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
幼児車	14×1.5 14×1.75	HE	14×1.5 14×1.75	14×1.5 14×1.75
	16×1.5 16×1.75	HE	16×1.5 16×1.75	16×1.5 16×1.75
	18×1.5 18×1.75	HE	18×1.5 18×1.75	18×1.5 18×1.75
子供車 CTB車	20×1.5 20×1.75	HE	20×1.5 20×1.75	20×1.5 20×1.75
	20×1 3/8	WO	20×1 3/8	20×1 3/8
	22×1.5 22×1.75	HE	22×1.5 22×1.75	22×1.5 22×1.75
	22×1 3/8	WO	22×1 3/8 22×1 3/4	22×1 3/8 22×1 3/4
	24×1.5 24×1.75	HE	24×1.5 24×1.75	24×1.5 24×1.75

車種	リム規格		タイヤサイズ	チューブサイズ
婦人車 シティ車	24×1 3/8	WO	24×1 3/8	24×1 3/8
	26×1 3/8	WO	26×1 3/8	26×1 3/8
	27×1 1/4	WO	27×1 1/4	27×1 1/4
	27×1 3/8	WO	27×1 3/8	27×1 3/8
	28×1 1/2	WO	28×1 1/2	28×1 1/2
実用車	26×1 3/8	BE	26×1 3/8	26×1 3/8
BMX車	20×1.75	HE	20×1.75 20×2.125	20×1.75 20×2.125
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

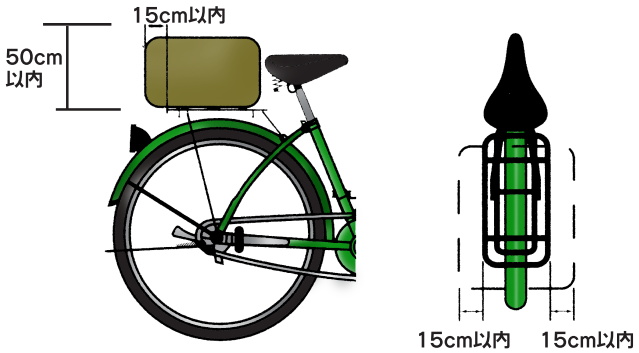
単位：インチ

●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

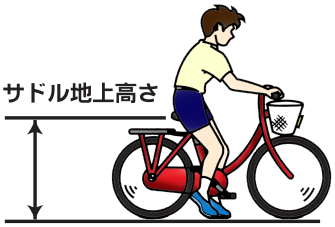
※上記の最大積載重量は、前カゴと後ろキャリアに荷物を同時に載せた場合の合計した重量です。
（但し、各都道府県の道路交通規則により多少異なります。）

●最大積載サイズ



●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
ゆるみすぎていないか、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

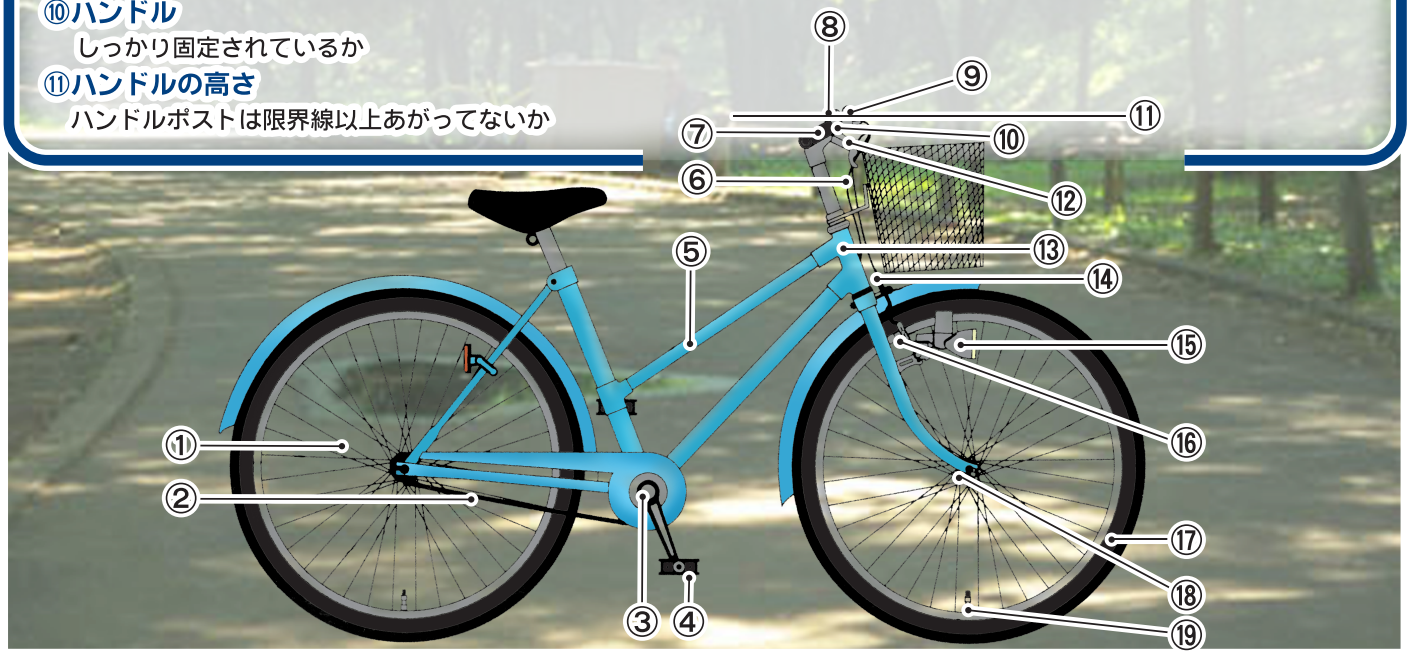
⑮ランプ
点灯するかどうか、回転部分がスムーズに作動しているか

⑯ブレーキゴム
リムの側面に沿ってい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

アヤカカード 新規会員様募集

入会費 年会費 無料

アヤハディオ・ディオハウス・ディオワールドでのお買物でポイントがたまります。アヤカカードはサービスカウンターで無料でその場でお作りいたします。

100円(税抜)で1ポイント進呈

現金・クレジットカード・電子マネーのお支払いでもポイントがたまる

500ポイント貯まるごとにアヤハディオ・ディオハウス・ディオワールドで使える

お買物引換券 **500円プレゼント!**

※お買物引換券はレジにて発行します。

リフォームディオ

小さな修理から住まいのリフォーム・増改装まで
住まいのことならおまかせください。

http://www.ayahadio.com/reform/

リフォームディオ 検索

リフォームディオ店舗

栗東店・大津店・水口店・長浜店・堅田店・小浜店・南彦根店・瀬田店・亀岡店・守山店
八幡西ノ庄店・安曇川店・吉祥院八条店・箕面彩都店・城陽店・ディオワールド草津店・四日市店

※上記以外の店舗はリフォームカウンターを設置しておりません。