

『チャレンジ！スポーツサイクル』

スポーツサイクル入門講座：第2回

開催日時 2021年12月26日（日）10:00～11:30

場所 氷見漁業文化交流センター

講習内容

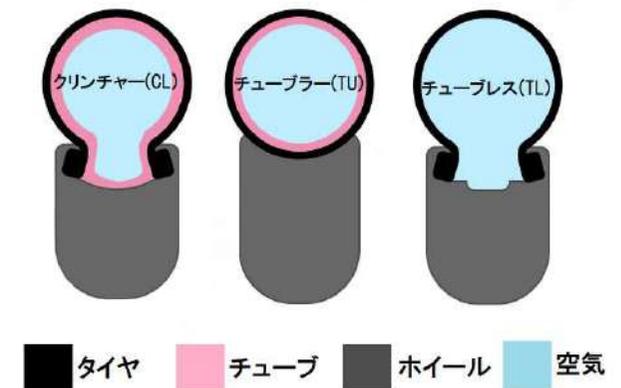
1. パンク修理

- 1) パンクの種類
- 2) タイヤ・チューブの外し方
- 3) パンクの原因究明
- 4) パッチの貼り方
- 5) タイヤ・チューブの取り付け
- 6) パンクしないようにするには？

2. リアディレーラー調整

- 1) リアディレーラーの不具合要因
- 2) リアディレーラー調整

タイヤホイール断面図

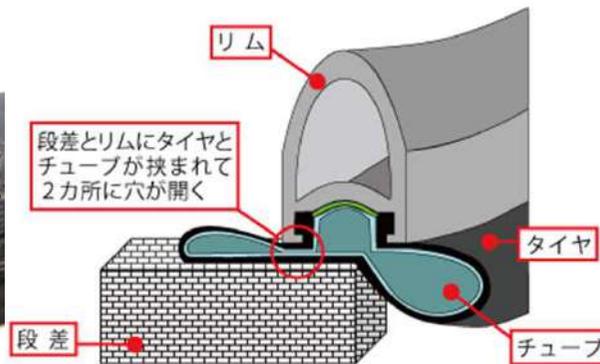


1) パンクの種類

① 異物が刺さる



② リムうち



③ チューブ劣化



④ バルブ根本漏れ



⑤ パンク補修跡漏れ



⑥ タイヤのチューブ挟み

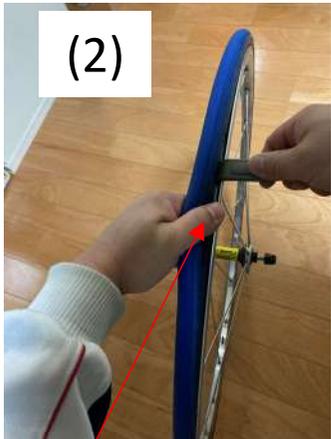


2) タイヤ・チューブの外し方

- (1) ロックリングがついていればあらかじめ取り外す
 - (2) レバーをタイヤのビートとリムの間にはめる
- バルブの反対側で連続するスポークの位置に3本分
- (3) レバーを左から順にスポークに引掛ける (3本)
 - (4) 右端の3本目を引掛けると真ん中のレバーが外れる
 - (5) 外れたタイヤの内側を手で持ち、タイヤのビートをリムから外していく

(1)

ロック
リング



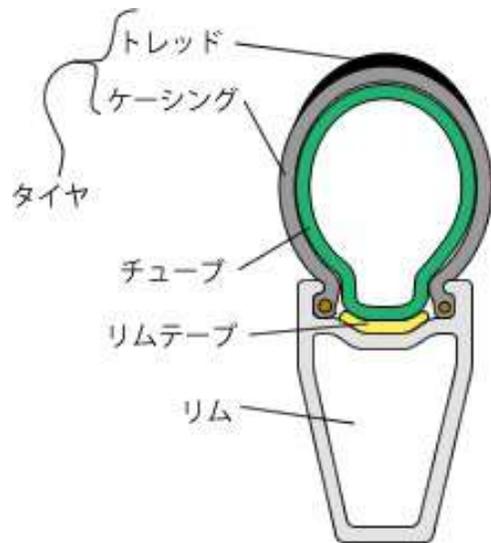
親指でタイヤを左に引張りレバーをビートの下に入れる (まだスポークに引掛け無い)



レバー3本ともタイヤのビートに引掛けた後にレバーをスポークに引掛ける

3) パンクの原因究明

- 1) チューブに空気を入れる
- 2) 空気の漏れる音の発生個所を探す
- 3) チューブをタイヤに重ねて漏れの位置がどこであるか探す
- 4) 空気が漏れるか所に対応するタイヤに異常がないか確認する
- 5) 異物があれば取り除く



クリンチャー断面

パンクの原因をつかまないと、
何度パンク修理をしても
パンクを繰り返す

4) パッチの貼り方

- 1) 穴の位置を確認する (必要に応じて印をつける)
- 2) ヤスリで穴を中心にパッチより少し広い範囲を削る
→ヤスリをかける目的はパッチが付きやすくするために、表面の異物を除去するため
- 3) 息を吹きかけてカスを飛ばす
→ウエスなどで拭いてもよいが糸くず、水分、油、ゴミ等がつかないように注意する
- 4) 穴が中心になるようにパッチにシワが付かないように気を付けて貼る
- 5) パッチの『際』が浮かないように気を付けて指で押さえつける



接着ノリが不要のシールタイプがおすすめ



5) タイヤ・チューブの取り付け方

- 1) タイヤの向きを確認する
→タイヤには進行方向があるので注意
- 2) タイヤの内側に異物や亀裂が無いことを確認する
- 3) リムの向きを確認する
→リアはスプロケットの位置でわかる。
フロントもロゴやバーコードなどがリアと同じ向きになるようにする
- 4) タイヤのロゴがバルブ位置に来るようにタイヤの片側のビートをリムにはめる
→パンクした時にチューブの穴の位置とタイヤの位置がわかりやすくなる
- 5) バルブの位置からタイヤをはめていく
- 6) 少しだけチューブに空気を入れる
→空気がることで、チューブがタイヤに挟まれにくくなる



※常にチューブを挟まないように気を付ける

5) タイヤ・チューブの取り付け方

- 7) チューブのバルブをリムの穴に入れる
- 8) バルブの位置を中央にし、チューブを左右均等にタイヤの中に入れていく
- 9) バルブの位置からもう片方のタイヤのビートを左右均等にはめていく
 - バルブが斜めにならないように気を付ける
- 10) 時々、タイヤを指でつまむようにして、ビートがリムの中心に来るようにする
- 11) タイヤがはまったら、再び、バルブの位置からタイヤをつまみ、チューブがタイヤのビートとリムに挟まっていないことを確認する
- 12) バルブの裏側をタイヤ面を手のひらで押してタイヤをリムにしっかりはめる
 - ここが浮きやすい（縦ブレの原因）
- 13) チューブに空気を入れる
- 14) タイヤを回転させ、縦ブレ、横ブレを確認する
 - ブレがあれば空気を抜き、タイヤをつまみながら修正する



※常にチューブを挟まないように気を付ける

6) パンクしないようにするには？

①異物が刺さる

②リムうち



異物は白線より外側の路肩に多い。
白線の内側（センターラインより）を走る



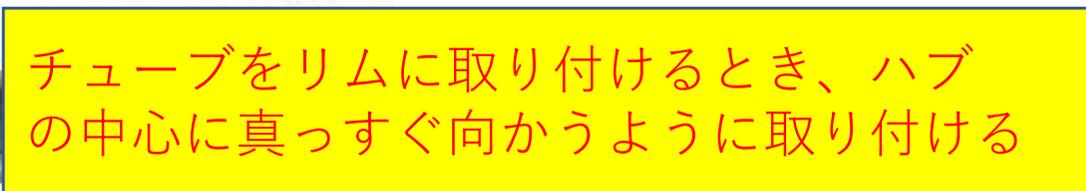
適切な空気圧で走る
(高すぎても低すぎてもNG)
段差を超えるとき、お尻をサドルから浮かす

③チューブ劣化



パンクしなくても1年で交換を。
長くとも2年で交換を推奨

④バルブ根本漏れ



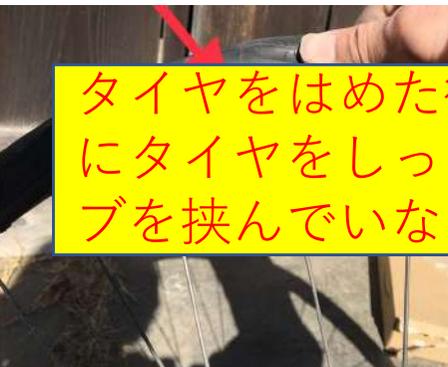
チューブをリムに取り付けるとき、ハブの中心に真っすぐ向かうように取り付ける

⑤パンク補修跡漏れ



ヤスリでパッチの接着面をしっかりと擦り、ゴミや油を除去する
パッチの端をしっかりと押さえつける

⑥タイヤのチューブ挟み



タイヤをはめた後、空気を入れる前にタイヤをしっかりとつまみ、チューブを挟んでいないのを確認する

2. リアディレクター調整

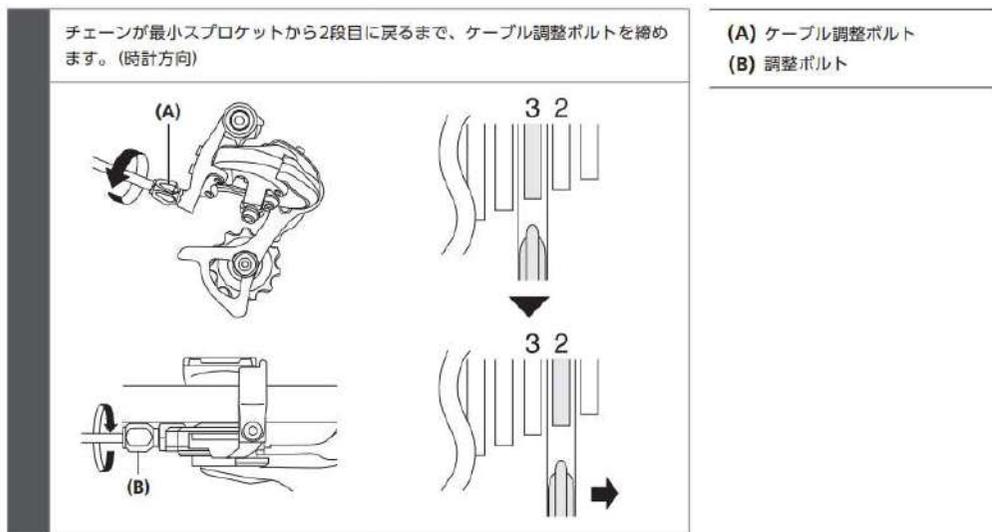
1) リアディレクターの不具合要因

- ①リアホイールがしっかりとハマっていない
→ホイールをはめなおす
- ②転倒などでディレクターハンガーが曲がっている
→ハンガーを修正する
- ③アウターワイヤーのキャップの抜けや破損
→抜けがあればはめる、破損があれば新品に交換
- ④チェーンの伸び
→チェーンの交換
- ⑤インナーワイヤーが伸びている
→**ディレクターを調整する**

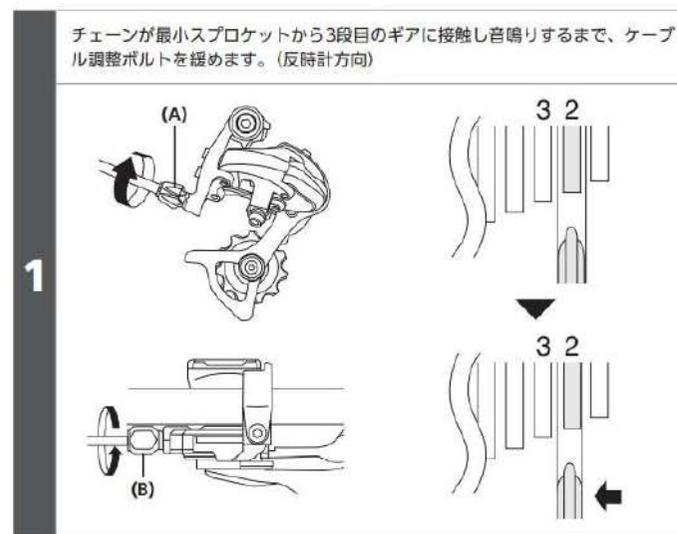
調整する前に、本当に調整が必要か判断する

2) リアディレクター調整

①レバー位置のギアよりロー側のギアにぶつかる場合

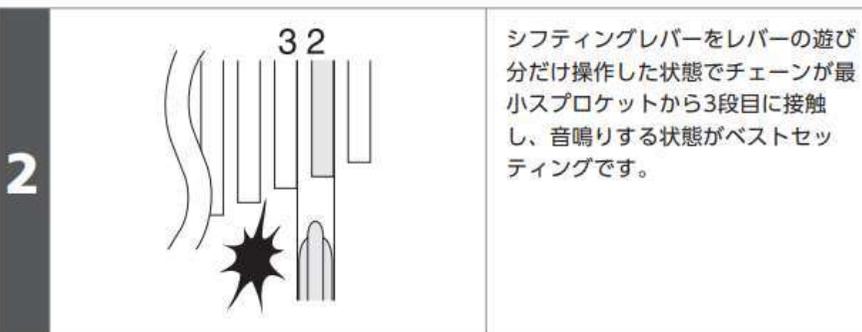


②レバー位置のギアよりトップ側のギアにぶつかる場合



1 シフティングレバーを数回操作してチェーンを最小スプロケットから2段目のギアに変速します。

その後、レバーの遊び分だけ操作した状態で、クランクを回転させます。



調整の目安

- ・粗い目安はスプロケットの真下にプーリーが来るように調整する。
- ・ある程度調整できたら、変速レバーをロー側に遊び分だけ操作し、隣のギアに軽く接触するあたりに調整する。
- ・最後に、どのギアに入れても音鳴りがしないことを確認する