

# CYCLE SPORTS 旬

トップ > 前号の立ち読み > プロの技を盗む。

## プロの技を盗む。

### 知れば基本メンテはもっとおもしろくなる！

自転車は乗り手の使い方によってメンテナンスもさまざま  
ロードバイクの場合は「より速く、より快適に」が基本だ。  
これからのレースシーズンに覚えておきたい基本チェック法や自分の乗っているバイクを知れば、もっと速く走れるかも



#### メンテナンスはスペックで異なる

「ロードバイクの場合、基本はレースに使用するもの。より速く走るための乗り物だと考えています」というのはレーシングサイクルシマザキの島崎幸(ゆき)さん。フレームビルダーとして競輪選手にフレームを供給してきたノウハウを、メーカー車の組み付けにもいかしてきた。

「最近の自転車は各部のクリアランスがよりシビアになってきている。それだけに、メンテナンスに求められているレベルも高い」と言う。

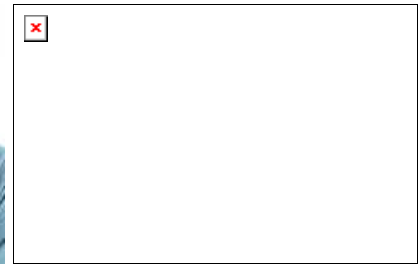
具体的には、ホイールとフレームの間隔や、変速機の微妙な調整など。自転車を構成するパーツ同士の相性のよしあしがどうしても影響してくる部分だ。各メーカーともによりよい機能とパフォーマンスを求めて、さまざまなパーツアッセンブルを市場に投入してきているのも一要因といえる。

今回、島崎さんには直接ユーザーに自転車を手渡す立場から、日ごろのチェック方法のノウハウを教えてもらった。

●変速機の調整はメカニックの腕の見せどころ。でも具体的にどこを見て調整しているのか疑問だった。クランクを回しながら見ているポイントとは。



達人  
島崎幸さん



#### レーシングサイクル シマザキ

陣馬街道沿いにあるお店は、JR西八王子駅から徒歩15分。高尾奥多摩方面へも走りに行きやすい場所だ。島崎さんはフレームビルダーとしてのノウハウをいかし、自転車の組み付けを行なっている。  
東京都八王子市日吉町13-23  
電話：042-622-7961  
<http://www.shimazaki-c.co.jp>

### NARUTEC! Maintenance



#### 01 ハンドルがまっすぐってどこを見る？

ハンドルが曲がって取り付けられてないか、前輪を足で挟んで自転車の前から見ている人が多いが、もっと確実に決まる方法がある。それはハンドルの前ツラと前輪のハブ軸の平行が出ているか見る方法。自転車の脇に立って、目を細めてやるとわかりやすい、ワイヤは手で押さえておこう。

#### 02 ホイールを左右逆に入れてみよう

ホイールをいつもと逆に入れてみて、リムとフォークのクリアランスを見ればホイールのセンターが出ているか、おおよそのチェックができる。左右のクリアランスを見るには割り箸などを交互に当ててみるとうわかりやすい。ただし、バルブ穴など決まった1点でチェックしないと場所によって変わってきちゃうので注意しよう。左右入れ替えてもフォークとのクリアランスが同じなら、ホイールのセンターは出ていることになる。



●割り箸をフォークとリムの間に入れ、左右の間隔を見る。フレームとホイールの精度が高いことがまっすぐに進むための基本



### 03 整備台には後輪が着くタイプを使用？

鳥崎さんが使っていたのは、ミノウラのスタンド「UMA-500」。前輪後輪を外さずに整備が可能で、BB下で支えて車体を浮かせてクランクも回せる。この支柱を下げると、後輪が整備台に着くことがポイント。クイックの締め方によっては、ホイールの位置が微妙に変わってしまうとのこと、何度も後輪を下ろしては締め直すためだ。

後輪も左右逆に入れてクリアランスを見るのは、前輪と同じ。ただし、後輪はチェック箇所がシートステーとチェーンステーの2カ所となり、3次元として考えてなければならず。より複雑なのでプロに任せよう。



●後輪も左右逆に入れてクリアランスを見る。チェーンで右チェーンステーをキズつけないように



●クイックを何度か締め直し左右のクリアランスを見ると同時にホイールのフレも見



●クイックを締めるのに車輪が宙に浮いた状態だと同じ位置に決まりづらい。必ず着地した状態で

### 05 ワイヤにシリコングリスを

ディレーラーのインナーワイヤを張り直す前に、シマノSISのシフトワイヤにはシリコングリスをつけよう。アウターワイヤのケーシング内部を侵さず、ワイヤのすべりがよくなる。

また、ほかのグリスと混ぜて使うのは禁物。混ぜてしまうと本来の性能を発揮しない。ケミカル類は適材適所に適量つけることを心掛けよう。



●使用したのはシマノ・SIS-SP41用グリス(50g)。価格1,470円。問：シマノお客様相談室 電話：0570-031961



●ワイヤ固定ボルトを5mmアーレンキーで緩め、アウターワイヤをずらす。グリスをまんべんなく引き伸ばしてつける

### 07 減るのはブレーキシューだけではない？

ブレーキシューの調整は進行方向側を狭く、後ろ側を広く、上から見るとハの字を描くように。そうすれば、ブレーキをかけたときにじんわりと効き、スピードコントロールがしやすく、リムの音鳴りも防げる。ただしシューが減ったら、そのつど調整し直す

### 04 ワイヤの長さ、取り回しは重要

ワイヤの長さはブレーキの効き具合を左右する。長すぎると自然なカーブを描かず、ワイヤの途中で余計な摩擦を起こす。アウターワイヤをつめるにはまず、インナーを切断箇所から掛からない程度まで引き出す。引き出しづらかったら、ブレーキレバーを内側に倒しながらやると自然にワイヤのアタマが出てくる。

後ろブレーキのワイヤはハンドルを90度切った状態で突っ張ったりしないかどうかを見て長さを調整する。アウターワイヤの切り口は必ずヤスリできれいにしよう。



### 06 フリ取り台がなくてもフリ取りはできる？

ホイールのフレを取るというフリ取り台が必要だし、まずはタイヤを外すと大車のように考えてしまうが、そんな難しく考えなくてもできる方法がある。

まず簡易スタンドを使いホイールを浮かせ、ブレーキシューを片方リムに寄せる。その状態でホイールを回せば、簡易フリ取り台となる。ブレーキアーチを動かして左右交互に見ていくのが肝心だ。

また、ディスクブレーキのMTBは割り箸と輪ゴムを使えば同じようにホイールを装着したままフリ取りができる。



●フリ取りの前にひと通りスポークを手でしごいてやると、なじみが出て実際のフレが出る。フレを取り終わったあとも同様にしよう



●エアロスポークはニップルを回すとも回りする場合があります。専用工具で押さえてやろう。工具は別売のものもある



●シューを片方に寄せてホイールを回すと、リムとシューの間隔でどこがフレしているかわかる。フレは左右均等に見てとっていく



●ディスクのMTBはシューでフレを見ることができないので、割り箸と輪ゴムを使おう。2本あれば、左右同時に見られる

### 08 リヤディレーラーの調整は3点を必ず守ろう

まず、トップ側に入ったチェーンが2段目のギヤと接触していないか確認。接触している場合はトップ側のネジを反時計方向にやや緩める。次にワイヤを仮止めして、手でワイヤを仮止めして、手でワイヤを引っ張り初期伸びを出す。シマノの

●ロードチェーンはドライ系の「フィニッシュライン・テフロンプラス」を使用している

必要がある。またワイヤも、アジャスターだけに頼らずときどき張り直そう。  
使い込んでいると、減ってくるのはブレーキシューだけだと思いがちだが、リムサイドも微妙にすり減る。現在、シマノのホイールのリムサイドには磨耗をチェックする小さなポッチ、磨耗インジケータが打ってある。これがリム寿命の目安となる。



●後ろブレーキのリムサイド。進行方向側が先に効き始めるように調整しよう。ブレーキによっては、調整できない種類もある



●ラベル近くに見える小さなポッチが分からなくなったら、ホイールの交換時期だ

10Sはワイヤのテンションが高めなので、アジャスター調整に頼らず、ワイヤを張ろう。  
最後はロー側にギヤを入れ、チェーンを真後ろから見て一直線上になっているかを見る。もし、内側に入りすぎていたら、ロー側の調整ネジで調整しよう。  
微妙な変速調整はチェーンの上り具合、下がり具合などを何度も確かめながら調整。上り具合が遅ければ、アジャスターを反時計方向に回し、ワイヤを張る。逆に下り具合が遅ければ緩めよう。



●リプレーサブルエンドのネジが緩んでいる場合があるので、調整前にチェックしよう



●ワイヤはベンチで引っ張りながら止めよう。ワイヤの初期伸びが1回出てしまえば、何度も調整し直すことはなくなる



●トップ側はチェーンが2枚目のギヤに触れていないか見る。触れている際はHの印のある調整ネジを反時計回りに回すと外側に動く



●ロー側はチェーンとギヤが一直線にあるか見る。これはややオーバーシフト気味。Lのある調整ネジを時計回りに回し調整するに動く

## 09 タイヤを入れる際の基本ノウハウ

タイヤをはめる際、バルブから入れる方法とバルブを最後にする方法の2つある。共通している点は、バルブ付近が最もチューブをかみ込みやすい場所という理由。チューブをかまないための対策として、タイヤをはめ終えた後にバルブを最後にひと押しするといい。

固い新品タイヤを装着する場合は一度タイヤのみで完全にはめてしまい、なじみを出してから片側を外してチューブを入れると楽になる。



●バルブを押しながらタイヤを入れるとチューブをかまない。入れ終わったら、チューブをかんでいないか1回り確認



●チューブをかまないために、タイヤをはめる前に軽く空気を入れよう。チューブが丸くなる程度で十分

## 11 ヘッドのチェック方法はこれ

ヘッドの固さを見る際、まず車体を片側に傾けて自然にハンドルが切れないかを見よう。まったく動かないのはステムキャップの締めすぎ、急に切れてしまう場合は緩みすぎだ。

ほかにも、両手でブレーキを効かせた状態で前後に揺すったり、あるいはブラケット部分を持って上下にしゃくってみてガタがないかを見る方法がある。

## 10 カーボンフレームのシートポストが緩む場合は？

カーボンフレームでシートクランプを締めてもシートポストが動いてしまうことがある。まずはポストの油分をよくふきとること。またシートチューブ内側を粗い布やすりでこすり、摩擦抵抗を増やす。応急処置的方法として有効なのは、コンパウンドや歯磨き粉をポストに塗る方法がある。乾かしてザラザラとした粒子が残るものであれば効果がある。  
サドルの角度は水平が基本だが、ポストのヤグラによっては微調整が利かないものもある。その場合はやや前上がり気味にセットしよう。



●前下がりは、前上がり気味のほうがペダルを踏んだ力のロスを防げる



●ポストに塗ったあとしばらく乾かす。そのほうが摩擦抵抗がでる

## 12 音鳴りはペダルから？ヘッドから？

仮にBB付近から音鳴りがするといっても、具体的にどこからするのかを特定するのは難しい。実際にはハンドルのネジからしていたなんてことも……。まずはネジ増し締めし直してみるが肝心だ。

異音は単純なネジのゆるみや油分の不足などが原因のことが多い。ペダルには必ずグリスを付けよう。

また、ハンドルクランプは、上下の間隔を均等に締めてネジ部の負担を防ごう。



●ステムのネジはクランプとステムの間隔を上下均等に締めよう。そうしないと、ネジ



●ペダルにはきちんとグリスをつけよう。つけておけば、ペダルを緩める際もネジを容



- 自転車を斜めに傾け、ハンドルが自然に切れていくかチェックしよう
- ブレーキをかけて、自転車を前後に揺すりガタをチェックする
- ブラケット部分を持ってハンドルに力をかけてみよう

### 13 樹脂部分の音鳴り解消法

乗り始めてから気になる、アルミや樹脂部分の摩擦から出るきしみ音。その音鳴りに有効なのは、ホームセンターなどで簡単に手に入るシリコンスプレーだ。400円程度で手に入り、あらゆる樹脂パーツ部分に使用可能。具体的にサドルのレールとサドル接続部分に差すといい。

また、ハブのゴムシールやスプロケットのチェーンの脱落防止用のプラスチックカバーとスポーク接触部分にも有効だ。



- サドルのレールとベースをつないでいる樹脂部分の隙間に吹き付けてやる。使用したのは、クレのシリコンスプレー
- ハブのゴムシールにも有効。走行時にシユルシユルと異音がしたら、カバーの隙間を少しめくり、内部に吹き付けて解消

を斜めに入れていくことになる

易に外せる



- 取っ手が回転し、増し締め作業がしやすい「PB・T型ハンドル六角棒ドライバー」。4、5、6mmあり。問：ワールドインポートツルズ 電話：03-5965-6285

### 自転車メンテナンスをやってみよう！



メカニックの作業を脇から見ることはあっても、自分でやるとなると躊躇してしまう人も多いはず。そんな人はまず、簡単に自転車を掃除してみることをお勧めする。ウエスで汚れを落とし、目でチェックをすることで回避できるトラブルはある。今年は愛車にもっと触れて、メンテの範囲を広げてみてはどうか。

CYCLE SPORTS  
YAESU@web

Copyright YAESU Publishing co.ltd. All rights reserved.