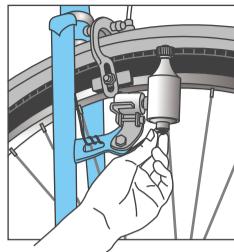


ライトの点検

夜間は照明が義務づけられています。ライトの故障で点灯しないといへん危険なので、まめにチェックし、点灯しない場合は原因を探してすぐに直しましょう。

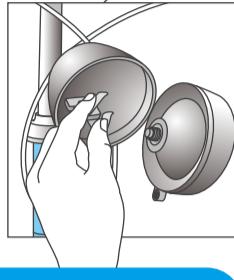
●ダイナモの配線

ライトがつかない場合、ダイナモ（発電器）の下の部分の配線がはずれているケースが多い。ハブラシなどで泥などの汚れを落としてから、コードをしっかりと止め直す。



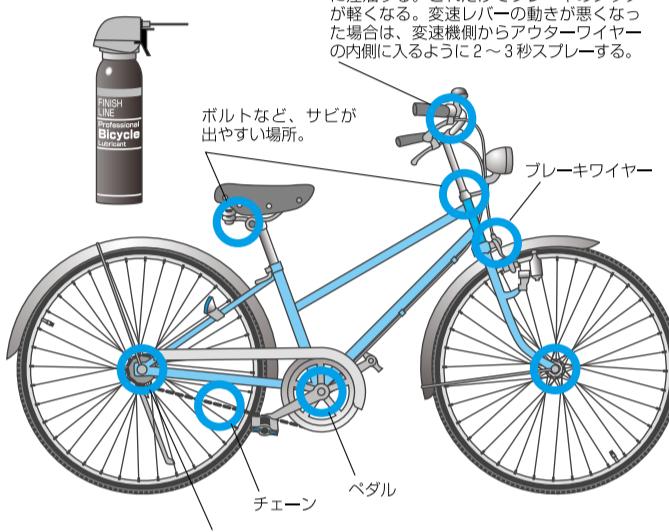
●ランプの接触不良

配線に異常がない場合は、ランプのタマギレが考えられる。新しいランプに交換しても点灯しない場合は、接触不良の可能性があるので、電球を押さえている真ちゅうの板を少し起きてみる。



注油するポイント

最近こぐに力がいる、キーキー音がする、といった状況は油切れが原因です。1カ月に1回くらいは丸印の箇所に自転車用の潤滑油をさすようにしましょう。

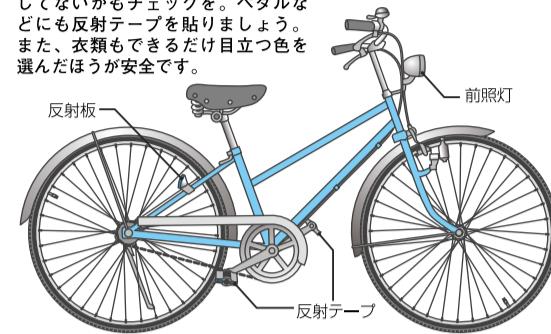


リアの変速機作動部などにも、スプレーを。このとき、リムにオイルが飛ばないように布などでカバーする。また、ホコリがつかないようにスプレー後、乾いた布でふき取るようにする。変則ワイヤーにも忘れずに。

ブレーキレバーを引き、ブレーキワイヤーに油する。これだけでブレーキのタッチが軽くなる。変速レバーの動きが悪くなつた場合は、変速機側からアウターワイヤーの内側に入るように2~3秒スプレーする。

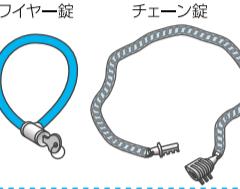
One Point Advice 安全な走行のために

夜間の走行は危険です。前照灯を点けるのはもちろんですが、後部の反射板が壊れています。汚れたりしていないかもチェックを。ペダルなどにも反射テープを貼りましょう。また、衣類もできるだけ目立つ色を選んだほうが安全です。



盗難防止対策

自転車についている箱鍵だけでは安心してはダメ。箱鍵は壊しやすいので簡単に盗まれるケースが多発しています。チェーン錠やワイヤー錠、リングキーなどを併用して二重ロックしましょう。



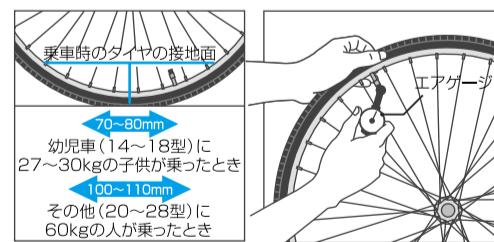
自転車の修理と手入れ

通勤や買い物などに便利な自転車。最近は、MTBなど性能、デザインともにグレードの高い自転車も人気です。定期的にきちんと整備して、気持ちよく、安全に乗れるように心掛けましょう。

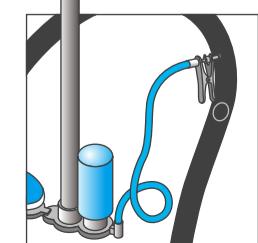
タイヤのチェック

●空気圧の確認

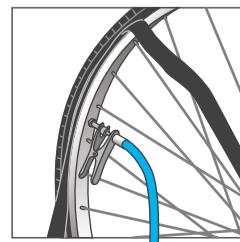
空気が減っていたり、逆にパンパンに入っているタイヤは乗りにくくて危険です。タイヤチューブを傷めることもあるので、定期的にチェックしてください。タイヤの空気はチューブやバルブが正常でも少しづつ抜けるので、2~3週間に1度は空気を入れるようにしましょう。空気圧は指で押すと少しへこむくらい、野球の軟球ぐらいが正常です。また、自転車に乗った状態でタイヤが路面に接地する長さで確認することも可能。幼児用の自転車の場合は27~30kgの子供が乗ったときに接地面が70~80mm、その他の自転車は60kgの人が乗車した時に100~110mmとなるのが適切です。この目安はタイヤに表示されていますから確認してください。MTBなどでツーリングに出掛ける場合は空気圧計（エアーゲージ）で正確に測るようになると安心です。



5分ほどおいてからチューブに空気を入れ、ちゃんと修理できているか確認する。



再度空気を抜いて、バルブの部分をタイヤに入れ、リムにナットで止める。タイヤに納まりやすくするために少量の空気を入れる。



●パンクの直し方

パッチゴムと接着剤、それにタイヤレバーやサンドベーパーを加えたものなど、手軽に修理ができるパンク修理セットが販売されています。

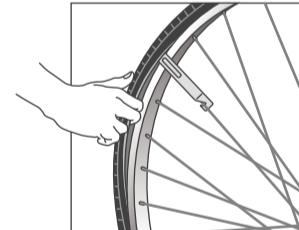
1 バルブのロックナットと、リムの部分のナットをはずす。



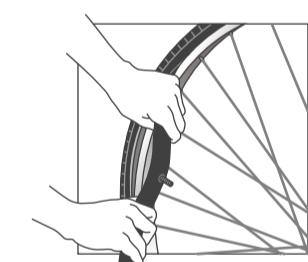
2 タイヤレバーの薄くなっている方をタイヤとリムの間に差し込んでおこし、タイヤレバーの切れ込み部分をスポークにかける。



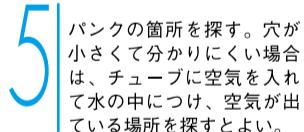
3 タイヤレバーを1~2本差し込んで、タイヤとリムの間に透き間ができるたら、指をもう1本のタイヤレバーを透き間に差し込んで半周ぐらいいさせるとタイヤがリムからはずれる。



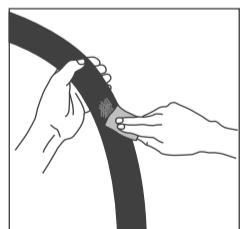
4 バルブの部分から、チューブを取り出します。



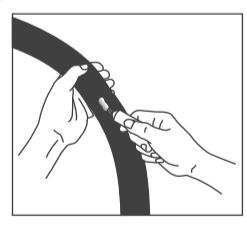
5 パンク箇所を探す。穴が小さくて分かりにくい場合は、チューブに空気を入れて水の中につけ、空気が出ている場所を探すといよい。



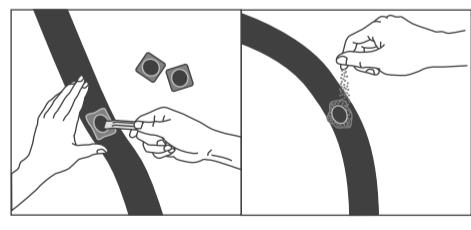
6 接着力を高めるためにパンク箇所の周辺約4平方くらいを180番くらいサンドペーパーでこする。チューブを濡らした場合は、よく乾かしてからこの作業にかかるようにする。



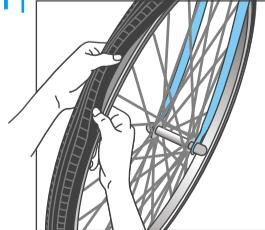
7 乾いた布で汚れを落としてから、パンク修理用の接着剤を薄く塗る。接着剤はパッチゴムの大きさより少し広めに塗る。



8 2~3分後、接着剤が少し乾いたら、パッチゴムの裏紙をはがしてパンク箇所に貼る。よく接着するようにタイヤレバーなどで強く押し付け、きちんと貼れていることを確認したら、パッチゴムの表の保護フィルムをはがす。接着剤がはみ出した部分にチョークの粉かベビーパウダーをかけておくと他にくっつかないのでよい。

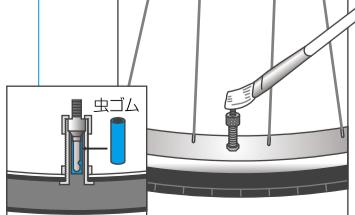


9 チューブ全体をタイヤに入れ、リムにタイヤを戻してから、空気を入れる。



●バルブの虫ゴムの交換

パンクしていないのに空気が抜ける場合、バルブが一般的に使用されている英式タイプなら、中の虫ゴムが劣化している可能性があります。空気を入れてからバルブ部分に石けん水を塗ってみて泡が出るようならナットをはずして虫ゴムを交換しましょう。



ブレーキがあまい場合

ブレーキの効きが悪い場合は、ブレーキゴムの擦り減りやワイヤーの伸びなどが原因と考えられます。ブレーキは、レバーを握ったとき、ハンドルとレバーの間隔が1/2ぐらいたいときが効くのが正常です。それより狭くないと効かない場合はブレーキがあまいといえます。

●ブレーキゴムが摩耗している場合

ゴムはさんでいる金具をはずして新しいゴムに交換する。ゴムは必ず、左右両方を取り替えること。また、取り付けるとき、ゴムがきちんとリムに当たるようにセットする。

●ワイヤーの調整

ブレーキゴムが摩耗していない場合、ワイヤーの伸びが原因。普通はブレーキのワイヤー調整ネジで調整することができますが、それができない場合は、ワイヤーを止めてあるナットをゆるめて締め直すようにする。この作業は1人では難しいので、他の人にワイヤーを引っ張っていてもらしながらナットを締めるとよい。

