

### ハンドルが動かないか？

1. 前輪を両足で挟んでハンドルを両手で持ち、左手を前に押し、右手を手前に引きます。逆も繰り返します。
2. 左右に揺さぶってみます。タイヤとハンドルが直角になっているか確認します。

### サドルが動かないか？

1. サドルの前後を両手でしっかり持ち、上下左右に振って動かなければOK。真上から見てフレームの中心線に対して平行になっているかを確認します。

### 空気圧、タイヤのキズ・ヘリかないか？

1. 親指で強く押して十分に空気が入ってるか確認します。
  2. タイヤのキズ・ヘリを調べます。
- ※ロード用タイヤは小さなキズでもパンクすることがありますので早めに交換しましょう。チューブラタイヤはリムにしっかり接着して固定されているか確認します。

### ホイールに歪みやフレがないか？

1. 前輪を浮かせて回転させ、直角の位置から回転する様子を見ます。
  2. 後輪も同様に確認します。
- ※ホイールは歪みやフレがあると大変危険です。左右にフレたり変則的な回転をしていたら要注意です。

### ホイールはきちんと固定されていますか？

1. 車体を少し持ち上げてこぶしで上からたたき、ホイールが固定されているか確認します。クイックリリース～前後のホイールとサドルポストを固定する開閉式のレバーが付いた固定具。必ず固定の確認をしましょう。

### クランクやペダルのガタツキはないか？

1. クランクのペダルに近いところを持って前後に押したり引いたりしてみます。
2. 同様にペダルの緩みも確認します。ガタツキがなければOK。

### 変速機は正常に動いているか？

1. 後輪を浮かせてペダルを回転させながらギアチェンジします。
2. フロント、リアともに異常音がしていないか確認します。
3. 変則ワイヤーが緩んでないか、あるいは張りすぎてないかチェックします。

### ブレーキレバーの引きしろ？

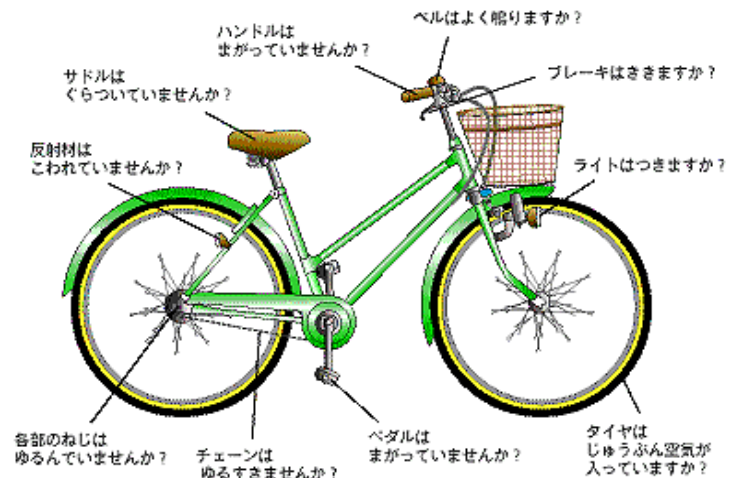
ブレーキレバーを強く引き、レバーとニギリの間に十分な間隔があれば適性です。ブレーキシューが擦り減っていないかもチェックします。

### ネジなどの緩みはないか？

1. サドルとハンドルを持って自転車を10～15cmほど上げ、何度か地面に落下させます。
2. ガタツキや異常な音がしたら、ネジが緩んでいる箇所を確認し、締め付けます。

### サスペンションの硬さは？（サスペンション付き）

1. フロントブレーキを握り、体重を載せてサスペンションをストロークさせます。
2. サスペンションが正常に移動しているか確認します。



普通自転車の点検整備カード

項目	処置
1. 長さ・幅	/
2. 座席と車輪の数	/
3. フレーム・前ホークなどの変形・損傷	
4. 危険な突出部・先鋭部	
5. ハンドルの取付け	
6. サドルの取付け	
7. ペダル・ギャクランクの取付け	
8. 名部のゆるみ・ガタ・回転の円滑さ	
9. 前後ブレーキの作動・性能	
10. チェーンの状態	
11. 変速機。チェンジギヤの作動	
12. 前照燈の取付け・性能	
13. 反射器又は尾燈の取付け・性能	
14. 警音器の取付け・性能	
15. 鍵・スタンドなどの取付け・性能	
16. タイヤの損傷・空気圧	
×:取換え △:修理 □:調整・注油・清掃等	
年 月 日	
自転車の点検は、自転車安全整備店で6カ月ご受けましょう	

点検の方法
1. 目で見て確かめる
2. 音を聞いて調べる
3. さわってみて点検する
4. 乗ってみて具合を確かめる