

乗車前点検メンテナンス表

点検項目	実施日							
	／	／	／	／	／	／	／	／
クイックリリースの点検								
フォークにしっかりとハマっているか。								
適正な強度でレバーをしめているか。								
ブレーキの点検								
ブレーキをかけてみて反応するかどうか								
ブレーキシューがリムに沿ってあたっているか。さらに左右対称であるか。								
ブレーキキャリパーが傾いていないか。								
ブレーキシューは減っていないか。もしくは片方だけ減っていないか。								
ハンドル周り、ヘッドセットの点検								
ねじがしっかりとしまっているか。								
ハンドルを握り、両方のブレーキをかけた状態でバイクを前後に小刻みに揺らし、グラつきがないか。								
シートポストの点検								
ねじがしっかりとしまっているか。								
カーボン製だときつく締めると亀裂が入るため、8割程度の力でしっかりとしめる。								
タイヤの点検								
摩耗していないか								
亀裂や穴があいていないか。またその亀裂に異物が挟まっていないか。								
空気圧は適正か(体重やタイヤ推奨気圧内であるか)								
前後ディレイラーの調整と点検								
ディレイラーはスムーズに変速作動するか。								
変速が不良な場合、エンド金具は曲がっていないか。								
チェーン周りの点検								
チェーンは泥や汚れがついていないか。								
プーリーに汚れがたまっていないか。								
チェーンにオイルが適量注油されているか。								
ペダル・クランクの点検								
ペダルの根元をつまみ、左右に振ってゆるみや遊びがないか。								
クランクとBBはしっかりとネジでしまっているか。								
全体のゆるみチェック								
ハンドルを持ち、地面より20cmほどフロントタイヤを浮かせて落とし、異音がないか。(リアも同様)								
ヘルメットチェック								
顎ひもは適正な長さになっているか。								
割れていないか。								
装備品等								
リフレクター・サイクルコンピューター・パーテープ・エンドキャップ・手袋								
パンク修理セット								
スペアチューブ、六角レンチ、ミニポンプ、レバー								