

CYCLE SPORTS

トップ > 前号の立ち読み > 中島康仁直伝 クリーンナップ作戦

プロ
メカニック
Professional mechanic

中島康仁直伝

CLEANUP クリーンナップ作戦



プロチーム所属の選手のマシンはいつもピッカピカ。シーズン中は毎日酷使され、油と汗で汚れるのに、翌朝には美しく磨き上げられて並んでいる。それは、プロメカニックの仕事だ。イタリアで5シーズン、プロメカニックとしての経験を持つ中島康仁さんに、その洗車&クリーンナップ術をしっかりと教えてもらおう！

text ● 小林徹夫
photo ● 永田まさお

ピッカ
ピカ
標語

其の一 チェーンの汚れは自転車乗りの恥！

其の二 キレイにしつつ危険箇所を察知できる！

其の参 室内保管できるレベルに仕上げる！

メンテナンスの基本は クリーンナップにあり！

お気に入りのバイクと長く付き合い、気持ちよく安全に楽しく乗り続けていくためには、定期的なメンテナンスが必要になってくる。メンテナンスという難しく感じるし、パーツを分解してグリスアップなどするには特殊な工具も必要になる。もちろん適切な組み立てのためにはそれなりの知識や経験も必要になる。

しかしじつはさほど難しく考える必要はなく、基本は走ったあとなど定期的にバイクの汚れを落としてきれいにする。掃除をすればフレームやパーツを細かく見ることになり、自然とパーツの消耗なども目につくようになる。そのときに気になった消耗パーツの交換や簡単な修理をすればいいだけだ。タイヤの傷やチェーンの伸びなど、早めに気がつけばよけいなアクシデントも避けられる可能性が高くなる。

ただしパーツ交換やグリスアップ、ガタがあって部品をバラすようなメンテナンスが必要なときは、素直にショップに任せてしまってもいい。メンテナンスで最初にやらなければならないのは、ロードバイクをすみからすみまできれいにする。

そこでレース後には何台ものバイクを掃除してメンテナンスしている、プロのメカニックの仕事を参考にしよう。一般的にはびっくりするようなこともあるが、基本的にメカニックの仕事はスピーディで確実であることが求められているので、手順も作業も効率的。彼らの仕事をまねさせてもらい、いつも安全なバイクに乗り、部屋に持ち込んだときにも、きれいで見とれてしまうようなバイクに仕上げよう。



●作業に馴れてくると自分に使いやすいものが出てくるが、とりあえずはブラシと大きめのスポンジが用意できれば問題ない



●フレームとホイールを洗うには、食器用洗剤をバケツに入れ、希釈する。よく泡立ち、洗車用洗剤となる。洗う回数によって量は調節



●まずはいちばん高い部分のサドルから。たっぷり洗剤を付けたスポンジで、サドルトップ、サドルの裏、ワイヤレール、シートポストと洗っていく



BIKE CLEAN
ディグリーザー

油を落とすディグリーザーと、汚れ落としのクリーナーは、同じような用途だが機能は異なるので、しっかりと確認してから使用しよう



●ディグリーザーの原液を古いボトルの上を切ったものに入れ

ひどい汚れは洗
ブレーキの辺りは油が飛びやすい
ため細かな泥がつきやすいし、フ
ォークスワンの裏やハンガーには路面
から巻き上げたものがこびりつく。
またボトルに入っていたスポー
トドリンクなどがこぼれたりし、
チェーンやハンガーの辺り、ハン



●フレームもダウンチューブの裏側は汚れがこびり付くので硬めのスポンジで洗うといい。ホイールはタイヤを洗いながら傷もチェック



●ハンドルまわりは、とくにレースのあと補給食などでべたついていることが多いので、ブレーキレバー、パット部分は丁寧に

ると作業しやすい。大きな刷毛でクランクを回しながらギヤ板を洗っていく



●インナーからアウター、そしてフロントディレーラーもきれいにする。細かなところは小さなブラシを使ってもいい



●フリーは刷毛を横に使って、一気に歯先とスプロケットのすき間をきれいにする。フリーの幅に合った刷毛を使うと作業が早い



●洗剤を洗い流したら、自転車を軽く落として水気を切る。このときに異音がないかをチェックしておくのがたすけやすい

カウ
ドルまわりもベトベトになっていることが多い。
補給食を食べればブレーキレバーやハンドルが汚れることもある。そこでひどい汚れはディグリーザーやクリーナーを使って洗ってしまうのが手っ取り早い解決策だ。

PROFILE
中島康仁

中島康仁
74年7月20日生まれ。群馬県の前橋育英高校自転車部出身。99年から自転車ショップで4年間メカニックを務め、02年にはナショナルチームのマレーシア遠征を皮切りに、海外でメカニックとして活動。04年よりTEAM NIPPO (NIPPOエンデカ) のメカニックとなり5シーズン目。今年もシーズンを通して海外で活動。並行してロードナショナルチームのサポートも。今年もアンダー23ポルトガル遠征、ジュニアイタリア遠征、イタリア世界選などのサポートも経験。

プロメカニックの愛用ケミカル

MOTOREX取り扱い:
服部産業 ☎06・6981・3965

中島メカは「モトレックス」のケミカル用品を愛用。スプレーはすべて逆向きで使用できる全角度ノズルを採用し、作業がしやすいという。一部を紹介すると、左から全体の洗浄に使うバイククリーン、油汚れなどにイージークリーン、潤滑剤としてドライルブとウェットルブ、ベアリングなどの回転部分にバイクグリス、フレーム

CLEANUP-1

世界の水道に合う蛇口アダプター
世界中を回りながら仕事をしなければならぬメカニックは、単純な作業でも「これがなければ仕事にならない」というもの

が意外とある。水洗いのとき、蛇口とホースをつなぐアダプターも、なければ作業の能率が半減する。中島さんは各国用に10個ほどを用意



のつや出しにバイクシャイン。チェーンの潤滑材としてウエットとドライがあるが、天候によって使い分ける。

COLUMN
01

其の一

タイヤラベルをよみがえらせる

BE FORE



AFTER



●チェーンやフレームは掃除してきれいにしても、タイヤのラベルが薄汚れていると気分も台無し。雑巾で拭いてもきれいにならないし、溶剤を使えばラベル自体がはがれてしまう。プロはパーツクリーナーをウエスに付けて、なぞるようにしながら素早く汚れを落とす

最重点はチェーンだ！



AFTER

BE FORE

余分な油分は拭き取れ！



●チェーンに潤滑油を使う場合は、多すぎるとホイールなどに飛んでしまうので、汚れを付着させない意味も込めて、軽く拭き取る

ルブリカントには2タイプある

type**01**

type**02**

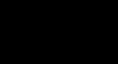


●潤滑のための自転車用ルブはドライとウエットがあり、違いは粘度の高い低いをいうことが多い。粘度の低いドライ用はより少ない抵抗を求める場合に使うが、その持続力が比較的低い傾向にあり、泥などでそれはより顕著になる。持続性を求めるならウエットがいい

日常手入れのキモ 駆動系

カラカラと音がしたり、チェーンからキュルキュルと聞こえることがあるが、これは潤滑剤が切れて金属同士が直接触れている異音。摩擦が

激しいし抵抗もある。こんなとき駆動系の汚れを落としてやれば、「少しは速く走れるかも」という気持ちに心の奥底にあるし、つい念入りにや



其の二

トレッド面の切れた傷を埋める

BE FORE



●走っていればパンクもあるし、タイヤが傷つくこともある。そのままにしていると高圧のタイヤではチューブがパンクしたり、傷が広がる可能性がある。傷を見つけたら瞬間接着剤を適量垂らしてぎゅっとはさんで接着。はみ出した接着剤を拭き取ればきれいに直る



COLUMN

02

お湯が使えると油汚れが落ちやすい

ロードバイクを洗剤で洗うと油汚れなどもきれいになるが、それでもしつこい汚れが残ることがある。そんなときには「奥の手」として使うのが、水で流すのではなくお湯を使うこと。熱湯を使う必要はないが、お湯と水では油汚れの落ちがまったく違って来る。



LEANUP-2

CLEANUP-3

其の参

ケーブルまわり



●ブレーキアウターは内蔵されていることも多いが、アウター受けのネジ部分やワイヤの出ているものはワイヤの入り口から潤滑剤を入れていく。またギヤチェーンの抵抗を少なくするためにも、ハンガー部分のワイヤリードにも潤滑剤を軽く注していく

其の一

ブレーキ&変速レバー



●バイクを水洗いした場合は注油が必要になる。ウエット用でもドライ用でもいいので、動く部分に少量を注油していく。乾燥した状態で潤滑するテフロン系のほか、耐油性の低いゴムや樹脂などを使っている部分にはシリコン系のものを使うとパーツを傷めにくい



其の四

ディレラー



●レースでは10速が基本のロードバイクでは、ディレラーのコンディションは常に最適にしたい。注意したいのはやりすぎてしまうこと。ゴミを取り除き、砂などがたまらないよう、個々のパーツが直接すり合わない程度の油膜を作るつもりでできるだけ少量を注油



注油

其の二

ブレーキ本体





●注油箇所は、テンションプリングのアームとこすれる部分と、シャフトが入ってこすれている部分。雨天で使うときにはウエット用でも流れてしまうので、グリスを使うこともある。ブレーキの引きが重いときには、アウトワイヤの中にもウエット用を入れる

ココに注意しよう！

クリップレスペダルへの注油は微妙



●特殊ケースだが、シューズとペダルの動きが硬いときや、クリップオン、オフがやりにくいと気になる場合は、クリートを滑りやすくする目的でグリスを塗る場合がある。微妙な問題でもあり、だれにでも勧められる方法ではないが、ちょっとした大きなプロレース界では、こんな微妙な調整もある

ST1レバーには下手に注油しないこと



●ブレーキブラケットの内部には細かなパーツも多く、メンテナンスフリーで使える。ここは汚れをウエスで拭き取って、異物が内部に入らないように汚れを落とすことがメインになる。専門的な知識のない人が注油できない部分ではないので、基本的に注油しない。カンパの場合は内部が見えるので、極少量を動く部分に注していく

ケミカルを不要な部分に付着させない



●必要量を適切な場所に使うのが基本。チェーンなどは走ると振動などでケミカルが飛び散るので、多すぎるとデメリットが大きくなる。また場所によって使えるものが違ってくるので、目的の場所だけに付けることも大事。付けすぎてしまいがちな部分はウエスなどで飛び散らないように覆ったり、余分な量を拭き取るようにする



●スプレー式のワックスは飛び散らせるとリムが滑ってしまうことがあるので、安全のためにも一度ウエスに出してから磨くようにする

プロの場合は毎日何台ものロードバイクを水洗いしているため、主婦以上に手が荒れやすい。そこで中島メカは作業の前には手を保護する意味でクリームを塗ってから作業を行う。終わってもう一度塗れば完璧。

COLUMN
04
ハンドクリームは
事前に使う



ワックスで美しく見せるCLEANUP-4

自分のロードバイクを気持ちよく乗り続けるためには、定期的なメンテナンスの必要がある。美しく仕上げることで、より愛着もわく。そこ

でワックスをかけ、ツヤが出るし、仕上がりは見違える。ワックス効果にはツヤで美しく見せる以外にも、フレームの保護や、汚れが付いた場合

に落としたりやすくする効果もある。基本的には直接フレームに吹き付けるよりは、ウエスにワックスを吹き付けてからフレームを磨くようにする。

タイヤの減り具合



●コンチネンタルのようにトレッドパターンの中に消耗具合の目安になる穴(矢印)が開いているタイヤもあるが、ない場合はトップの部分が平らになってきたら交換時期。走る条件により傷が多くなることもあるので、アクシデントを避ける意味でも傷が多くなってきたと感じたら交換しよう。走るだけならトレッドゴムがすり減っていてもできるが、タイヤ本来の性能は望めない。レース用なら傷があれば交換して練習用にし、早めの交換を心掛けるようにしよう。



ヤレたチェーンの伸び

黒ずんだ
パーテープ

●パーテープがあまり汚れているのは印象がよくないので交換しよう。パーテープで見た



目のイメージは意外と大きく変わるので、簡単な気分転換にも使える。合成のものでも手触りなどいろいろなタイプがある。コットンのテープは洗うことでワイシャツのようにパリッと気持ちがいいが、ナイロン系のもので、クリーナーでかなりきれいにできる。エンドや肩の部分など、比較的傷がつきやすい部分なので気がついたら交換しよう。



●以前はチェーンを外して灯油で洗うなどのメンテナンス方法もあったが、基本は表面にうっすらとオイルが付いている程度にすること。それでも使っていれば消耗して伸びが出る。その判断はチェーンリングにかけたチェーンを引っ張ってみて、反対側が見えるほどすき間ができたなら交換時期と考えよう。また両手で持って互いに反対にねじったときの動きがあまりルーズな場合も同様だ。単価の高いものではないので、交換は早めにするのが基本。

手入れをしつつ 交換時期をチェック

適材適所に！ ケミカル使用の アドバイス

Advice

ケミカル用品は洗浄用、潤滑用、そのほかに分類されている。洗浄用はいわゆる洗剤に相当するもので、油分を取り除く脱脂剤。潤滑剤はその名のとおりに、動きの抵抗や磨耗を低減する。使い方としては古い油分を洗浄してから新しい潤滑剤を使用する。ほかに自転車の塗装面の保護、ツヤ出しに使用するワックス剤や、カーボン製品の滑り止めなどもある。

潤滑剤の添加剤として使用されるものにはチタン、モリブデン、セラミック、そのほかがあり、それぞれの特性を生かして潤滑性能を上げる効果がある。代表的な添加剤の効果では、リチウムはグリスの石けん基(高温下で流れにくい)であるリチウム石けんを指す場合が多く、いわゆる液状の油の添加剤ではない。

自転車用ケミカルにおいては、テフロンとフッ素は同じ意味で使用されることが多く、乾燥した状態で潤滑するため、汚れを呼びにくい。シリコンは主成分に油を使用しないことが多く、耐油性の低いゴムや樹脂を使用している場所に使用する場合が多い。しかしテフロン配合でもゴムには不向きな製品もあり、それぞれの部位に応じて使い分けたい。

潤滑剤にはドライとウエットなどのように、粘度の低い潤滑剤と高い潤滑剤があるが、一般的に粘度の高い低い、潤滑剤の持続性と考えることが多く、その使いわけは粘度の低い潤滑剤はより低い抵抗を求めるところに使用するという。

具体的にはドライは晴れた日のレースなどに向いている。潤滑性が高く、汚れのつきにくさは潤滑効果の持続にも役立つが、潤滑剤が切れてきたときは、その潤滑性を最大限に発揮できるよう、一度チェーンを洗浄するほうがいい。デメリットとしては、雨天時の走行だとオイルが落ちてしまいやすく、潤滑性の持続力が比較的低いこと。水や泥などが付着しにくい場所に限定するか、より頻繁なメンテナンスが必要になる。

粘度の高い潤滑剤は、持久力があり雨天時にも落ちづらい特徴があるので、より潤滑の持続性を求める場所に使用する。ただし塗布した部位への粘着力を上げるため、汚れを呼びやすい傾向にある。ドライに比べると抵抗が大きく、チェーンなどでは汚れが目立つ。

潤滑剤の持続性は潤滑剤の特性と、使用されるコンディションにより変わり、距離や時間で一概に決められないので、具体的な走行距離や時間で頻度を決めることが難しい。

理想的にはライディングごとに洗浄と潤滑を行なうべきだが、最低でも300km、もしくは5～6時間の走行ごとに洗浄と潤滑を行なう。商品によっては重ね塗りの必要もなく1000kmほど使えるとしているものもある。また一部の潤滑剤には、セルフクリーニング機能を持つ製品もあるので、その場合は潤滑剤が落ちきる前に、再度上塗りすることで効果を持続することができる。メンテナンスの時間を節約するには効果的だ。

目的別

厳選ケミカル案内

問い合わせ先: A=マルイ ☎078-451-2742 B=ライトウェイプロダクツジャパン ☎03-5950-6002 C=和光ケミカル ☎046-548-2211

洗浄系

同じような製品名でも用途や機能性は各商品により異なる。クリーナーと書かれていても、油污れ落とし用、中性洗剤、脱脂剤とそれぞれ用途は違う。用途と使う部位に応じて、ゴムや樹脂への攻撃

フィニッシュライン バイクウォッシュ

●5種類の有機成分が相まって金属表面を酸化から守り、吹き付け後は拭き取るか洗い流すだけのクリーナー
容量: 1000ml

ベドロス オレンジピール

●自然材料の脱脂液で強力な洗浄力を持っているため、金属部分に使用。塗装部分、ゴム、プラスチックなどは対象外。

陽光ケミカル フィルター クリーナー

●湿式フィルターの洗浄用に開発され、油に対する高い洗浄能力がチェーンなどに最適。非金属材料を傷めない成分。

性を確認して使用しよう。

価格:1764円
問い合わせ先: A



容量:475ml
価格:1680円
問い合わせ先: B



容量:1000ml
価格:1995円
問い合わせ先: C



仕上げ系

きれいに磨き上げられた自転車は見栄えがただでなく、ワックスなどの保護剤により紫外線などからもフレームが守られる。ほとんどは直接吹きかけても使えるが、ウエスにとってからいていねいに磨くほうがいい。

フィニッシュライン テフロンポリッシュ

●プラスチックや金属、あらゆる素材の表面を守る最新ポリマー技術で傷がつきにくく、紫外線からも保護する。
容量:270ml
価格:1155円
問い合わせ先: A



ベドロス グリーンフィズ

●特別な泡形状の界面活性剤が、洗浄と同時に表面を保護。すべての部分に使用可能で、乾湿両方で効果を発揮。
容量:475ml
価格:1260円
問い合わせ先: B



和光ケミカル バリアスコート

●ハイブリッドポリマーにより、樹脂・塗装・金属等に対して、洗浄や保護ツヤ出しができる多用途コーティング剤
容量:300ml
価格:3150円
問い合わせ先: C



潤滑系

ケミカル用品のなかでも多岐にわたるのが潤滑系のもの。ワイヤやチェーン、ギヤ、ディレラーなど使うところは多いが、それぞれの効果を考えて選ぶ必要がある。基本的にきれいにしてから使う。

フィニッシュライン テフロンプラスルーブドライ

●デュポン社のテフロン極微粒子を配合したドライ潤滑剤。水に流れにくく、オン、オフで使える全天候型潤滑剤。
容量:60ml
価格:630円
問い合わせ先: A



フィニッシュライン クロスカントリーウエットルーブ

●過酷なコンディションで長距離を走るほどその差が表れる。フィニッシュラインで最強のウエットタイプ潤滑剤。
容量:60ml
価格:630円
問い合わせ先: A



ベドロス エクストラドライ

●テフロン配合で摩擦係数を下げることに成功。ドライに仕上がるので、砂やドロなどが多いところに適している。
容量:120ml
価格:997円
問い合わせ先: B



ベドロス アイスワックス

●洗浄剤入りチェーンオイルで、表面から汚れを浮かし、チェーンを保護する潤滑皮膜をつくる二重構造方式。
容量:120ml
価格:997円
問い合わせ先: B



ベドロス チェーンJ

●乾燥状態で効果を発揮するロードレイジと、雨天時に効果を発揮するシルブの両方の特質を共有するオイル。
容量:120ml
価格:1260円
問い合わせ先: B



和光ケミカル ラスベネ業務用

●強力な浸透力と防錆性を有するフッ素樹脂配合の浸透潤滑油剤。水置換性で水に濡れた状態でも効果を発揮。
容量:350ml
価格:1995円
問い合わせ先: C



和光ケミカル ビスタック

●特殊ポリマーの働きで付着性が強く、飛散しにくい粘着膜を形成。少量の塗布で水に強い高粘着潤滑スプレー
容量:420ml
価格:2625円
問い合わせ先: C



CYCLE SPORTS
YAESU@web

Copyright YAESU Publishing co.ltd. All rights reserved.