

表紙

自転車を安全・快適に乗るために

【基本メンテナンス編】



Bicycle Maintenance



TOKAPUCHI
400
Cycle Tourism Japan
HOKKAIDO

乗る前に必ず点検しよう!

帰ってきたらきれいにしてあげよう!

- ② 出発前点検
- ③④ ブレーキ調整
- ⑤ ハンドル周りの点検
- ⑥ 帰着後点検
- ⑦⑧ メモ
- ⑨⑩ タイヤを外す
- ⑪⑫ パンク修理
- ⑬⑭ タイヤを取り付ける
- ⑮⑯ チェーンの掃除・調整
- ⑰⑱ 揃えておけば安心アイテム

Hey!



【出発前点検】

① タイヤ空気圧の確認



② 前ブレーキ動作確認



③ 後ブレーキ動作確認



④ ハンドル周りのボルトの緩みを確認
(ハンドル周りの点検参照)



⑤ 変速機動作確認

⑥ サドル調整



ブレーキ開放
レバーの締まり



10cmくらいの高さから
軽く落として
異音がないか確認

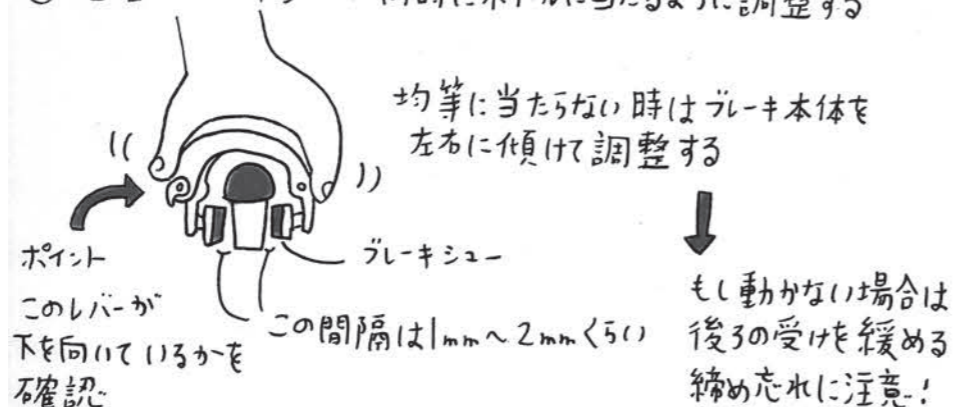


まっすぐ

上から見て
トップチューブと
くらべて
ゆがみがないか
確認する

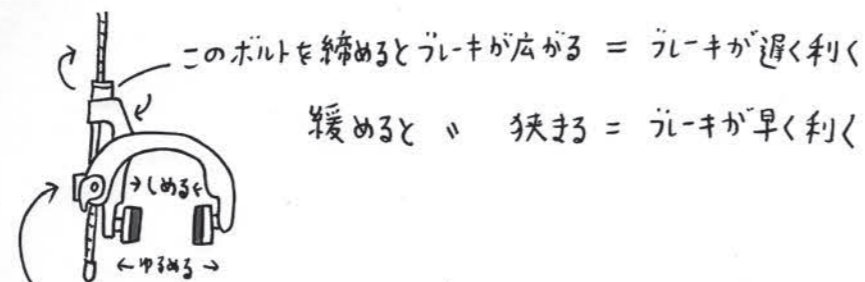
【ブレーキ調整】

① 左右のブレーキシューが同時にホイールに当たるように調整する



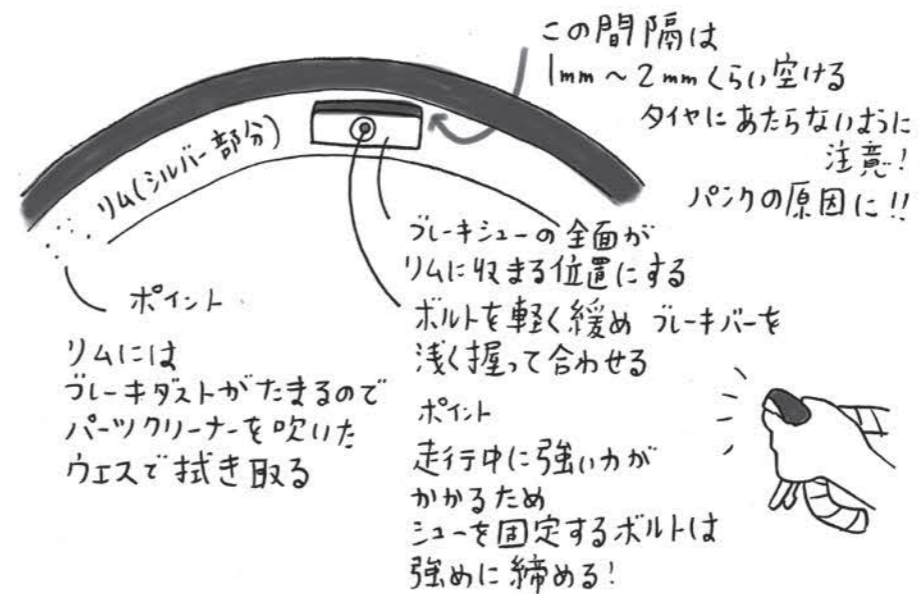
後ろからリムを差こむ
リアブレーキも裏側に穴がある

② ブレーキシュー幅が広すぎる、または狭すぎる場合
上部のボルトで調整する



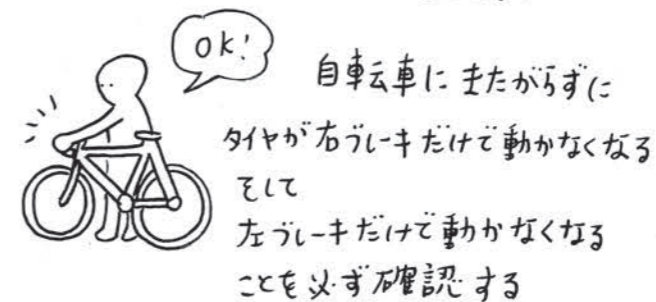
③ 治らない場合はこのボルトを緩めてワイヤーを張り直す。

③ ブレーキシューがホイールに平行に当たるか確認する



④ 乗車前 乗る本人自ら
前後のブレーキがそれぞれ片方だけで止まるか確認する

異音が出る場合は
何かのトラブルの前兆

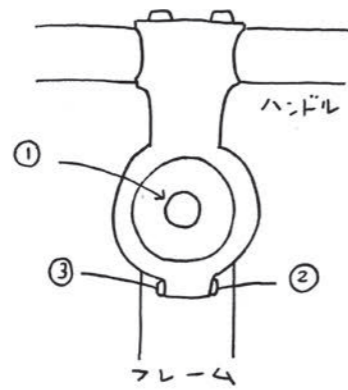


④

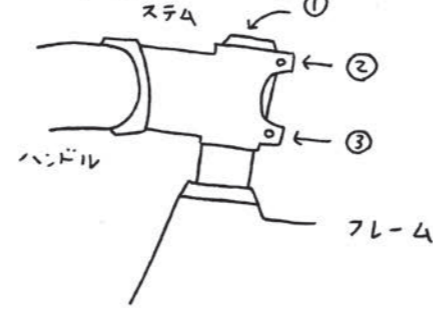
【ハンドル周りの点検】

ハンドル周りの点検<ロード・クロス>

<上から見た図> ステム

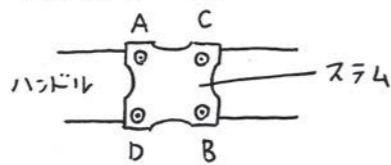


<横から見た図>



ハンドルの中心がずれていたり
ハンドルの高さを調整する時は①・②・③のボルトを緩める
締める時はまず①を締めてから②と③を交互に締めていく
★乗車前①②③のボルトが緩んでいないか確認する

<前から見た図>



締めるときは
A C
↑ ↓
D B の順で締めるとズレない

ハンドルの傾きを調整する時はA・B・C・Dのボルトを緩める
point 締める時 A→B→C→D→A→の順に締めていく
★乗車前 A・B・C・Dのボルトが緩んでいないか確認する

5

【帰着後点検】

① 破損・キズチェック



走行後ウエスをかけながら
チェックしよう



② フレーム洗車



特にブレーキ・チェーンの付近は
汚れやすいのでチェックして



③ チェーン駆動部洗浄

※汚水に応じて、雨天時は早めの作業を



④ 注油

必要に応じて

6

【×E】

Handwriting practice lines on page 7, consisting of ten horizontal dashed lines.

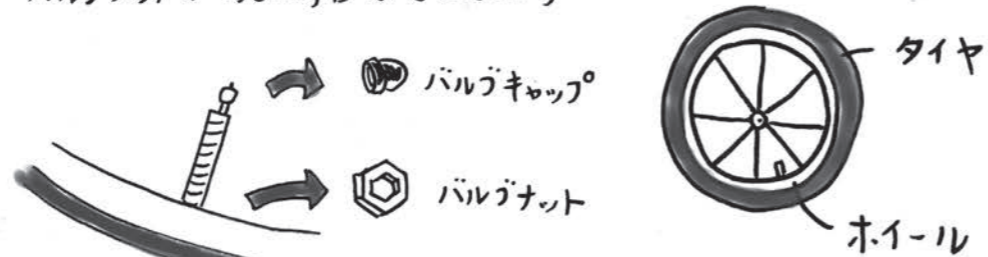
Handwriting practice lines on page 8, consisting of ten horizontal dashed lines.



【タイヤを外す】

① バルブキャップを外す

バルブナットがある場合はそれを外す



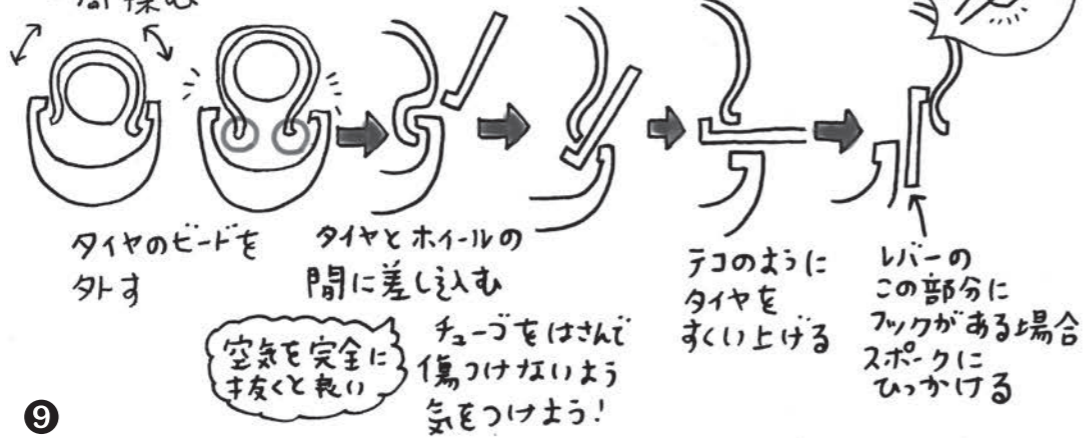
② 空気を抜く



米式はバルブ先端を緩めて押す

英式は虫ゴムを外す

③ タイヤを一周揉む
タイヤレバーを差し込み、テコのように起こして外す

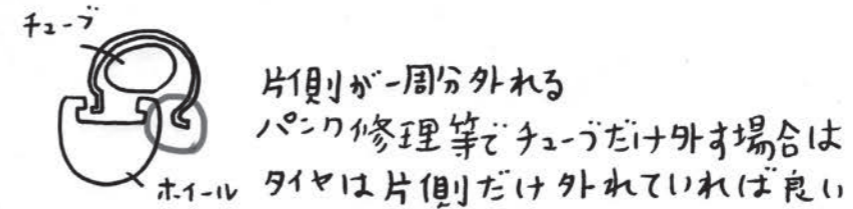


⑨

④ 1本目のタイヤレバーから5~10mm離れた所に
③と同じ手順でタイヤレバーを差し込む
この部分が外れる
緩んだタイヤを外していく



⑤ 固い場合は5~10cm離れた所に3本目のタイヤレバーを差し込む



片側が一周分外れる

パンク修理等でチューブだけ外す場合は
タイヤは片側だけ外れていれば良い



10

【パンク修理】

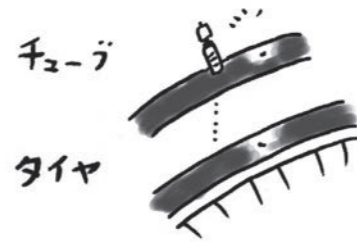
① 「タイヤを外す」の手順でチューブを抜く

② チューブに空気を入れ穴を探す



③ タイヤの裏側をなぞり、パンクの原因を探す

小石等が見つかった場合は取り除く

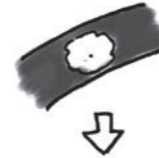


仮に、バルブから15cmの所に穴を見つけたら
同じ距離のタイヤの所に原因がある
可能性が高い

④ チューブの穴の周りを紙ヤスリ等で削る
(ノリを接着しやすくする)



⑤ ノリ無しパッチの場合
穴の周りにノリを塗る



少し乾かしてからベタ付きが
なくなったら
パッチを貼る



⑤ ノリ付きパッチの場合
パッチを直接貼る



指で折して圧着する



⑥ 一度空気を入れて穴が塞がっていることを確認する

⑦ 「タイヤを取り付ける」の手順でタイヤに嵌める

【タイヤを取り付ける】

① ホイールにタイヤの片側を嵌める

断面図

この溝には嵌めやすく良い

チューブを外している場合は
ここで入れる
バルブの方から入れると良い

チューブ
タイヤ

チューブをタイヤに
収めたら少しだけ
空気を入れる。

ナットを
浅くはめて
取りはずせる
ようにしておく

② もう片側のタイヤを8割ほどまで嵌める

のこす

8割り

8割り部分

ちゃんと嵌まってなくてよい

ポイント 見つけやすい!

タイヤのロゴを
バルブの位置に合わせて
目印になって
空気を入れやすくなる

③ 残った2割の部分をタイヤレバーを使って嵌める

ポイント

くうとレバーをおしこむ

レバーでチューブを咬まないよう 気をつけよう (パンクの原因になります)

④ タイヤを一周手で揉む 左右に揺らす事で チューブの狭みこみを防ぐ



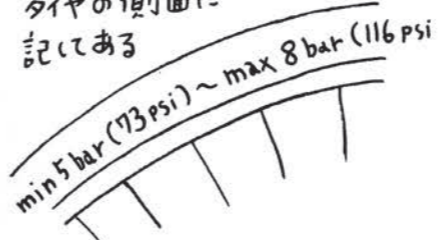
⑤ タイヤが軽く嵌まるまで空気を入れる (満タンにしない)

⑥ 一度空気を抜く

⑦ ④ をくり返す (念のためもう一度もむ)

⑧ 定圧まで空気を入れる

タイヤの側面に
記してある



完成



バルブナットと
バルブキャップを
取りつけるのを忘れず!

【チェーンの掃除】

～ロード・クロス・シティ共通～

① 汚れをおとす

level ① パーツクリーナーを吹いた
ウエスで拭き取る

level ② チェーンに直接 パーツクリーナーを
吹き、ウエスで拭き取る

level ③ チェーン洗浄器を使う

液は下のブラシが
1/2～半分浸かるほど

使用後、液を拭き取り、泡が
消えるまで乾かし（水で流してもOK）
パーツクリーナーを使い拭く

② チェーンに注油する

このコマに1滴滴つ垂らす

上から見たチェーン

何周かペダルを回して
オイルをなじませる

ウエスで余分な油を拭き取る

【チェーンの調整】

チェーン断面図

ピンは
再利用率不可

横から見た
チェーンコマ

ピンを
チェーンカッターで
押し出す

ポイント
つなぐとき進行方向に対して
前側が外板・後側が内板になれば
強度が増す

切る場合はココ!
チェーンの下側を
見下ろした図

チェーンをつなぐ ①

②

ここは
細い部分
芯を差しこむ

細い部分を
ガイドにして
チェーンカッターで
差しこむ

②

先端を切りとる

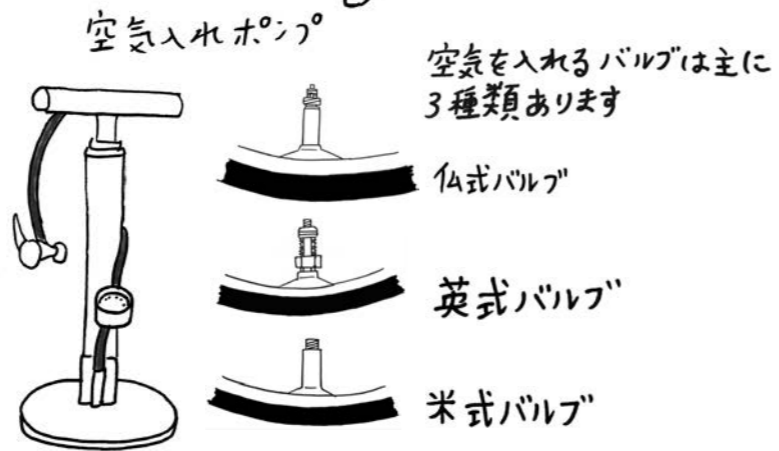
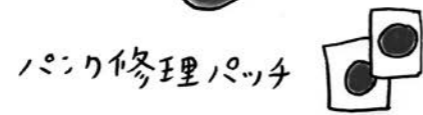
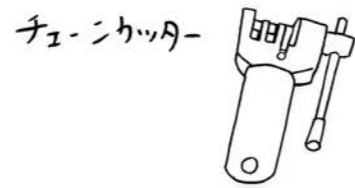
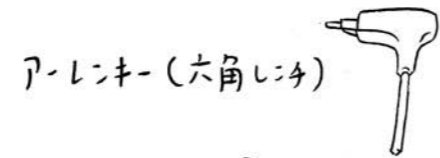
ポイント 差しこんだら
チェーンが正常に
動くか確認しよう

こんなアイテムも
べんり
針金をまげて作る

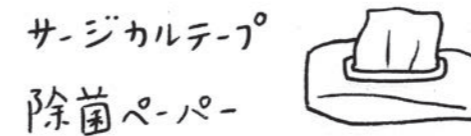
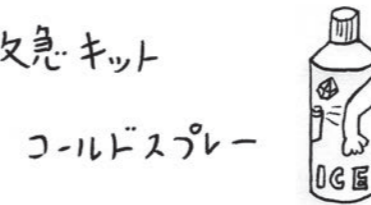
チェーン引っかけアイテム!

【揃えておけば安心アイテム】

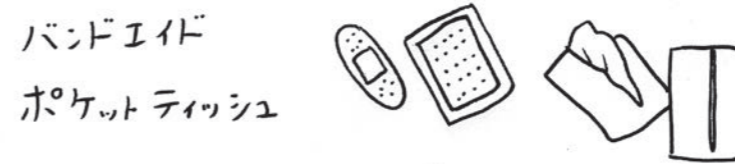
工具



救急キット



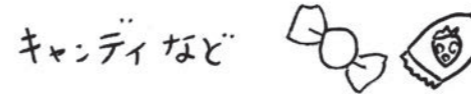
除菌ペーパー



ポケットティッシュ



薄いゴム手袋



裏表紙



トカプチ 400 ホームページ



トカプチ
400
Cycle Tourism Japan
HOKKAIDO