



自転車の調整と 日常点検

●適合タイヤ・チューブサイズ表

※ { は兼用です。
※タイヤ・チューブを交換される場合、現在使用中のものと同サイズのものを選ぶ、あるいはリム規格より適合サイズを選んでください。

車種	リム規格	タイヤサイズ	チューブサイズ	車種	リム規格	タイヤサイズ	チューブサイズ
幼児車	14×1.5 } 14×1.75 }	HE 14×1.5 } 14×1.75 }	14×1.5 } 14×1.75 }	婦人車 シティ車	24×1 ³ / ₈	WO 24×1 ³ / ₈	24×1 ³ / ₈
	16×1.5 } 16×1.75 }	HE 16×1.5 } 16×1.75 }	16×1.5 } 16×1.75 }		26×1 ³ / ₈	WO 26×1 ³ / ₈	26×1 ³ / ₈
	18×1.5 } 18×1.75 }	HE 18×1.5 } 18×1.75 }	18×1.5 } 18×1.75 }		27×1 ¹ / ₄	WO 27×1 ¹ / ₄	27×1 ¹ / ₄
	20×1.5 } 20×1.75 }	HE 20×1.5 } 20×1.75 }	20×1.5 } 20×1.75 }		27×1 ³ / ₈	WO 27×1 ³ / ₈	27×1 ³ / ₈
20×1 ⁵ / ₈	WO 20×1 ⁵ / ₈	20×1 ⁵ / ₈	28×1 ¹ / ₂		WO 28×1 ¹ / ₂	28×1 ¹ / ₂	
22×1.5 } 22×1.75 }	HE 22×1.5 } 22×1.75 }	22×1.5 } 22×1.75 }	実用車		26×1 ³ / ₈	BE 26×1 ³ / ₈	26×1 ³ / ₈
22×1 ⁵ / ₈	WO 22×1 ⁵ / ₈	22×1 ⁵ / ₈	BMX車	20×1.75	HE 20×1.75 } 20×2.125 }	20×1.75 } 20×2.125 }	
24×1.5 } 24×1.75 }	HE 24×1.5 } 24×1.75 }	24×1.5 } 24×1.75 }	MTB車	26×1.5 } 26×1.75 }	HE 26×1.5 } 26×1.75 }	26×1.5 } 26×1.75 }	
				26×1.9 26×2.125 } 26×2.0 }	HE 26×1.9 26×2.125 } 26×2.0 }	26×1.9 26×2.125 } 26×2.0 }	

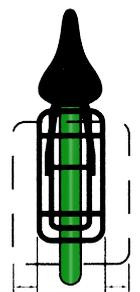
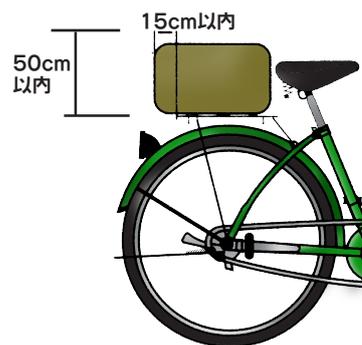
単位：インチ

●最大積載重量

実用車	シティサイクル (軽快車)	スポーツ車	子供車
30kg以下	15kg以下	10kg以下	5kg以下

※上記の最大積載重量は、前カゴと後ろキャリアに荷物を同時に載せた場合の合計した重量です。
(但し、各都道府県の道路交通規則により多少異なります。)

●最大積載サイズ



15cm以内 15cm以内

●身長に最適なサドルの高さ

身長に合った自転車の調整は、サドルにまたがり両足先が地面につくように調整することが適当です。サドルの高さを調整しても両足先が地面につかないものや、足が余るようなものは正しい調整とはいえません。

右表を参考にサドル高さの調整目安にしてください。わからないときは販売店に相談してください。
(メーカーによっても多少差があります。)



サドル地上高さ (cm)	46	50	54	58	62	66	70
身長 (cm)	98	105	111	118	124	131	137
サドル地上高さ (cm)	74	78	82	86	90	94	98
身長 (cm)	144	150	157	163	170	176	183

● 日常点検と調整のポイント

①スポーク

折れているものはないか、曲がっているものはないか

②チェーン

ゆるみすぎているか、錆びていないか

③クランク

ガタつきはないか、よく回るか曲がりやひび割れはないか

④ペダル

ガタつきはないか、よく回るか、曲がりはないか

⑤フレーム

変型やひび割れはないか

⑥ブレーキワイヤー

ほつれや錆びがないか

⑦ニギリ

ゆるみがないか

⑧ベル

よく鳴るか

⑨変速レバー

正しく変速するか

⑩ハンドル

しっかり固定されているか

⑪ハンドルの高さ

ハンドルポストは限界線以上あがっていないか

⑫ブレーキレバー

しっかり固定されているか、しっかり効くか

⑬ヘッド

よく回るか、ゆるみはないか

⑭ブレーキ本体

ガタつきはないか、スムーズに作動するか

⑮ランプ

点灯するかどうか、回転部分がスムーズに作動しているか

⑯ブレーキゴム

リムの側面に沿ってよく固定されているか、
磨耗していないか、傷はないか

⑰タイヤ

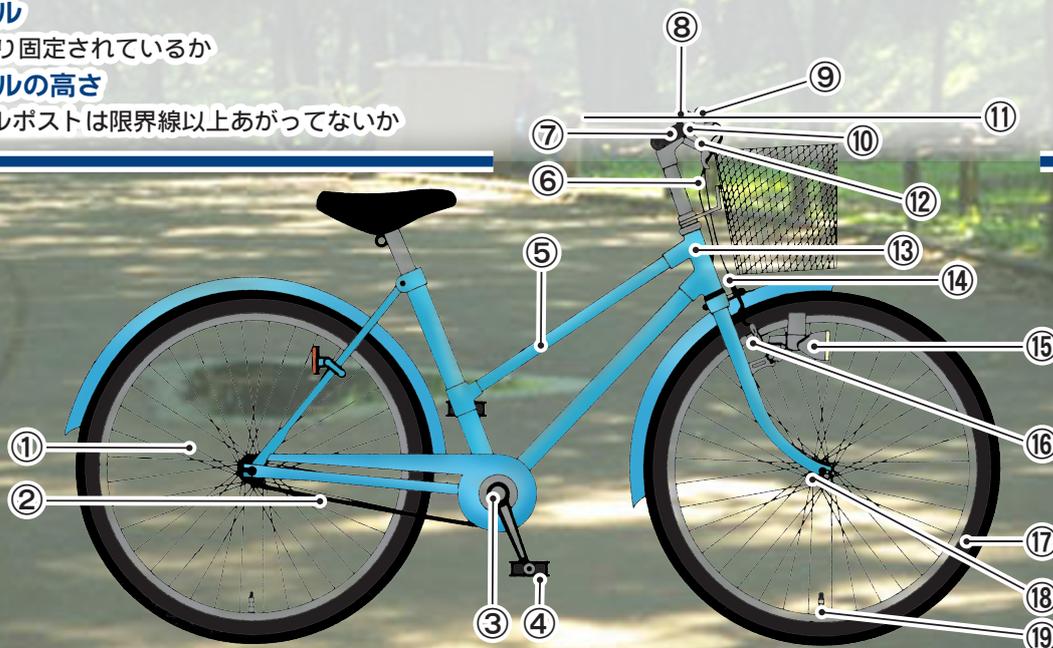
空気圧は大丈夫か、パンクはしていないか

⑱車輪〈前後〉

ゆがんで回転していないか、ゆるんでガタついていないか

⑲タイヤバルブ

ゆるみはないか



禁複製



アプリ限定クーポンでお得にお買物!!

アヤハディオアプリ 会員募集中!



**アヤカ
ポイントも
貯まる!**



アプリ
ダウンロードは
こちら▶▶



Download on the
App Store



ANDROID APP ON
Google play

