

目的に合ったタイプを選び、日ごろから整備して安全・快適に楽しみましょう。

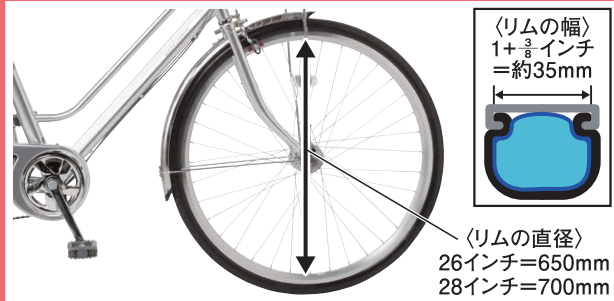
### ハンドルの種類

ハンドルの種類には、一般的なハンドルとして、アップハンドル・バーハンドルがあります。短距離をゆっくり走る普段用には、一般的なハンドルであるアップハンドルが適しています。



### タイヤの太さと大きさ

「〇〇インチの自転車」という時のインチはタイヤの大きさのこと。一般的な自転車は20～26インチ、スポーツタイプは26～28インチで、数字が大きいくほど自転車は大きくなります。また26インチ1+3/8とある場合の1+3/8はタイヤの太さ。



### サイクリング用自転車



**1 マウンテンバイク**  
太いタイヤとバーハンドルが特徴。安定した走行性とめったにパンクしない頑強さで初心者にも安心。スピードを出すにはかなりのパワーがいります。



**2 クロスバイク**  
ロードバイクとマウンテンバイクを組み合わせた自転車。ロードバイクの走行性能、マウンテンバイクの安定性など、両方の長所を合わせもつスポーツバイクです。

## 各部の名称



### 定期的にチェックしましょう

- フレーム・フロントフォークの変形・損傷
- ハンドル・サドルの組み付け
- ペダルの組み付け・ガタの有無
- 前後ブレーキの引き代・ゴムの摩耗
- ブレーキワイヤーのたるみ インナーの切れ・交換
- 前後ブレーキの制動
- チェーンの張り・ギア鳴り
- 変速機の性能・変形
- ライトの照射・取り付けの緩み
- リフレクターの割れ・汚れ・向き
- スタンド立角度
- 車輪の振れ・締め付け・玉押のガタ
- スポークの張力・曲がり・折れ
- タイヤ空気圧・摩耗・割れ
- 各部のネジの緩み・脱落



# 自転車のミニ知識

(一般自転車の選び方とメンテナンス)



Q. 自転車のメンテナンス自分でできるの？

YES!

A. 安全のためにも日ごろからのメンテナンスが大切です。

- 自転車のメンテナンス
- 自転車購入のポイント
- 各部の名称
- チェックポイント

やってみよう!

準備はできましたか?  
修理に便利な道具

- タイヤレバー
- 小型のモンキーレンチ
- パッチ
- 自転車に合ったドライバー
- ゴム系接着剤
- 六角レンチセット
- サンドペーパー
- ブレーキクリーナー
- 空気入れ
- 石鹸水

自転車のメンテナンス 快適な走行をするためにも日ごろからメンテナンスをするよう心がけましょう。

## グリップの取り付け



グリップ交換する際は、速乾性のあるブレーキクリーナーをスプレーすれば取り付けやすくなります。乾燥してグリップが動かなくなるまで、乗車は避けましょう。

## ライトが点灯しない…



ダイナモ(発電器)の配線が外れたり断線していないかチェックしてください。原因が見つからない場合は球切れ、または接触不良が考えられます。夜間走行の安全のためにもしっかりチェックしましょう。

## ペダルの交換



締め込みや緩める作業は必ず専用レンチを使用します。左ペダルは「逆ねじ」になっており、締める・緩めるが通常の逆になります。シャフトに表示がありRが右・Lが左ペダルです。取り付けの際はある程度までは手で取り付けます。

## ブレーキが甘い…

ブレーキレバーを握った時レバーとグリップの間が約1/2になるのが通常です。これよりも狭くなるとブレーキが甘いといえます。

- ①ブレーキシューがすり減っていないかチェックします。減っている場合は金具を外し新しいものに替えます。その場合必ずリムにあたるようにセットし、必ず左右両方替えてください。
- ②ブレーキシューが減っていない場合はワイヤーを調整します。



## タイヤがパンクしたら…

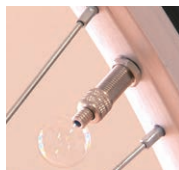
パンクの修理は、穴の開いた箇所チューブの切れ端をゴム系の専用接着剤で貼ります。便利なパンク修理セット(パッチゴム・接着剤・サンドペーパーなど)がいろいろありますので自分に合ったものを選びましょう。(以下は軽快車など一般的な英式バルブを使用している車種についての説明です。)

まずチューブから空気が抜けているのかバルブから空気が抜けているのか確認しましょう。

### 調べ方



石鹸水などをバルブに塗ります。



泡が出る場合はバルブから空気が抜けています。出ない場合はチューブから空気が抜けています。

### ■適切な空気圧

一般車の場合、自転車に乗った状態で接地部の長さが10cm程度が適正です。



注意

空気圧が少ないとパンクやタイヤ・リムの損傷の原因になります。反対に、空気の入れ過ぎでも同様の問題があります。また長期使用しない場合は空気圧は自然に減りますので、乗車前には必ず確認しましょう。

バルブの場合次のような手順でメンテナンスをしましょう。

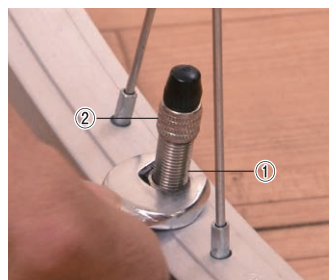


バルブから抜けている場合、バルブの虫ゴムが劣化しています。バルブナットをゆっくり緩めて虫ゴムを取り替えます。

虫ゴムは定期的に交換を!



## タイヤチューブの場合次の手順でメンテナンスをしましょう。



①根元のナットを緩め  
②バルブナットを緩めます。(空気が抜けますのでゆっくり緩めましょう。)



② リムとタイヤの間にタイヤレバー先端を差し込み、タイヤレバーを起こしてスポークに引っ掛けて固定します。



③ タイヤとリムのすき間に指を入れ差し込んだまま半周ぐらい回転させると片側のタイヤが外れます。固い場合はタイヤレバーを複数使用します。次にチューブをバルブの部分から外します。



④ 穴が数カ所開いている場合などを確実に調べるために、チューブに空気を入れ、水の中にチューブを潜らせて確認してください。



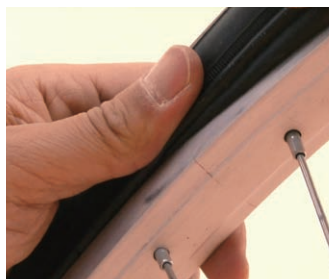
⑤ 穴が開いている箇所が見つかれば見失わないようにマークを付け、サンドペーパーで軽くこすり、ゴム系の専用接着剤をごく少量薄く広がります。



⑥ ゴム系の接着剤を薄く広げた上にパッチを貼り、ハンマーなどを使って強く圧着させます。接着剤がはみ出した部分があればベビーパウダーなどを振り掛けましょう。



⑦ バルブの部分に先にタイヤを入れ、リム根元を止めます。この時チューブに軽く空気を入れると収まりやすくなります。タイヤに異物が刺さっていないか確認します。



⑧ 親指の腹でチューブを押しタイヤとリムの間にねじれないよう押し込んでいきます。時々タイヤの溝がリムに合っているか確認し、調整しながら空気を入れていきます。