不可欠です。自転車は次の方法で登録できます。

自転車の登録や譲渡は、サテライト市役所または郵送で行うことができます。

自転車登録フォーム以外のフォームはオンラインでも入手できます。

自転車登録は、国土交通省によって管理・運営されています。

カスタマーサービス（CSD）。詳細については（808）768-2540までお電話ください。

登録が完了すると、正式な登録証が届きます。

証明書

メールが届きます。登録情報は必ず安全な場所に保管してください。

自動車管理・自転車登録

郵便番号30350

ホノルル、ハワイ州 96820-0350

電話: (808) 768-2540

または訪問

<http://www.honolulu.gov/bicycle/bicycleducation/bicycle-registration.html/>



## 第6章

### 公共交通機関の選択肢と自転車シェア



#### はじめに: 通勤 自転車での移動は 公共交通機関

公共交通機関と自転車を組み合わせれば、遠くまで通勤するのはとても簡単です。ホノルルのTheBusは、島のほぼどこにでも行くことができます。すべての市バスには車両の前面に自転車ラックが装備されているので、安心して乗車できます。TheBusにお任せください。

あなたとあなたのバイクを次の冒険へと運びます！

市の TheBus 自転車ラック システムとガイドライン(写真とコンテンツは TheBus.org より提供)

バスの自転車ラックに自転車を積載できる手順と種類に注意してください:

- TheBus では、自転車ラックの仕様に適合する標準サイズのシングルシート二輪自転車のみが許可されます。
- タンデム、ストレッチ、カスタムバイク、特大サイズのバイク  
車輪が2つ付いた車両、3つ以上付いた車両、トレーラー、ガソリンエンジンで動く車両は、TheBus では許可されません。
- すべての自転車がTheBusの自転車ラックに収まるわけではありません。ほとんどのバスラックは最大タイヤ幅は2.35インチ〜3インチ（バスのモデルによって異なります）、最大ホイール直径は29インチです。
- 密閉されたバッテリーコンパートメントを備えた電動自転車で、自転車ラックの仕様やその他の安全上の問題は許容されます。
- チャイルドシート、サドルバッグ、または運転手の視界を遮るアクセサリ、またはフロントガラスに接触したりワイパー機能の妨げになるヘッドライトや大きなハンドルバーを装備した自転車は、TheBus では許可されません。

TheBus内の自転車:

- 自転車は禁止されています  
TheBus内では  
折りたたんで、他の乗客の邪魔  
にならずに膝の上や座席の下に  
置くことができます。

これらのタイプの自転車は、主に折りたたみ式または折り畳み式の自転車です (写真参照)。



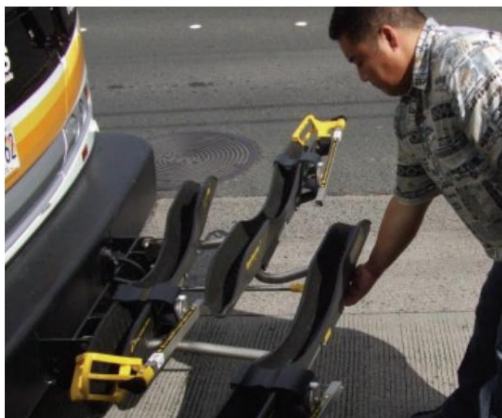
#### バイクラックの使い方:

自転車を積む際の重要な安全上の注意事項:

- 自転車を積み込むのを待つときは、TheBusが到着するまで必ず縁石の上に留まってください。完全に停止しました。
- バスの運転手があなたに気付いて、あなたに会ったことを必ず確認してください。TheBusの前に立ちます。
- 運転手は道路側からTheBusに近づかないでください。  
あなたに気づかず、重大な事故につながる可能性があります。



- 1 ハンドルを握って  
ラッチを解除します。



- 2 自転車ラックを下げます  
片手で  
もう一方の手で自転車を握ります。



- 3 自転車を自転車の上に持ち上げる  
ラック、車輪の取り付け  
適切なホイールスロットに挿入します。



- 4 すべてのスチールラックの場合、  
腕を上伸ばして支える  
フロントタイヤ。サポート  
アームフックは休むべきである  
  
最高点を超えて  
最も近いタイヤの  
フレーム。複合ラックの場合、  
黄色を押して下げる  
サポートを上げるボタン  
フロントタイヤの上に腕を置きます。  
  
サポートアームグリップは  
最高を超えて休む  
タイヤクローゼットにポイント  
フレーム。

自転車を降ろす際の重要な安全上の注意事項:

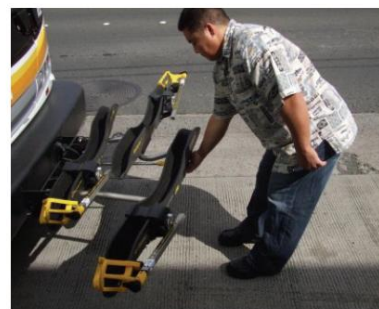
- TheBus の前部または後部ドアから降りる際は、必ず運転手に自転車を降ろす旨を伝えてください。
- バスの前に入る前に手を振って運転手に再度知らせてください。  
TheBusの前に立ちます。
- 常に最寄りの路肩に寄ってください。TheBusの前を横切って  
通り過ぎる車からは見えませんので、道路側を向いてください。



- 1 サポートアームをタイヤから持ち上げます。  
サポートアームは安全な位置まで自動的に折りた  
たれます。



- 2 自転車を自転車ラックから持ち上げます。



- 3 ハンドルを握って折り畳みます  
自転車がない場合は自転車ラック  
  
ラックに自転車を積み込むのを待っている人はい  
ません。自転車ラックはロックされます  
  
しっかりと固定されているか確認しましょう。バス  
の運転手に手を振ったり、シャカをしたりして  
知らせましょう。  
  
荷物の降ろしが完了し、安全に歩道に戻った場合、ド  
ライバーは

他に荷降ろしするものが何もないので、そのま  
まルートを進むことができます。





### ホノルル鉄道交通局

島の端から端まで鉄道で移動しよう！ホノルルの鉄道

駅の出入り口付近には自転車ラックやその他の保管場所が設けられます。電車内には自転車を持ち込むことができます。



### 自転車シェアリング：公共の自転車をレンタル

短期間の自転車が必要ですか？

Biki! Biki は、ホノルル全域に多数の便利なセルフサービスステーションがある地元の自転車シェアシステムです。Biki の自転車は、あらゆる体格のライダーに対応しながら、操作が簡単で快適で乗って楽しいように設計されています。

ステーションを見つけて、料金を支払い、自転車のロックを解除して乗車し、Bikiステーションに返却するだけです\*  
乗車が終わったら。

\*お近くのステーションを探したり、利用可能なさまざまな自転車料金プランを確認するには、[gobiki.org/](http://gobiki.org/)



## 第7章

バイク・オハナ：イベントとコミュニティライド

### ハワイ自転車連盟 (HBL)

自転車に関する教育やヒント、一緒に自転車に乗る仲間、参加/ボランティアできるイベントをお探しなら、ハワイ自転車連盟が中心拠点であり、ハワイ最大の 501(c)3 非営利団体であるハワイ自転車連盟にぜひご参加ください。HBL は、支援、教育、イベントを通じて、健康、レクリエーション、移動手段として自転車に乗る人を増やすために設立されました。

HBL は、教育ワークショップやプレゼンテーションを開催するために、ホノルル市郡交通局から助成金を受けています。

これらには、4 年生を指導する BikeEd プログラム、あらゆる年齢層向けのワークショップ、すべてのユーザーと道路を共有することに関するプレゼンテーションが含まれます。教育やイベントの情報源であるだけでなく、自転車ルート マップ、その他の関連組織、自転車ショップ/修理の推奨事項も Web サイトで見つけることができます。



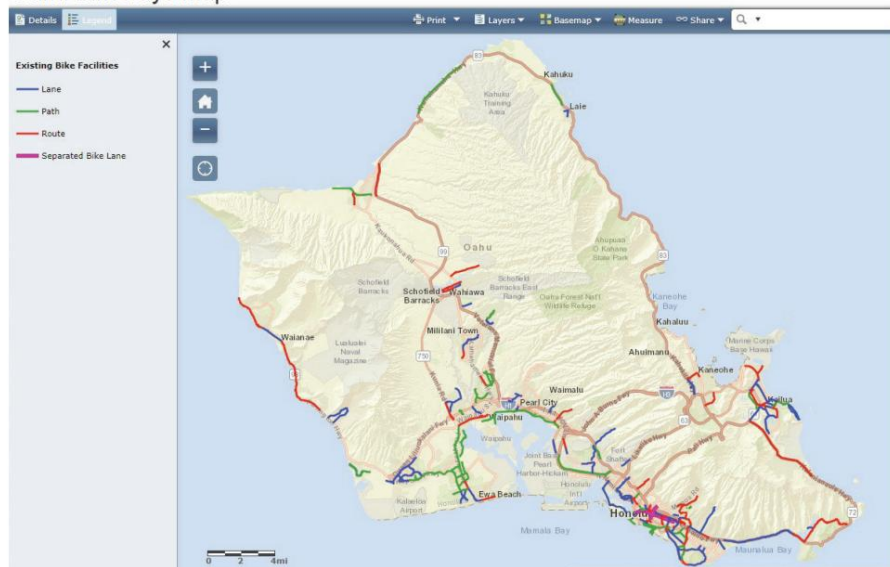


## 第8章

ホノルルとその周辺を巡る

オアフ島には、楽しくて便利なサイクリング体験を実現する自転車道や素晴らしいサイクリングルートがたくさんあります。これらの場所やその他の場所の完全なインタラクティブマップは、<http://www.honolulu.gov/bicycle.html>にアクセスして[Bikeway Map]タブを選択すると見つかります。

### Oahu Bikeways Map



### 人気の自転車道

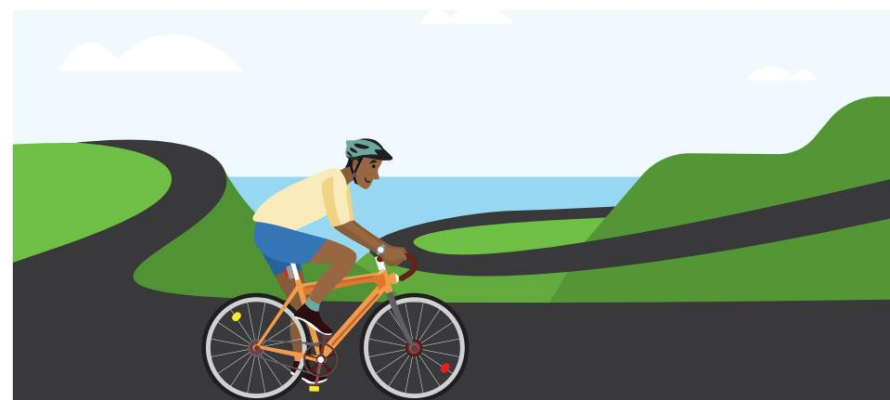
- 1) パールハーバー自転車道
- 2) ウェスト・ロック・バイク・パス
- 3) アラモアナビーチパークバイクウェイ
- 4) 伊達通り自転車道
- 5) カパフル・パーキ通り自転車道
- 6) ケアラププケア自転車道
- 7) カイルアビーチパークバイクウェイ
- 8) ワイアルアビーチロードバイクコース

### 人気のある自転車専用レーン

(自動車交通から分離する緩衝帯と小さな交通障壁を備えた双方向の自転車レーン\*)

- 1) S.キングストリート
- 2) サウスストリート
- 3) ペンサコーラ通り
- 4) ウォードアベニュー自転車専用レーン (反対側は一方通行)

\*注意: 緩衝帯と柵は、自動車交通を自転車レーンから遠ざけるためのものです。これは、自転車が完全に「保護される」ことを意味するものではありません。注意して気を付けて運転してください。

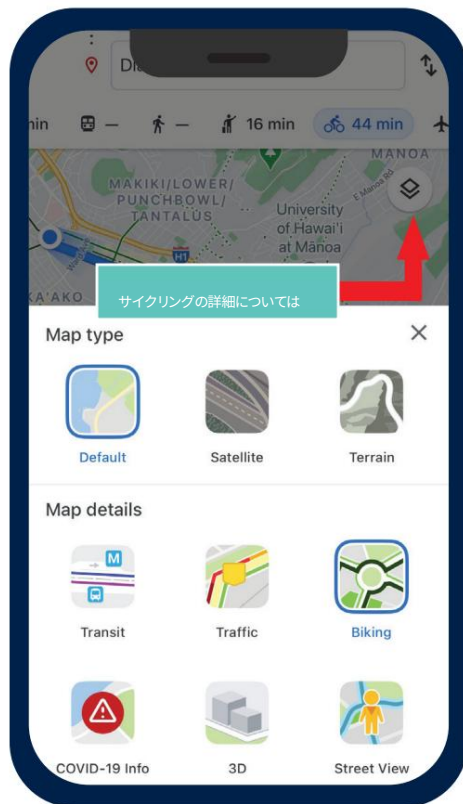


## Googleマップ:

### 自転車ルートオプション

Googleマップはオプションを提供します  
行きたい場所や現在地に最適な自転車ル  
ートを選択できます。Google では、自転車で  
通勤するのに最適な方法と所要時間が表示され  
るだけでなく、お住まいの地域で利用可能な自  
転車道、ルート、さまざまな自転車施設を表示す  
るオプションもあります\*。

\*覚えておいてください:適切な計画を立てて安  
全に乗ってください。自転車に乗っている間はスマ  
ートデバイスを見ないようにして気を散らさないよ  
うにしてください。安全な場所に停車してそこ  
で確認してください。  
その代わり。



## 第9章

### 必須リソース

緊急の場合: 911 に電話してください

事故や危険な運転者を報告する: 911 (ナンバープレ  
ート番号、車の色/モデル、時間、場所を用意してくださ  
い)

交通サービス:

ザバス: 808-848-5555

バス

自転車レンタル/シェアバイク:

ビキ

gobiki.org または 1-888-340-2454 メール:

support@gobiki.org

自転車登録・自転車盗難:

808-733-2540 (保健省

カスタマーサービス

自転車道の問題:

道路の穴や倒れた標識を報告してください/

道路標識、道路の危険、示唆する

自転車ラックの設置など

808-768-7777またはダウンロード

ホノルル311アプリから

携帯電話のアプリストア。

詳しいオンライン情報:

詳細情報、店舗、修理、教育プログラム、組  
織などについては、以下の優れたオンライン ソー  
スにアクセスして、ホノルルの自転車コミュニティに参  
加してください。

ホノルル市および郡

自転車プログラム

(自転車プロジェクトとよくある質問に関す  
る政府情報源)

• <http://www.honolulu.gov/bicycle.html>

• <https://www.facebook.com/>

ホノルル自転車プログラム/

自転車シェア

<https://gobiki.org/>

ハワイ自転車連盟

(非営利コミュニティ、アドボカシー、イベント組織)

• <https://www.hbl.org/>

• <https://www.facebook.com/hblridealoha/>

オアフ島の自転車マップ

<https://www.hbl.org/oahubikemap/>

おすすめの乗り物

<https://hbl.org/lets-ride/>

ワークショップと教育

<https://hbl.org/learn/workshops-presentations/>

自転車寄付

<https://hbl.org/support/#in-kind>

[illegible]



参考文献:

「道路の共有 :ハワイでの安全な自転車利用ガイド」AAAハワイ

ポートランド交通局による「ポートランド サイクリング ガイド」

「バイク スマート: ニューヨーク市サイクリング公式ガイド」ニューヨーク市交通局

アメリカ自転車連盟による「スマートサイクリングクイックガイド」



市郡交通局提供