



なつやす やくだ じゅうけんきゅうよう
夏休みに役立つ！自由研究用シート
 (テキスト編) 2021年度版
 あんぜん せいかつ もと せいひんあんぜんきょういく
安全な生活を求めて (製品安全教育)

じてんしゃ てんけんほうほう
自転車の点検方法について



自由研究テーマ2

「自転車の安全点検、どのように点検したらいいの？」

ふだん何気なく乗っている自転車ですが、日々の点検が大切です。

自転車の点検のあいことばは、「ブタハシャベル」ですね。

でも、どうやって点検したらいいのか困ったことはないですか？

動画を参考に、みなさんが乗っている自転車を使って、点検の方法を研究してみましょう。

※ 必ず大人の人と一緒に点検をしましょう。

あいことば	点検のポイント
ブ	ブレーキの前輪、後輪をにぎって、ブレーキがしっかりと効くか。
タ	タイヤをさわって十分に空気が入っているか、タイヤがすり減ったりひび割れたりしていないか。
ハ	ハンドルがガタガタしたり、曲がったりしていないか。
シャ	サドルの高さがあっているか。チェーンがゆるんでいないか。ライトは点灯するか。反射材はついているか。
ベル	ベルは鳴るか。こわれていないか。

点検のしかた

ブレーキの点検



タイヤの点検



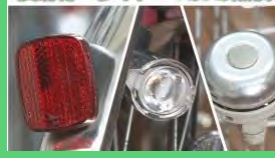
車体の点検



チェーンと変速機の点検



反射材・ライト・ベルの点検



この資料は、公益財団法人日本交通管理技術協会（管技協）の協力を得て作成しています。

管技協は、自転車の点検確認を行う自転車安全整備士の資格制度の運営などを通じて、交通安全を進めています。自転車安全整備士が点検確認した自転車はTSマークを貼ることができます。TSマークには傷害保険と賠償責任保険がついています。

じてんしゃ てんけんほうほう 自転車の点検方法

いか じてんしゃ てんけんほうほう どうが けんきゅう
以下のURLをクリックして、自転車の点検方法を動画で研究してみ
ましょう。

1 ブレーキの点検

<https://www.youtube.com/watch?v=NFIfWp2DKNA>

2 タイヤの点検

<https://www.youtube.com/watch?v=sHqpZ8QKdi8>

3 チェーンと変速機の点検

<https://www.youtube.com/watch?v=luASmEaVZ-A>

4 車体の点検

https://www.youtube.com/watch?v=DM0_FHAN-IE

5 反射材・ライト・ベルの点検

<https://www.youtube.com/watch?v=bUIBS6lwRk>

動画提供：公益財団法人日本交通管理技術協会

じてんしゃ てんけん ほうほう 自転車の点検の方法 てんけん どうが (点検動画のポイント)

- ・ 自転車の点検で、一番大切なのは、ブレーキです。

<ブレーキの点検方法>

1. 前輪ブレーキの点検方法

- ・ 前ブレーキ（右ブレーキ）をかけて、ハンドルを持って強く押してみます。
- ・ この時に、前の車輪が回らないことを確認します。



2. 後輪ブレーキの点検方法

- ・ まずペダルを水平にして、後輪ブレーキ（左ブレーキ）をかけながら、ペダルに乗ったときに、後ろの車輪が回らないことを確認します。



画像提供：公益財団法人日本交通管理技術協会

※ 必ず大人の人と一緒に点検をしましょう。

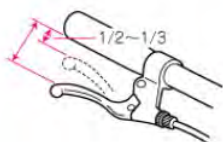
3. ブレーキワイヤーの点検方法

- ブレーキレバーをにぎってみて、あそび（ブレーキをにぎっても反応しない部分）が大きいのか確認します。
- ブレーキワイヤーがゆるんでいると、ブレーキのあそびが大きくなり、ブレーキがスカスカになって、利きが悪くなります。



重要点検 ブレーキはよくきくか、確認してください

- ブレーキレバーを握って隙間が1/2～1/3になるまでによくきくこと。



警告 止まらずに衝突して、事故・ケガのおそれがあり危険です。

(資料提供：ブリヂストンサイクル)

→ ブレーキの利きが悪い場合には、自転車屋さんで調整してもらいましょう。

(上級編)

- ちょっとした調整なら、ブレーキワイヤーの調整ねじを左に回すとブレーキの利きが強くなります。
- ブレーキには適度なあそびが必要です。ブレーキが強くなりすぎると、転倒することもあるので、注意して調整をしましょう。

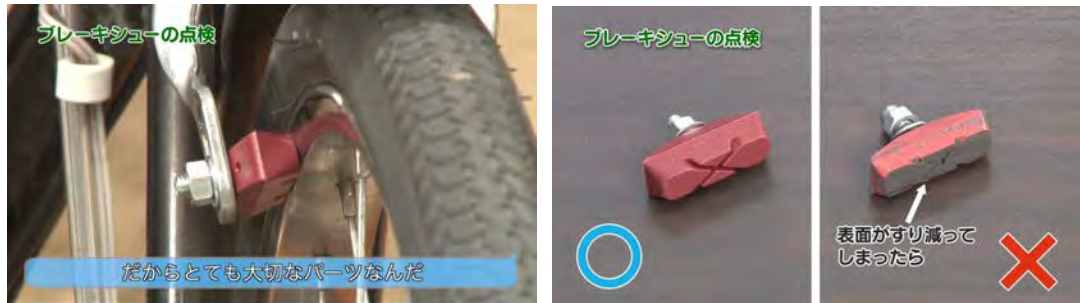


画像提供：公益財団法人日本交通管理技術協会

※ 必ず大人の人と一緒に点検をしましょう。

4. ブレーキシューの確認

- ・ブレーキシューとは、タイヤを挟む部品のことです。



→ すり減ってしまったら、自転車屋さんで交換しましょう。

画像提供：公益財団法人日本交通管理技術協会

※ 必ず大人の人と一緒に点検をしましょう。

<タイヤの点検方法>

- ・タイヤの空気は、乗っていても乗らなくても抜けてしまいます。
- ・タイヤの空気が抜けたまま運転すると、危ないので点検が必要です。

1. タイヤの空気圧の確認

- ・タイヤを強く押ししてみて、へこまなければ大丈夫です。



- 空気が抜けている場合には、空気入れで空気を入れましょう。
- それでも空気が抜けてしまう場合には、自転車屋さんを確認してもらいましょう。

(上級編)

2. 虫ゴム

- ・空気を入れても、すぐに抜けてしまう場合には、虫ゴムを確認してみましょう。



- ・虫ゴムが痛んでしまうと、いくら空気を入れても抜けてしまいます。
- 虫ゴムが痛んでいたら交換しましょう。

画像提供：公益財団法人日本交通管理技術協会

※ 必ず大人の人と一緒に点検をしましょう。

3. タイヤのすり減り

- 空気をいれても、虫ゴムを替えても、タイヤ自体がすり減っていたら、思わぬ事故につながります。
- タイヤの溝をトレッドといいます。



- 溝が半分くらいまで減っていたら、タイヤを交換しましょう。
- タイヤの側面（サイドウォール）にひび割れがないかも確認しましょう。



→ タイヤがすり減ったり、痛んでいたら、自転車屋さんで交換しましょう。

画像提供：公益財団法人日本交通管理技術協会

※ かならず 必ず大人の人と一緒に点検をしましょう。

<チェーンの点検方法>

- チェーンの点検で大切なのは、たるんでいないかどうかの確認です。
- 自転車を長く使っていると、チェーンが伸びてしまい、走っているときに、チェーンが外れやすくなってしまっていて危険です。
- チェーンを下から持ち上げてみて、たるみが1.5センチ程度なら大丈夫です。



→ チェーンがたるんでいたら、自転車屋さんで調整してもらいましょう。

→ チェーンを長持ちさせるために、油をさしましょう。



画像提供：公益財団法人日本交通管理技術協会

※ 必ず大人の人と一緒に点検をしましょう。

<変速機の点検方法>

- ・変速機は、自転車の部品の中でも消耗が激しいパーツなので、点検が必要です。
- ・変速機を点検する場合には、自転車の後輪を浮かせて後輪を回しながら、ギヤをチェンジしてみましょう。



→ ギヤチェンジが出来ない場合には、自転車屋さんで調整してもらいましょう。

<車体の点検方法>

ハンドル、ペダル、サドル、車輪の順番に点検します。

1. ハンドルの点検

- ・前輪を足で挟んで、ハンドルを動かして、グラグラ動かないか確認します。



→ ハンドルのぐらつきを直すには、特別な工具が必要になる場合もあるので、自転車屋さんで調整してもらいましょう。

画像提供：公益財団法人日本交通管理技術協会

※ 必ず大人の人と一緒に点検をしましょう。

2. ペダルの点検

- ・ペダルにも反射材がついているので、壊れていないか、汚れていないかを確認しましょう。



- もしペダルの反射材が壊れていたら交換が必要です。自転車屋さんで交換してもらいましょう。

3. サドルの点検

- ・サドルを両手でゆらしてみ、グラグラしないか確認しましょう。



- サドルが動いてしまう場合には、サドルの下にあるレバーやボルトを締めましょう。
- また、サドルは、正面を向くように固定しましょう。
- サドルを支えるポールにある印（ハメ合わせ限界）よりも、深く差し込むようにしましょう。

画像提供：公益財団法人日本交通管理技術協会

※ 必ず大人の人と一緒に点検をしましょう。

4. 車輪の点検

- 車輪を浮かせて、ペダルを回し、車輪がゆらゆらしていないか確認しましょう。



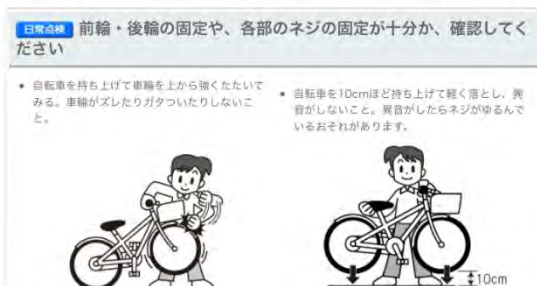
- 他にもスポークやニップル（スポークのつけね）が壊れていないか確認しましょう。



- 車輪がゆらゆらしていたり、スポークが曲がっていたりした場合には、自転車屋さんで調整してもらいましょう。

- 車体全体のネジなどの緩みの確認
- 自転車を10センチほど持ち上げて、軽く落とし、異音がないか確認することも有効です。

※自転車が倒れてこないように注意してください。



(資料提供：ブリヂストンサイクル)

画像提供：公益財団法人日本交通管理技術協会

※ 必ず大人の人と一緒に点検をしましょう。

<反射材・ライト・ベルの点検方法>

1. 反射材

- ・反射材を横から見て、垂直になっているか確認しましょう。
- ・泥やホコリで汚れていないかも確認しましょう。



2. ライトの点検

- ・ダイナモ式ライト（タイヤが回転すると点灯するライト）の場合には、前輪を回して確認しましょう。



3. ベルの点検

- ・ベルが鳴るか、実際に試してみましょう。



画像提供：公益財団法人日本交通管理技術協会

※ 必ず大人の人と一緒に点検をしましょう。

<まとめ>

自転車には自分の命を預けているという感覚が大切です。
自分で点検してみて不具合があった場合は自転車屋さんや
自転車専門店です整備をしてもらいましょう。

○ブレーキの点検

- ・ブレーキの利きが悪い場合には、自転車屋さんで調整してもらいましょう。
- ・ブレーキシューがすり減ってしまったら、自転車屋さんで交換しましょう。

○タイヤの点検

- ・空気が抜けている場合には、空気入れで空気を入れましょう。
- ・虫ゴムが痛んでいる場合には交換してみましょう。
- ・それでも空気が抜けてしまう場合には、自転車屋さんを確認してもらいましょう。
- ・タイヤがすり減ったり、痛んでいたら、自転車屋さんで交換しましょう。

○チェーンの点検

- ・チェーンがたるんでいたら、自転車屋さんで調整してもらいましょう。
- ・チェーンを長持ちさせるために、油をさしましょう。

○変速機の点検方法

- ・ギヤチェンジが出来ない場合には、自転車屋さんで調整してもらいましょう。

<まとめ>

○ハンドルの点検

- ・ハンドルのぐらつきを直すには、特別な工具が必要になる場合もあるので、自転車屋さんで調整してもらいましょう。

○ペダルの点検

- ・もしペダルの反射材が壊れていたら交換が必要です。自転車屋さんで交換してもらいましょう。

○サドルの点検

- ・サドルが動いてしまう場合には、サドルの下にあるレバーやボルトを締めましょう。
- ・また、サドルは、正面を向くように固定しましょう。
- ・サドルを支えるポールにある印（ハメ合わせ限界）よりも、深く差し込むようにしましょう。

○車輪の点検

- ・車輪がゆらゆらしていたり、スポークが曲がっていたりした場合には、自転車屋さんで調整してもらいましょう。

○反射材、ライト、ベルの点検

- ・反射材が割れていたり、ライトが点灯しない、ベルがならない場合には、自転車屋さんで新しいものに交換しましょう。