

住まいと暮らしの、いいヒント

メンテナンス編

No.16

 ジャンボエンチョー

DIYハンドブック

自転車の
調整と
お手入れ

安全で快適な自転車に乗るために!

道具選びからワンポイントアドバイスまで。

初めてでもカンタンにできるテクニック満載!


ENCHO

さっそくトライ!

はじめに

□ 必要な道具と用品

調整に必要な道具



[六角レンチ]

[プラスチックハンマー]

[ドライバー]

[ウェス][手袋]

お手入れに必要な用品



[復活洗浄剤(サビ取り剤)]

[グリス]

[オイル]

金属部の軽いサビを落とす専用サビ取り剤です。

回転部や駆動部分などに塗布し、摩擦を減らします。

パネやネジなどの部分に差し、動きを滑らかにします。

自転車選びの参考表

身長 (cm)

車種 \ サイズ	27インチ	26インチ	24インチ	22インチ	20インチ	18インチ	16インチ	14インチ
スポーツ車	150~	140~	135~	125~	120~	110~	—	—
軽快車	—	140~	125~	—	115~	—	—	—
こども車	—	—	—	120~	115~	110~	100~	85~

調整とお手入れの仕方

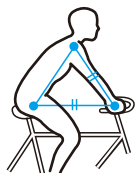
自転車には、正しい調整が大切です。しっかりと調整して、つねに安全に乗りましょう。

正しい乗車姿勢

この姿勢になるよう、サドルとハンドルの高さを調整しましょう。

■スポーツ車

肩と手と腰を結んだ形が二等辺三角形になる。



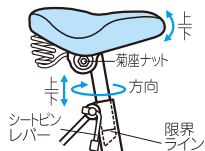
■軽快車

手をハンドルにかけたとき、ヒジが軽く曲がる。



サドルの調整

腰掛けて両つま先が地面に届く程度の高さになるよう、サドル下のシートピンレバーを手で緩めて調整します。サドルは限界ラインを越えないように注意しましょう。また、菊座ナットでサドルの角度も調整できます。



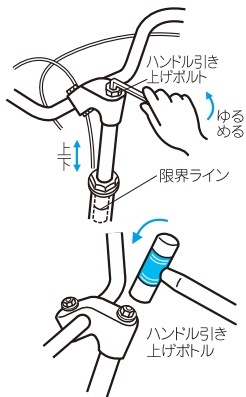
タイヤ接地面の調整

■タイヤの空気圧

自転車に乗ってみて、地面とタイヤの接地面が約10cmくらいになるよう、空気圧を調整しましょう。

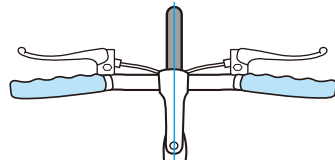


ハンドルの調整



ハンドル引き上げボルトを【六角レンチ】で軽く緩め、【プラスチックハンマー】で軽く叩き落としたのち、適正位置に調整して再度ボルトを締めます。

※六角ナットの締め過ぎに注意しましょう。
※この時、ハンドルの位置が前輪に対して直角になっていることを確認しておきましょう。

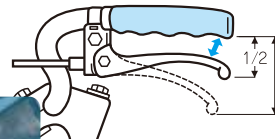


※サドルやハンドルは、走行中にゆるんだり外れたりすると危険です。確実に締めておきましょう。

ブレーキの点検と調整

■ブレーキの点検

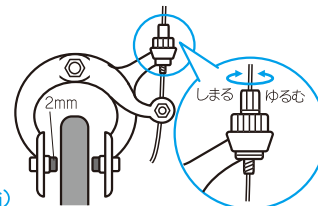
1 ブレーキレバー



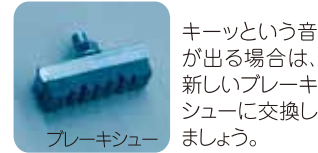
ブレーキレバーを1/2ほど握ったところでブレーキが効くのが標準です。

2 ブレーキシュー

タイヤのリムとブレーキシューの間隔は2mmくらいに調整しましょう。調整ネジを右に回すとブレーキがきつくなり、左に回すと緩くなります。



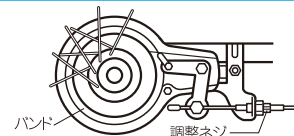
■キャリパーブレーキ (軽快車の前輪、スポーツ車の前・後輪)



キーツという音が出る場合は、新しいブレーキシューに交換しましょう。

■バンドブレーキ (軽快車の後輪)

後輪のバンドブレーキは、調整ネジで調整しましょう。



安全のために、ブレーキはもっとも大切なパーツです。ブレーキシューの減りやワイヤーのサビなどの細部も、日頃からチェックする習慣をつけておきましょう。

調整とお手入れの仕方

【グリス】や【オイル】を使い分ければ、乗り慣れた自転車をもっとスムーズに生まれ変わりますよ。

グリス・オイルの使い分け

■車輪・チェーンなどの駆動部には【グリス】を

駆動部や回転する部分には【グリス】を軽く注油し、回転を滑らかにします。



その他【グリス】を差す場所



ペダルの付け根



前輪の回転部

■バネ・ネジなどの金属部には【オイル】を

バネやネジなどには【オイル】をスプレーし、動きの滑らかさを保持します。



その他【オイル】を差す場所



調整ネジ部



バネ部

ご注意!

ブレーキシューとリムには【グリス】や【オイル】が付かないよう十分に注意しましょう。【グリス】【オイル】が付いてしまうと、ブレーキが効かなくなり大変危険です。

サビ落としは意外と簡単!愛車をピカピカにしてあげましょう。今回は、【復活洗剤(サビ取り剤)】を使用したサビ取りをご説明いたします。

サビ落とし

■サビ落としの手順

軽いサビ取りには、【復活洗剤(サビ取り剤)】を使用します。

※薬剤が手につくと肌が荒れる場合があります。必ず【手袋】を使用しましょう。



1 サビ取り剤を塗る

【復活洗剤(サビ取り剤)】を塗り、5分程度おきます。



2 薬剤が紫色に変色

サビに付着した【復活洗剤(サビ取り剤)】が紫色に変わります。



3 ウェスで拭き取る

その後【ウェス】で軽くこすりながら、拭き取ります。

※落ちない場合は、何度か繰り返してみてください。



eco! なマメ知識!

自転車でエコライフ

アイドリング時における燃料消費量及び二酸化炭素排出量

	燃料消費量(二酸化炭素排出量/炭素換算)	
	1時間あたり	10分間あたり
乗用車 (ガソリン車)	0.8リットル (510g)	0.14リットル (90g)
小型トラック (2種ディーゼル車)	0.5~0.7リットル (360~500g)	0.08~0.12リットル (58~87g)
中型トラック (4種ディーゼル車)	0.8~1.0リットル (580~720g)	0.13~0.17リットル (94~120g)
大型トラック (10種ディーゼル車)	1.3~1.8リットル (940~1300g)	0.22~0.31リットル (160~220g)

(環境庁資料)

交通の分野で排出されるCO₂の約88%は自動車占めています。その排出量はアイドリング1時間で、約500g~1kg。つまり自転車に乗ることは、CO₂の削減にも役立つ、地球温暖化の防止活動なのです。

事前準備チェックリスト

- 復活洗剤 (サビ取り剤)
- グリス
- オイル
- 六角レンチ
- プラスチックハンマー
- ドライバー
- ウェス
- 手袋

注意) ご自宅にあるものでも構いません。

商品の詳しい使い方は、それぞれの説明書をご覧ください。
掲載商品の写真は、実際の商品と異なる場合もございます。



ENCHO



エンチョーwebサイト
はこちらから!

発行 / (株)エンチョー

〒417-0052 静岡県富士市中央町2丁目12番12号

 **0120-57-0803** <http://www.encho.co.jp/>



エンチョーグループは
ISO14001の認証を
取得しています。



ISO14001:2004 認証取得

この小冊子は、環境保護のため再生紙を使用しています。

No.16-1508