

Cycling in Japan

Safety & Rules Guide for International Cyclists

海外サイクリスト向け 日本走行ガイド

Japan is a wonderful destination for cyclists, offering scenic routes from mountain passes to coastal roads. However, traffic laws and road customs differ significantly from other countries. Please read this guide carefully before riding.

日本はサイクリストにとって素晴らしい目的地ですが、交通法規や道路マナーは他国と大きく異なります。走行前に必ずご確認ください。

Contents / 目次

- 1. Keep to the Left** 左側通行
- 2. Roads vs. Sidewalks** 車道と歩道
- 3. Helmets** ヘルメット着用
- 4. Lights & Reflectors** ライト・反射材
- 5. Prohibited Behaviours** 禁止行為
- 6. Traffic Signals & Signs** 信号・標識
- 7. Cycling Lanes & Designated Routes** 自転車レーン・専用道
- 8. Bicycle Registration** 自転車の防犯登録
- 9. Cycling Insurance** 自転車保険
- 10. Mountain & Rural Roads** 山道・地方道
- 11. Road Etiquette & Manners** 道路マナー
- 12. Emergency Numbers** 緊急連絡先
- 13. Taking Your Bicycle on a Train (Rinko)** 電車への自転車持ち込み（輪行）
 - 13-1. What is a Rinko Bag? 輪行袋とは？
 - 13-2. Size & Weight Limits サイズ・重量制限
 - 13-3. Rules by Train Type 鉄道種別ごとのルール
 - 13-4. Cycle Trains サイクルトレイン
 - 13-5. Practical Tips for Rinko 輪行の実践的なヒント
- 14. Violations Commonly Overlooked** 外国人が見落とししやすい違反行為
 - 14-1. Two-Stage Right Turn 二段階右折
 - 14-2. Earphones & Headphones イヤホン・ヘッドフォン
 - 14-3. Glancing at Smartphone While Riding 走行中のスマートフォン画面注視
 - 14-4. Hanging Bags from the Handlebars ハンドルバーへの袋かけ
 - 14-5. Riding with an Umbrella 傘さし運転
 - 14-6. Distracted Riding ながら運転
 - 14-7. Obstructing Other Road Users 妨害運転・蛇行運転

1. Keep to the Left 左側通行

Japan drives on the LEFT side of the road — the opposite of the USA, most of Europe, and many other countries. Always ride on the LEFT, keeping as close to the left edge as safely possible.

日本は左側通行です。アメリカ・ヨーロッパ等と逆になります。常に道路の左側を走行し、できる限り左端に寄ってください。

This is one of the most critical adjustments for overseas visitors. The instinct to ride on the right can be very strong, especially when tired or distracted. Before starting each ride, consciously remind yourself: LEFT is correct in Japan. At intersections, take extra care as the natural tendency to follow the wrong side of the road is greatest when turning.

海外からの来訪者にとって、左側通行への切り替えは最も重要な注意点の一つです。疲れているときや気が散っているときほど、右側に向かう本能が強くなります。走行前に必ず「日本では左」と意識的に確認しましょう。特に交差点での右左折時は、進行方向を間違えやすいため注意が必要です。

⚠ Critical Rule 最重要ルール

- Never ride on the right side — this is illegal and extremely dangerous. 右側走行は違法であり、非常に危険です。絶対に行わないでください。

2. Roads vs. Sidewalks 車道と歩道

In Japan, bicycles are legally classified as vehicles and must ride on the road in most cases — NOT on the sidewalk.

日本では自転車は「車両」に分類されます。原則として車道を走行しなければなりません（歩道走行は原則禁止）。

Many international visitors assume that cycling on the sidewalk is safer or more courteous. In Japan, the opposite is true: sidewalk cycling is restricted by law to protect pedestrians. If you find yourself on a busy road without a cycling lane, ride close to the left kerb, maintain a steady line, and use hand signals. Police may stop and caution cyclists found on the sidewalk without a valid reason.

海外では歩道走行が安全・親切と思われがちですが、日本では歩行者保護の観点から法律で制限されています。自転車専用レーンのない幹線道路では、左端を安定した直線で走行し、手信号を活用してください。正当な理由なく歩道を走行していると、警察に注意・指導されることがあります。

Sidewalk riding is permitted only in limited cases:

歩道走行が認められる例外：

- A sign explicitly allows bicycle use on that sidewalk. 自転車歩道通行可の標識がある場合
- The rider is under 13 or 70 years of age or older, or has a physical disability. 13 歳未満・70 歳以上・身体障害者が乗車している場合
- Road conditions make riding on the carriageway dangerous (e.g., roadworks, no shoulder). 道路の状況からやむを得ない場合（工事・路肩がない等）

When riding on a sidewalk, you must ride slowly (walking pace) and give priority to pedestrians.

歩道を走行する際は徐行し、歩行者優先を守ってください。

3. Helmets ヘルメット着用

Since April 2023, wearing a helmet is strongly recommended for ALL cyclists under Japanese law (Road Traffic Act). Helmets are mandatory for children under 13 and passengers.

2023 年 4 月より、道路交通法改正により全ての自転車利用者へのヘルメット着用が努力義務となりました。13 歳未満・同乗者は義務です。

While currently a 'best effort' obligation (努力義務) rather than a strict legal requirement for adults, the Japanese government strongly encourages all cyclists to wear helmets. Statistics show that the majority of fatal cycling accidents in Japan involve head injuries. Wearing a helmet dramatically reduces your risk. When renting a bicycle, always ask the provider if a helmet is available. Many bike-share services and cycling tour operators now include helmets as standard.

成人に対しては現在「努力義務」（罰則なし）ですが、日本政府は着用を強く推奨しています。国内の自転車死亡事故の多くが頭部損傷によるものであり、ヘルメットは致死リスクを大幅に低減します。自転車をレンタルする際は、必ずヘルメットの貸し出しが可能か確認してください。シェアサービスやサイクリングツアー会社の多くが、現在ヘルメットを標準提供しています。

i Helmet Tips ヘルメットに関するヒント

- Bring your own helmet or rent one from a cycling shop / bike-share service. ヘルメットは持参するか、サイクルショップやシェアサービスでレンタルしましょう。
- Choose a helmet certified to JIS, CE EN 1078, or CPSC standards. JIS・CE EN 1078・CPSC 規格認定のものをお選びください。

4. Lights & Reflectors ライト・反射材

Riding without a front light at night is illegal. A rear reflector is also required. We strongly recommend using both a front white light and a rear red light.

夜間の無灯火走行は違法です。前照灯（白色）と後部反射材の装備が義務付けられています。後部赤色灯の使用も強く推奨します。

Japan's Road Traffic Act requires a white front light bright enough to illuminate the road at least 10 metres ahead, and a red rear reflector visible from at least 100 metres. This rule applies from sunset to sunrise and also in tunnels or during heavy rain or fog. Many cycling injuries occur at dusk when visibility is reduced but cyclists have not yet switched on their lights. Make a habit of turning on your lights before it gets dark, not after.

道路交通法では、10 メートル先を照らせる白色前照灯と、100 メートル後方から視認できる赤色反射材が必要とされています。この義務は日没から日の出、またはトンネル内・濃霧・大雨の際にも適用されます。薄暮時は視認性が下がるため、「暗くなってから」ではなく「暗くなる前」にライトを点灯する習慣をつけましょう。

- Turn on your front light from sunset to sunrise — no exceptions. 日没から日の出まで、例外なく前照灯を点灯してください。
- Use a rear red light or reflector visible from behind. 後方から視認できる赤色灯または反射材を装備してください。

5. Prohibited Behaviours 禁止行為

The following actions are illegal under Japan's Road Traffic Act and carry significant fines or even imprisonment. Stricter enforcement has been in place since 2024.

以下の行為は道路交通法違反となり、罰金や懲役が科される場合があります。2024 年以降、取り締まりが強化されています。

Japan has significantly toughened its cycling enforcement in recent years. Police now issue on-the-spot guidance notices (指導警告票) for minor violations, and repeat offenders may be required to attend a cycling safety course. Serious violations can result in immediate arrest. These rules apply equally to tourists — ignorance of the law is not accepted as a defence.

近年、日本では自転車の取り締まりが大幅に強化されました。軽微な違反には「指導警告票」が発行され、繰り返し違反した場合は自転車安全講習の受講が義務付けられます。重大な違反は現行犯逮捕の対象となります。これらのルールは観光客にも等しく適用され、「知らなかった」は免責理由になりません。

⚠ Strictly Prohibited — Zero Tolerance 厳禁事項

- Smartphone use while cycling (calling, texting, checking maps) — penalties strengthened Nov 2024: up to ¥100,000 fine or 6 months imprisonment. 運転中のスマートフォン使用（通話・操作） — 2024 年 11 月より罰則強化：100,000 円以下の罰金または 6 か月以下の懲役。
- Drunk cycling — same penalties as drunk driving. Do not ride after consuming any alcohol. 飲酒運転は自動車と同様に厳しく罰せられます。飲酒後は絶対に自転車に乗らないでください。
- Riding two abreast (side by side) on a road — ride in single file only. 並走禁止：車道では縦一列で走行してください。
- Carrying a passenger on a bicycle not designed for it. 乗車装置のない自転車への二人乗り禁止。
- Riding without hands on the handlebars. ハンドルから手を離して運転することは禁止されています。
- Carrying an open umbrella while cycling. 傘をさしながらの走行は禁止されています。

Earphones / headphones: Rules vary by prefecture. In many prefectures (including Tokyo), wearing both earphones while cycling is prohibited. Check local rules.

イヤホン・ヘッドフォン：都道府県によってルールが異なります。東京都など多くの都道府県では、両耳へのイヤホン使用が禁止されています。走行前に現地のルールを確認してください。

Regarding smartphones: even using your phone at a red light or while stationary on a bicycle can constitute a violation. If you need to check a map or receive a call, dismount completely and move away from the road before touching your phone. A handlebar-mounted phone holder does not make it legal to look at your screen while riding.

スマートフォンについて：赤信号や停車中であっても、自転車に乗ったままの操作は違反となる場合があります。地図確認や通話が必要な場合は、必ず自転車から降り、道路から離れてから操作してください。ハンドルにスマートフォンホルダーを取り付けていても、走行中に画面を見ることは合法にはなりません。

6. Traffic Signals & Signs 信号・標識

Cyclists must obey all traffic signals and road signs, just like motor vehicles.

自転車は自動車と同様に、全ての交通信号と道路標識に従わなければなりません。

One common point of confusion is that Japan uses a blue-green light for 'go' (often described as 'blue' in Japanese, 青 ao, though it appears green to many visitors). Traffic lights in Japan follow the sequence red → green → yellow → red. At large intersections, there may be separate bicycle-specific traffic signals with a bicycle icon — always follow the signal that applies to your lane. Note that running a red light on a bicycle carries the same legal weight as in a car and is actively enforced.

よく混乱するのが「青信号」の色です。日本語では「青（あお）」と言いますが、実際には緑色に近い色で表示されます。信号は赤→青（緑）→黄→赤の順で変わります。大きな交差点には自転車専用の信号機が設置されている場合があります、自分が走行するレーンに対応した信号に従う必要があります。自転車の信号無視も自動車と同様に取り締まりの対象です。

- Red light: Stop completely before the stop line. 赤信号：停止線の手前で完全に停止してください。
- Blue (green) light: Proceed. Japan uses blue-green for 'go'. 青（緑）信号：進行できます。日本では「進め」を青色で表示します。
- Yellow light: Stop if safe to do so. Do not accelerate through. 黄信号：安全に止まれる場合は停止してください。加速して通過しないでください。
- At intersections, look for bicycle-specific traffic lights where they exist. 交差点では、自転車専用信号機が設置されている場合はそちらに従ってください。

Running a red light can result in a fine of up to ¥50,000 and 3 months imprisonment.

信号無視は 50,000 円以下の罰金または 3 か月以下の懲役が科される場合があります。

7. Cycling Lanes & Designated Routes 自転車レーン・専用道

Japan has been expanding its cycling infrastructure. Look out for:

日本では自転車インフラの整備が進んでいます。以下のサインに注意してください：

Japan's cycling infrastructure varies greatly by region. Major cities like Tokyo, Osaka, and Kyoto have been actively painting bicycle lanes on key roads, while rural areas may have very little

dedicated infrastructure. The best-developed cycling routes are often along rivers (river cycling paths, サイクリングロード) or on dedicated cycling roads such as the Shimanami Kaido in

Hiroshima/Ehime. When a bicycle lane is present, use it — riding outside a designated lane when one is available may be considered a traffic violation.

自転車インフラは地域によって大きく異なります。東京・大阪・京都などの大都市では幹線道路への自転車レーン整備が進んでいる一方、地方では専用インフラがほとんどない場合もあります。最も整備されたルートは、河川沿いのサイクリングロードや、広島・愛媛のしまなみ海道のような専用道路です。自転車レーンがある場合は必ずそこを走行してください。専用レーンがあるにもかかわらず車道を走るとは、交通違反とみなされる場合があります。

- Bicycle lane (自転車専用レーン): A painted lane on the road marked with bicycle symbols. Use this lane when available. 自転車専用レーン：道路上に自転車マークで示された専用車線。設置されている場合は利用してください。
- Bicycle track (自転車道): A physically separated path for cyclists only. 自転車道：物理的に分離された自転車専用道路。
- Shared cycling/pedestrian path (自転車歩行者道): Shared with pedestrians — slow down and give way. 自転車歩行者道：歩行者と共有する道路。徐行し、歩行者を優先してください。

8. Bicycle Registration (防犯登録) 自転車の防犯登録

All bicycles in Japan are required to be registered (Bohan Toroku). If you purchase or rent a bicycle in Japan, ensure it has a valid registration sticker. Unregistered bicycles may be questioned by police.

日本では全ての自転車の防犯登録が義務付けられています。購入・レンタルの際は有効な登録シールが貼られているか確認してください。未登録の自転車は警察に呼び止められる場合があります。

Bicycle theft is a common crime in Japan. The registration system (防犯登録) links a bicycle's frame number to its owner's details in a national database. If your bicycle is stolen, a police report combined with your registration number significantly increases the chance of recovery. If you are stopped by police for a spot-check (voluntary questioning is common), you may be asked to show proof that the bicycle belongs to you — keep your rental agreement or purchase receipt accessible at all times. Bringing a bicycle from overseas into Japan is also permitted, but it is advisable to carry documentation such as purchase receipts to confirm ownership.

自転車の盗難は日本でも多く発生します。防犯登録制度は車体番号と所有者情報をデータベースに紐付けるもので、盗難の際に回収率を高める効果があります。警察から職務質問を受けた場合（立ち話での確認はよくあります）、自転車の所有権を証明するよう求められることがあります。レンタル契約書や購入レシートを常に携帯してください。海外から自転車を持ち込む場合も許可されていますが、所有権を証明できる書類（購入レシート等）の携帯を強くお勧めします。

9. Cycling Insurance 自転車保険

Several prefectures (including Tokyo, Osaka, and Kanagawa) now require cyclists to carry liability insurance. Even where not legally required, insurance is strongly recommended.

東京・大阪・神奈川など多くの都道府県で、自転車損害賠償保険への加入が義務化されています。義務でない地域でも、強く加入を推奨します。

The need for bicycle insurance has become clear from Japanese court cases in which cyclists who caused serious accidents were ordered to pay damages exceeding ¥90 million. Even a low-speed collision with a pedestrian can result in severe injuries and significant legal liability. Before visiting Japan, contact your travel insurance provider to confirm whether third-party bicycle liability is included. If it is not covered, short-term policies can be purchased easily and inexpensively at Japanese convenience stores (コンビニ) using the terminal kiosks, or online through providers such as au 損保 or 楽天損保.

自転車保険の必要性は、自転車事故で 9,000 万円を超える損害賠償を命じられた判例からも明らかです。低速での歩行者との接触事故でも深刻な負傷と多大な法的責任が生じることがあります。来日前に旅行保険の対人賠償に自転車が含まれているか確認してください。含まれていない場合は、コンビニのマルチコピー機や au 損保・楽天損保などのオンラインサービスで手軽に短期保険に加入できます。

- Check if your travel insurance covers bicycle liability in Japan. 旅行保険に自転車損害賠償責任が含まれているか確認してください。
- Short-term bicycle insurance is available at convenience stores (コンビニ) and online. 短期自転車保険はコンビニやオンラインで加入できます。

10. Mountain & Rural Roads 山道・地方道

Japan's mountain and rural roads offer spectacular scenery but come with unique hazards.

日本の山道や地方道は絶景ですが、特有の危険が伴います。

Japan's mountainous terrain means that even routes that appear flat on a map can involve significant climbs and fast descents. Road conditions can change rapidly — surfaces may be wet and slippery even in dry weather due to shade, moss, or drainage from hillsides. Narrow single-track roads (一本道) shared with logging trucks and agricultural vehicles are common in rural areas.

On mountain descents, use both brakes modestly and consistently rather than grabbing hard — rim or disc heat build-up can cause brake fade on long descents. Also note that in Japan, many mountain roads include tunnels with no lighting — carry extra lights and be prepared for sudden darkness.

日本の地形は山がちで、地図上では平坦に見えるルートでも実際には大きな登坂や急な下り坂が含まれることがよくあります。日陰・苔・山の斜面からの排水により、晴天時でも路面が濡れて滑りやすいことがあります。地方では林業トラックや農業車両と共用する狭い一本道も多く見られます。山の下り坂では、両ブレーキをほどよく・均等にかけ続けることが重要です。強いブレーキを断続的にかけるとリムやディスクが過熱し、ブレーキが効きにくくなります。また、照明のないトンネルが多いため、予備ライトを持参し、突然の暗所に備えてください。

- **Narrow roads with no shoulder — vehicles may pass very close. Stay alert.** 路肩のない狭い道路では車両が間近を通過します。常に注意を怠らないでください。
- **Steep descents: test your brakes before starting and maintain controlled speed.** 急な下り坂：走行前にブレーキを確認し、スピードを制御してください。
- **Wildlife crossings are common. Watch for deer, monkeys, and wild boar especially at dawn and dusk.** 野生動物の飛び出しに注意。特に早朝・夕方はシカ・サル・イノシシに注意が必要です。
- **Mobile phone coverage may be limited. Download offline maps (e.g., Maps.me, Komoot) before riding.** 山間部では携帯電話の圏外になることがあります。事前にオフラインマップをダウンロードしておきましょう。
- **Inform someone of your planned route and estimated return time.** 計画したルートと帰着予定時刻を必ず誰かに伝えておいてください。

11. Road Etiquette & Manners 道路マナー

Japanese road culture values courtesy and predictability.

日本の道路文化は礼儀と予測可能な行動を重視します。

In Japan, road interactions are generally calm and orderly. Drivers typically give cyclists space, especially on rural roads, and expect the same consideration in return. Aggressive riding, sudden lane changes, or shouting at other road users is considered very poor form and may escalate situations unnecessarily. A simple bow of the head or raised hand when a driver gives way to you is a appreciated gesture. At crossings and shared spaces, patience is key — Japanese road users generally wait their turn rather than asserting right of way.

日本の道路環境は概して穏やかで秩序立っています。特に地方道では、ドライバーはサイクリストに十分なスペースを与えることが多く、同様の配慮が期待されます。攻撃的な走行、急な進路変更、他の道路利用者への怒鳴り声などは非常に失礼とみなされ、不必要なトラブルを招く可能性があります。ドライバーが道を譲ってくれたときに軽く会釈したり、手を挙げたりするジェスチャーは好印象を与えます。交差点や共有スペースでは、自己主張より順番を待つ姿勢が大切です。

- **Use your bell to alert pedestrians — but don't overuse it.** ベルは歩行者への注意喚起に使用しますが、むやみに鳴らさないようにしましょう。
- **Give a hand signal before turning or stopping.** 曲がるときや止まるときは手信号を出しましょう。
- **Do not block narrow roads — pull over and wait for vehicles to pass if needed.** 狭い道路での通行妨害に注意。必要に応じて端に寄せて車両を通してください。
- **At convenience stores and rest areas, park your bicycle without blocking entrances.** コンビニや休憩所では、出入口をふさがないように駐輪してください。

- Avoid sudden stops or unpredictable swerving. 急停止や急な進路変更はしないようにしましょう。

12. Emergency Numbers 緊急連絡先

Save these numbers in your phone before you ride.

走行前にこれらの番号をスマートフォンに登録しておきましょう。

In an emergency, dial the relevant number and try to give your location clearly. If you do not speak Japanese, say 'Eigo ga hanasemasu ka?' (英語が話せますか? — 'Can you speak English?') or state your preferred language. Emergency operators are trained to handle multilingual calls and can connect you with an interpreter. If you are injured and cannot call, attract attention from bystanders — Japanese people are generally very willing to help in emergencies. Always carry a card with your name, blood type, any medical conditions, and emergency contacts written in both English and Japanese.

緊急時は番号に電話し、できる限り現在地を明確に伝えてください。日本語が話せない場合は、「英語が話せますか? (Eigo ga hanasemasu ka?)」と伝えるか、希望言語を述べてください。緊急通報オペレーターは多言語対応の訓練を受けており、通訳を介した対応が可能です。負傷して電話できない場合は周囲の人に助けを求めてください。日本人は緊急時に非常に親切に対応してくれます。氏名・血液型・持病・緊急連絡先を日英両語で記載したカードを常に携帯することをお勧めします。

Service	Number	Notes / 備考
Police (警察)	110	Accidents, crime, traffic offences. 事故・犯罪・交通違反
Ambulance / Fire (救急・消防)	119	Medical emergencies and fires. 医療緊急事態・火災
Japan Helpline (多言語対応)	0120-461-997	24/7 multilingual support. 24 時間多言語サポート

i Useful Apps 役立つアプリ

- Google Maps / Apple Maps — navigation with cycling routes. Google マップ / Apple マップ — 自転車ルート案内に対応しています。
- Komoot / Strava — popular among touring cyclists for route planning. Komoot / Strava — ツーリングサイクリストに人気のルートプランニングアプリ。
- Yahoo! Japan Map (ヤフーカーナビ) — detailed Japanese road data. Yahoo! カーナビ — 詳細な日本の道路データを収録しています。

Information current as of June 2026. Laws and regulations are subject to change — always verify with local authorities before your ride.

本ガイドは 2026 年 6 月時点の情報に基づいています。法規制は変更されることがあります。走行前に最新情報を必ずご確認ください。

13. Taking Your Bicycle on a Train (輪行 Rinko) 電車への自転車持ち込み (輪行)

Cycling between cities often means combining a train journey with riding. In Japan this is possible, but the rules are strict and very different from many other countries. Simply wheeling your bicycle onto a train — as you might do in Germany, the Netherlands, or the UK — is not permitted on most Japanese rail services.

都市間を移動する際、電車とサイクリングを組み合わせることはよくある方法です。日本でも可能ですが、ルールが厳しく、多くの国とは大きく異なります。ドイツ・オランダ・イギリスのように自転車をそのまま電車に持ち込むことは、日本のほとんどの鉄道では認められていません。

13-1. What is a Rinko Bag (輪行袋)? 輪行袋とは？

A rinko bag (輪行袋, pronounced 'rin-ko-boo-koo-roe') is a specially designed fabric bag that completely encloses a disassembled bicycle. It is the standard — and in most cases the only — method of carrying a bicycle on a Japanese train.

輪行袋（りんこうぶくろ）は、分解した自転車を完全に覆う専用の布製バッグです。日本の電車に自転車を持ち込む際の標準的な方法であり、多くの場合これが唯一の手段です。

The key requirement is that the bicycle must be completely hidden inside the bag — no part of the frame, wheels, or handlebars may protrude or be visible from outside. Rinko bags come in various styles: some store the wheels inside the main bag alongside the frame; others include separate smaller bags for the wheels. The most common setup for road bikes and touring bikes is to remove both wheels, turn the handlebars sideways, and fold the frame into the bag. The whole package is then carried like oversized luggage — it must be kept with you at all times and cannot be placed in a luggage rack above seats.

重要な要件は、自転車全体をバッグの中に完全に収納することです。フレーム・ホイール・ハンドルのいずれも袋の外に出てはなりません。輪行袋にはさまざまなタイプがあります。ホイールをフレームと一緒に本体袋に収納するタイプや、ホイール専用の小袋が付属するタイプなどがあります。ロードバイクやツーリングバイクで最も一般的なのは、前後輪を外し、ハンドルを横に向け、フレームをバッグに収納する方法です。袋に入れた状態は大型手荷物として扱われ、常に手元に置いておく必要があり、座席上の荷物棚には置けません。

How to Prepare Your Bicycle for Rinko 輪行の準備手順

- Remove the front wheel (and usually the rear wheel too). 前輪（通常は後輪も）を外します。

- Turn the handlebars 90° so they are parallel to the frame. ハンドルを 90 度回転させ、フレームと平行にします。
- Protect the chain and drivetrain with a cloth or chain cover to avoid soiling the bag or other passengers. チェーンやドライブトレインをチェーンカバーや布で覆い、袋や他の乗客を汚さないようにします。
- Place the frame and wheels into the bag and close it securely. フレームとホイールをバッグに入れ、しっかりと閉じます。
- Practise at home before your trip — packing a rinko bag for the first time can take 20–30 minutes. 旅行前に自宅で練習しましょう。初めての輪行袋のパッキングには 20～30 分かかることがあります。

i Where to Buy a Rinko Bag 輪行袋の入手方法

- Available at most Japanese cycling shops (サイクルショップ) and large sporting goods stores. 日本国内のサイクルショップや大型スポーツ用品店で購入できます。
- Popular brands include OSTRICH (オーストリッチ), TIOGA, and MONT-BELL. 人気ブランドは OSTRICH (オーストリッチ)、TIOGA、モンベルなどです。
- Prices range from around ¥3,000 to ¥15,000 depending on type and size. 価格は種類やサイズによって 3,000～15,000 円程度です。
- If bringing a bicycle from overseas, consider purchasing a rinko bag before arriving in Japan — or order online and have it delivered to your accommodation. 海外から自転車を持ち込む場合は、来日前に購入するか、オンラインで注文して宿泊先に配送してもらうことも可能です。

13-2. Size & Weight Limits サイズ・重量制限

A bagged bicycle is treated as hand luggage (手回り品 temawari-hin) and is generally free to carry, but must comply with size and weight limits.

輪行袋に入った自転車は「手回り品」として扱われ、通常は無料で持ち込めますが、サイズと重量の制限に従う必要があります。

Operator / 鉄道会社	Size limit / サイズ制限	Weight limit / 重量制限
JR (all lines / 全線)	3 sides total ≤ 250 cm 3 辺の合計 250cm 以内	≤ 30 kg 30kg 以内
Most private railways 多くの私鉄	3 sides total ≤ 250 cm (varies) 3 辺の合計 250cm 以内（路線により異なる）	≤ 30 kg (varies) 30kg 以内（路線により異なる）

Subway (地下鉄)	Generally not allowed 基本的に持ち込み不可	—
--------------	-------------------------------------	---

A typical road bicycle with both wheels removed, placed in a standard rinko bag, measures approximately 100 cm × 80 cm × 25 cm — well within the 250 cm total limit. However, larger bikes such as tandems, cargo bikes, or bikes with wide cargo bags may exceed the limit. Always measure your packed bag before travelling.

前後輪を外した一般的なロードバイクを輪行袋に収めた場合、サイズは概ね 100×80×25cm 程度となり、3 辺合計 250cm の制限内に収まります。ただし、タンデム・カーゴバイク・大型サドルバッグを装着した自転車は制限を超える場合があります。乗車前に必ずパッキング後のサイズを確認してください。

13-3. Rules by Train Type 鉄道種別ごとのルール

Japan's rail network is operated by many different companies, each with its own rules. Always check the specific policy of the train operator before travelling.
日本の鉄道は多くの異なる会社が運営しており、それぞれにルールがあります。乗車前に必ず利用する鉄道会社のルールを確認してください。

JR (Japan Railways) is the main national network and allows bagged bicycles on all services at any time, free of charge, as long as size and weight limits are met. This includes limited express trains (特急), rapid trains (快速), and local trains (普通). On the Shinkansen (bullet train), bagged bicycles are permitted in the same way — they must fit in the overhead luggage rack or the space behind the last row of seats in the rearmost car. No bicycle reservation fee is required if the bag meets the size limit.

JR（ジェイアール）は日本の主要な鉄道ネットワークであり、サイズ・重量制限を満たした輪行袋入りの自転車はすべてのサービスでいつでも無料で持ち込めます。特急・快速・普通列車のすべてが対象です。新幹線でも同様に持ち込みが可能で、頭上の荷物棚または最後尾車両の座席後方スペースに収納します。サイズ制限内であれば自転車の予約料金は不要です。

⚠ Weekend & Holiday Restrictions — Private Railways 土日・祝日限定ルール (私鉄)

- Many private railway companies (私鉄) only permit bagged bicycles on weekends and public holidays. Bringing a bicycle on a weekday, even in a rinko bag, may be refused. 多くの私鉄では、輪行袋に入れた自転車の持ち込みを土曜・日曜・祝日のみ認めています。平日は輪行袋に入れていても持ち込みを断られる場合があります。
- Rules also vary by route and time of day — peak-hour services may prohibit bicycles even on weekends. 路線や時間帯によってもルールが異なり、混雑する時間帯は週末でも持ち込みが禁止される場合があります。

- Always check the specific rules of the private railway you plan to use before travelling. 乗車前に必ず利用する私鉄の最新ルールを公式サイト等で確認してください。

⚠ Subway — Generally Not Allowed 地下鉄 — 原則持ち込み不可

- Most city subway systems (Tokyo Metro, Osaka Metro, etc.) do not permit bicycles, even in a rinko bag. This is a common surprise for overseas visitors. 東京メトロ・大阪メトロなど多くの地下鉄では、輪行袋に入れていても自転車の持ち込みは原則禁止です。海外からの来訪者がよく驚くルールです。
- Plan your route using JR or private railways that allow rinko, or use taxis/cargo services for the final stretch. ルートは JR や輪行可能な私鉄を中心に計画するか、最終区間はタクシーや宅配便の利用を検討してください。

13-4. Cycle Trains (サイクルトレイン) サイクルトレイン

Some tourist and rural rail lines operate cycle trains (サイクルトレイン) — special services that allow you to bring an assembled, unbagged bicycle on board. This is the exception, not the rule. 一部の観光路線や地方路線では「サイクルトレイン」を運行しており、組み立てたままの自転車を輪行袋なしで持ち込めます。ただし、これはあくまで例外的なサービスです。

Cycle train services are typically limited to specific trains (not every departure), specific days (often weekends and holidays), and specific routes. An advance reservation is usually required, and an additional bicycle carriage fee may apply. Well-known examples include certain JR local lines in rural Kyushu, Tohoku, and the San'in Coast, as well as dedicated cycling-focused routes. Check the operator's website for the current timetable and booking method.

サイクルトレインは特定の列車・特定の曜日（多くは週末・祝日）・特定の区間に限定されています。

事前予約が必要な場合が多く、別途自転車持ち込み料金がかかることもあります。有名な例としては、九州・東北・山陰海岸などの一部 JR ローカル線や、サイクリングに特化した専用路線があります。最新の時刻表と予約方法は各運行会社の公式サイトでご確認ください。

✓ Cycle Train Examples サイクルトレイン例

- Shimanami Kaido area (尾道～今治): dedicated cycling ferries and some local services allow assembled bikes. しまなみ海道エリア（尾道～今治）：自転車専用の渡し船や一部ローカル線で組み立てたまま持ち込み可能。
- Ise-Shima area (三重県): cycle trains operate on certain Kintetsu lines on weekends. 伊勢志摩エリア（三重県）：近鉄の一部路線で週末にサイクルトレインを運行。
- JR Sanin Line and other rural JR lines: cycle-friendly services on specific departures. JR 山陰本線など地方路線：特定の便でサイクルトレインサービスを提供。

13-5. Practical Tips for Rinko 輪行の実践的なヒント

- Stand your bagged bicycle at the end of the carriage near the doors, out of the aisle. Never lean it against seats or block the walkway. 袋に入れた自転車は、ドア付近の車端部に立て掛けて置き、通路をふさがないようにしてください。座席にもたれかけたり、通路をふさいだりしないように注意しましょう。
- During rush hours, even on lines that permit rinko, other passengers may ask you to wait for a less crowded train. Be flexible and courteous. 混雑時間帯は、輪行可能な路線であっても他の乗客から次の電車を待つよう求められることがあります。柔軟に対応し、周囲への配慮を忘れずに。
- Protect your bicycle with padding inside the bag to prevent damage during transit. 輪行中の損傷を防ぐため、バッグの内側にクッション材を使って自転車をしっかり保護しましょう。
- For long-distance travel, consider using Japan's takkyubin (宅急便) bicycle delivery service — cycle shops can pack your bike and send it ahead to your next destination. 長距離移動の場合は、宅急便の自転車配送サービスの利用も検討してください。サイクルショップで梱包してもらい、次の目的地に事前発送することができます。
- Before your trip, search '[train company name] rinko rules' (e.g. 'Hankyu 輪行') on the operator's official website — rules change regularly. 旅行前に「(鉄道会社名) 輪行」で公式サイトを検索し、最新ルールを確認してください(例: 阪急 輪行)。ルールは随時変更されます。

14. Violations Commonly Overlooked by International Cyclists 外国

人が見落としやすい違反行為

The following rules are firmly established in Japan's Road Traffic Act but are frequently unknown to overseas visitors. Each one can result in a fine or formal warning.

以下のルールは道路交通法で明確に定められていますが、海外からの来訪者が知らずに違反するケースが多く見られます。いずれも罰金や指導の対象となります。

14-1. Two-Stage Right Turn (二段階右折) 二段階右折

At any signalised intersection, cyclists are prohibited from turning right the way a car does — that is, moving to the centre of the road and cutting across oncoming traffic. Instead, you must make what is called a two-stage right turn (二段階右折, ni-dankai usetsu).

信号がある交差点では、自転車は自動車のように道路の中央に出て右折することが禁止されています。代わりに「二段階右折(にだんかいうせつ)」という方法で右折しなければなりません。

This rule exists because bicycles are classified as slow-moving vehicles and must stay on the left side of the road. Cutting across multiple lanes of traffic to turn right is considered dangerous. The two-stage method converts the right turn into two straight movements and is mandatory for cyclists at all signalised intersections — not optional.

このルールは、自転車が低速の車両として左側を走行しなければならないことに基づいています。複数の車線を横断して右折することは危険とみなされます。二段階右折は「任意」ではなく、信号のあるすべての交差点で自転車に義務付けられています。

How to make a two-stage right turn: 二段階右折の手順：

Step 1 When the light turns green, proceed straight through the intersection, keeping to the LEFT side of the road as normal.

青信号になったら、通常通り道路の左側を走行しながら交差点をまっすぐ通過します。

Step 2 After crossing, stop at the far-left corner of the new road and turn your bicycle to face the direction you originally wanted to go (you are now facing 90° to your right).

交差点を渡り終えたら、新しい道路の左端に停車し、もともと曲がりたかった方向（90 度右向き）に自転車の向きを変えます。

Step 3 Wait for the traffic light in front of you to turn green, then proceed straight ahead.

前方の信号が青になるのを待ち、直進します。

i Tip ヒント

- Think of it as two left turns, not one right turn. Go straight, reposition at the corner, then go straight again. 「右折 1 回」ではなく「直進→停車→直進」と考えると分かりやすいです。
- Some intersections have a dedicated bicycle right-turn signal (自転車専用右折信号). If one is present and shows green, you may turn right directly without two stages. 一部の交差点には自転車専用の右折信号があります。その信号が青の場合は、二段階右折をせずに直接右折できます。

⚠ Do not turn right like a car 自動車と同じ右折は禁止

- Swinging to the centre of the road and turning right across oncoming traffic is a traffic violation for cyclists, even if the road appears clear. 道路中央に出て対向車の前を横切る右折は、道が空いていても自転車の交通違反です。
- Fine: up to ¥50,000 and/or 3 months imprisonment. 罰則：50,000 円以下の罰金または 3 か月以下の懲役。

14-2. Earphones & Headphones イヤホン・ヘッドフォン

Wearing earphones or headphones while cycling is regulated differently across Japan's 47 prefectures, but in most major cities — including Tokyo, Osaka, Kanagawa, and Aichi — it is prohibited to wear both earphones simultaneously if they prevent you from hearing surrounding sounds (交通の状況を認識することができないような状態).

イヤホンやヘッドフォンの使用ルールは都道府県によって異なりますが、東京・大阪・神奈川・愛知

など多くの主要都市では、周囲の音が聞こえなくなるような状態（交通の状況を認識できない状態）での両耳へのイヤホン装着が禁止されています。

In practice, this means wearing noise-cancelling headphones or earbuds in both ears at high volume is prohibited. A single earbud at low volume may be tolerated in some prefectures, but is still considered risky and may be questioned by police. The safest approach is to use no earphones at all while riding. If you need audio navigation, use an open-ear speaker mounted on your handlebars or helmet.

実際には、ノイズキャンセリングヘッドフォンや両耳にイヤホンを高音量で装着することは禁止されます。片耳のみ・低音量であれば一部の都道府県では黙認される場合もありますが、警察に指摘される可能性があります。最も安全なのは、走行中はイヤホンを使用しないことです。音声ナビを使用する場合は、ハンドルバーやヘルメットに取り付けるオープンイヤー型スピーカーの使用をお勧めします。

⚠ Check before you ride 走行前に確認

• Rules vary by prefecture. Always check the specific cycling rules of the prefecture you are riding in at: www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp (Tokyo) or the relevant prefectural police website. ルールは都道府県ごとに異なります。走行する都道府県の警察公式サイト（例：警視庁ウェブサイト）で最新ルールを必ず確認してください。

14-3. Glancing at Your Smartphone Screen While Riding 走行中のスマートフォン画面

注視

Even briefly looking at your smartphone screen while riding — to check a map, read a notification, or glance at your speed on a cycling app — constitutes a traffic violation in Japan. This is distinct from holding the phone to your ear (which is also prohibited) and applies even when the phone is mounted on your handlebars.

地図確認・通知チェック・サイクリングアプリの速度表示を見るためであっても、走行中にスマートフォンの画面を注視することは道路交通法違反です。これは電話のために端末を耳に当てることとは別の違反であり、ハンドルバーにスマートフォンホルダーで固定している場合も適用されます。

The key word is 注視 (chūshi), meaning 'to stare or fix one's gaze'. Police may stop you if they observe you repeatedly looking at a screen mounted on your handlebars. Since the 2024 legal revision, penalties have increased significantly: up to ¥100,000 fine or 6 months imprisonment for smartphone operation while cycling, and additional penalties if an accident results. Plan your route before you start, and pull over completely to re-check your navigation at any time.

違反の要件は「注視」（画面をじっと見ること）です。ハンドルバーに固定したスマートフォンを繰り返し見ていると警察に停車させられることがあります。2024年の法改正により罰則が大幅に強化され、スマートフォン操作は100,000円以下の罰金または6か月以下の懲役、事故が発生した場合はさらに重い罰則が科されます。出発前にルートを確認し、ナビを確認する必要があるときは必ず完全に停車してください。

i Safe Navigation Tips 安全なナビゲーションのヒント

- Memorise your route or the next few turns before setting off. 出発前に次のいくつかの曲がり角やルートを記憶しておきましょう。
- Use audio turn-by-turn navigation through a handlebar speaker — listening is permitted, staring at the screen is not. ハンドルバースピーカーで音声ターンバイターンナビを使用しましょう。音声を聞くことは問題ありませんが、画面注視は違反です。
- Pull completely off the road and stop before checking your phone. スマートフォンを確認する際は、道路から完全に離れて停車してください。

14-4. Hanging Bags from the Handlebars ハンドルバーへの袋かけ

Hanging shopping bags, grocery bags, or any other items from the handlebars while riding is a traffic violation in Japan. It is surprisingly common among local residents as well, but it is prohibited under the Road Traffic Act.

走行中にショッピングバッグや買い物袋などをハンドルバーにかけることは、日本では道路交通法違反です。地元の方でもよく見かける行為ですが、法律で禁止されています。

The reason for the rule is safety: a bag swinging from the handlebars can catch in the front wheel, cause the handlebars to sway, or reduce your ability to brake quickly. Even a light supermarket carrier bag is considered a violation if it is attached to the handlebars. The only permitted way to carry items is in a properly mounted front or rear basket (かご), a bicycle-specific bag clipped to the frame or rack, a backpack worn on your back, or a pannier attached to a rear rack. Police in Japan do issue on-the-spot warnings for this violation, particularly in urban areas.

このルールの理由は安全性です。ハンドルバーにかかった袋は前輪に絡まったり、ハンドルのぶれを引き起こしたり、緊急ブレーキ操作を妨げたりする危険があります。軽いスーパーのレジ袋であっても、ハンドルにかけていれば違反です。荷物を運ぶ際は、適切に取り付けられた前かご・後ろかご、フレームやラックに固定した専用バッグ、背中に背負うリュックサック、またはリアラックに固定したパニアバッグを使用してください。特に都市部では、この違反で警察から現場指導を受けることがあります。

⚠ Permitted vs. Prohibited OK/NG

- ✓ OK: Front/rear basket fixed to frame | Backpack | Frame bag | Pannier on rack ✓ OK : フレームに固定された前後かご / リュックサック / フレームバッグ / ラック固定のパニア
- ✗ Not OK: Any bag hung or looped over the handlebars, brake levers, or stem ✗ NG : ハンドルバー・ブレーキレバー・ステムにかけた袋・ループ状の荷物

14-5. Riding with an Umbrella (傘さし運転) 傘さし運転

Holding an umbrella while cycling — whether in rain or sunshine — is a traffic violation in Japan. This applies to hand-held umbrellas and, in most prefectures, to umbrella holders that clip onto the handlebars.

雨天時・晴天時を問わず、走行中に傘をさすことは道路交通法違反です。手で持つ傘はもちろん、多くの都道府県ではハンドルバーに取り付けるタイプの傘ホルダーの使用も禁止されています。

Holding an umbrella with one hand leaves only one hand on the handlebars, significantly reducing your ability to steer and brake. Wind resistance from the umbrella also affects bike stability. Japanese law requires both hands to be on the handlebars at all times during normal riding (with the exception of hand signals). Many overseas visitors are surprised by this rule — in some countries, one-handed riding with an umbrella is common and tolerated. In Japan it is not. If it rains, pull over and put on a rain jacket or rain poncho designed for cycling before continuing. Attach rain covers to your bags rather than attempting to ride with an umbrella.

傘を片手で持つと、ハンドル操作やブレーキ操作が著しく困難になります。また、傘による風の抵抗は自転車の安定性にも影響を与えます。日本の法律では、通常の走行中は両手をハンドルに置くことが義務付けられています（手信号時を除く）。海外では傘をさしながらの片手運転が日常的に行われている国もありますが、日本では認められていません。雨が降ってきたら、走行を続ける前に必ず停車して、サイクリング用のレインジャケットやレインポンチョを着用してください。荷物にはレインカバーを取り付けましょう。

△ In the Rain — What to Do Instead 雨天時の対応策

- Wear a cycling-specific rain jacket or poncho — these are widely available at cycling shops and convenience stores in Japan. サイクリング専用のレインジャケットやポンチョを着用しましょう。日本のサイクルショップやコンビニで広く入手可能です。
- Use waterproof bags or rain covers for your gear. 荷物には防水バッグやレインカバーを使用してください。
- If caught in heavy rain without rain gear, it is better to wait under shelter than to ride with an umbrella. 雨具なしで急な大雨に遭遇した場合は、傘をさして走行するよりも、雨宿りして待機する方が安全です。

14-6. Distracted Riding (ながら運転 Nagara Unten) ながら運転

The Japanese term ながら運転 (nagara unten) means riding while simultaneously doing something else — 'while-doing' riding. Smartphones and earphones are the most commonly cited examples, but the prohibition is much broader and applies to any activity that diverts your attention from the road.

「ながら運転」とは、何か別のことをしながら自転車を運転することを指します。スマートフォンやイヤホンが最も多く挙げられますが、禁止の範囲はそれだけにとどまらず、注意をそらすあらゆる行為に適用されます。

Under Japan's Road Traffic Act, ながら運転 covers any action that impairs a cyclist's ability to watch the road and respond to hazards. Police have discretion to stop and caution cyclists for any of the behaviours below, even if no accident occurs.

道路交通法のもと、ながら運転は走行中の安全確認・危険回避能力を損なうあらゆる行為を対象とします。事故が発生していなくても、警察は以下の行為をしているサイクリストを停車・指導することができます。

- Eating or drinking while riding (片手で食べ物・飲み物を持って走行). 走行中の飲食（片手で食べ物や飲み物を持ちながらの走行）。
- Reading — a book, a paper map, or any printed material while riding. 走行中の読書（本・紙の地図・印刷物など）。
- Watching video content on a mounted or hand-held device. 固定または手持ちのデバイスで動画を視聴しながら走行すること。
- Glancing repeatedly at a GPS device or cycle computer in a way that takes eyes off the road. GPS デバイスやサイクルコンピューターを繰り返し注視し、前方から目を離すこと。
- Talking to another cyclist riding alongside in a way that distracts from the road ahead. 並走中の相手との会話に集中するあまり、前方への注意がおろそかになること。

A common cultural expectation in Japan is that cyclists give their full, undivided attention to riding. Even behaviour that may seem harmless — such as sipping from a water bottle at a red light or glancing at a map attached to a stem bag — can attract police attention if done while the bicycle is in motion. When in doubt: stop, do what you need to do, then ride on.

日本では、サイクリストは走行に専念することが求められます。赤信号でのボトルからの一口や、ステムバッグの地図をちらりと見ることで、走行中に行えば警察の指摘を受ける場合があります。迷ったときは「停車してから行う」を原則にしてください。

14-7. Obstructing Other Road Users & Dangerous Riding (妨害運転・蛇行運

転) 妨害運転・蛇行運転

Deliberately or recklessly obstructing other road users, and weaving unpredictably between lanes or vehicles, are serious traffic violations for cyclists in Japan.

他の道路利用者を故意または不注意に妨害する行為、および車線や車両の間をふらふらと蛇行する行為は、自転車においても重大な交通違反です。

Japan strengthened its 妨害運転 (bōgai unten — dangerous obstruction) provisions to include bicycles. These rules mirror those that already applied to motor vehicles. The law targets behaviour that forces other road users to brake, swerve, or stop unexpectedly. It is not limited to deliberate aggression — reckless riding that has the same effect is equally prohibited.

日本では、自動車に適用されていた「妨害運転」規定が自転車にも適用されるよう強化されました。この規定は、他の道路利用者に予期せぬブレーキ・回避・停車を強いる行為を対象としています。意図的な攻撃的行為だけでなく、同様の結果をもたらす無謀な運転も同様に禁止されています。

⚠ Prohibited Obstruction Behaviours 禁止される妨害行為

- Cutting sharply in front of a vehicle or another cyclist and braking suddenly (幅寄せ・急ブレーキ). 車両や他のサイクリストの前に急に割り込み、突然ブレーキをかけること（幅寄せ・急ブレーキ）。

- Weaving or zigzagging between lanes, forcing vehicles to change course (蛇行運転). 車線間をジグザグに蛇行し、車両の進路変更を余儀なくさせること（蛇行運転）。
- Tailgating — following too closely behind a vehicle or cyclist without sufficient stopping distance (車間距離不保持). 車両や他のサイクリストに過度に接近し、十分な停車距離を確保しないこと（車間距離不保持）。
- Forcing pedestrians off a shared path by riding at speed without warning. 警告なしに高速で走行し、共有路上の歩行者を追い払うこと。
- Aggressive gestures, shouting, or retaliatory riding in response to a perceived slight (road rage). 他の利用者への怒りに対して、攻撃的なジェスチャー・怒鳴り声・報復的な走行をすること（ロードレイジ）。

蛇行運転 (jagō unten — zigzag or weaving riding) is particularly dangerous because it is unpredictable. Drivers cannot anticipate where the cyclist will be next, making it impossible to maintain a safe passing distance. Even if the cyclist does not intend to cause harm, weaving in and out of traffic constitutes a violation. Ride in a straight, consistent line as close to the left edge of the road as safely possible.

蛇行運転は予測不能であるため特に危険です。ドライバーはサイクリストが次にどこに現れるかを判断できず、安全な追い越し距離を保てません。危害を加える意図がなくても、車両の間を縫うように走行することは違反となります。道路の左端に沿って、できるだけ直線的・安定的に走行してください。