

ブレーキと変速について、日頃のメンテナンスで覚えておきたい簡単なものをまとめました。とりあえず自転車をいじってみてください。

ディスクブレーキとバーコンについては需要がないだろうから載せていません。

Vブレーキ：MTBやクロスバイクについているブレーキ

キャリパーブレーキ：ロードバイクについているもの

グリス：粘度が高く、ドロツとしている

オイル：粘度が低く、水のように

※この2つを同じ部位に使ってはいけませんので注意。グリスが溶けてしまう。ブレーキ編その2と3で同じ部位に使っているが、これは例外的なものであり他の部位はどちらかだけを使う。

どこにどちらを使うかは部室にある本などを参照すること。

増し締め：緩んでいるボルトを締めること。

内容

<ブレーキ編>

基本：ブレーキをかける＝ワイヤーを引っ張る。

1、ブレーキの遊び（レバーを引いてもブレーキがかからない範囲）が大きい。

2、レバーが重い。

3、引いたレバーが元の位置まで戻らない

4、片効きヒヤッホイ

<変速編>

基本：ワイヤーを引っ張る＝ギアを軽くする

1、変速がなめらかじゃない。チャリチャリと音がする。

文中にロード or クロスの指定がない項目は、写真がどちらのものであれやることは共通です。

ブレーキ編その1<遊びが大きい>

遊びは少しぐらいあるものですが、あまり大きいとブレーキの効きが悪くなったり、急ブレーキをかけられなくなったりして危険です。少なくともブレーキをかけたときにレバーがハンドルに当たらない程度にしましょう。

‘キャリパーブレーキ’

ブレーキについているアジャスターを回す。ねじがゆるむ方向へまわせばワイヤーを引っ張る=遊びが減る。ゆるめたら根元部分のナットを締める。



‘Vブレーキ’

ブレーキレバーについているアジャスターを回す。キャリパーと同様、ゆるめれば遊びが減る。ゆるめたら根元部分のナットを締める。



※アジャスターはあくまで微調整用です。対応できなくなったらワイヤーを引っ張りましょう。

ブレーキ編その2<レバーが重い>

インナーワイヤーとアウターワイヤーの摩擦が増加したことが原因だと思われます。写真の部分にオイルを吹いてみて下さい。

この時、リムに一滴でもオイルが掛からないようにして下さい。ブレーキ力の大幅な低下や音鳴りの原因になります。掛かった場合はパーツクリーナーを吹きつけたティッシュで拭き取ってください。



ブレーキ編その3<引いたレバーが戻らない>

2の状態が悪化するとまれにこの状態になります。おそらくVブレーキです。2の対処をし

でもダメだった場合、以下のようにしてみてください。

- ・一旦ワイヤーを外す（輪行のように）
- ・アウターをずらす



・アウターのあった部分（丸で囲った部分）にグリスを塗る

- ・元に戻す

これで直らなかったら、ワイヤーの交換をした方がいいかもしれません。

ブレーキ編その4 <片効き>

‘キャリパーブレーキ’

力づくで正しい位置にずらす。フレームに固定しているボルト（右の丸）が緩んでいる場合は片効きが起りやすいので増し締めしておく。微調整は左の丸部分のネジで調整できる。



‘Vブレーキ’

ブレーキについているボルトを回す。



このとき

ボルトを締める→ブレーキパッドがリムから離れる。

ボルトを緩める→ブレーキパッドがリムに近づく。

↑でダメだったときは

- ・ばねを外してはめ直す



- ・ワイヤーを外してもう一度つける
  - ・ワイヤーを緩めたり締めたり
- といったことをやってみる。

変速編その1 <変速がなめらかじゃない・チャリチャリと音が出る>

ここで紹介するのは微調整用です。まずはワイヤーにたるみがないか確認し、たるんでいたら引っ張ってから調整しましょう。

(I)

ディレイラーについているアジャスターを回す。このとき4分の1程度ずつ回して、確認しながら調整するのが望ましい。

アジャスターを回す方向は

軽いほうのギアが変わりづらい→反時計

重いほうのギアが変わりづらい→時計

実際にやってみて、余計おかしくなったら逆に回してみましよう。



(II) レバーについているアジャスターを回すやり方はディレイラーのものと同じ

