

A person wearing a helmet and dark clothing is riding a mountain bike on a dirt trail. The rider is leaning forward, and the bike is tilted as if navigating a turn or a bump. The trail is surrounded by lush green grass and small yellow flowers. In the background, there are tall evergreen trees and distant mountains under a hazy, overcast sky. The overall scene is a scenic mountain landscape.

**TREK**

手に入れた  
ばかりの  
新車をもっと  
楽しむために

ペダルバイクおよびe-bike向けマニュアル  
オリジナルマニュアルの翻訳版

# 1976年の創業 当初から 伝えてきた、 バイクで楽し むためのアド バイス

乗る時は日夜を問わず、必ずライトをしましょう。最新のライト技術は優れています。真昼間でもライトを使うことこそ、自動車ドライバーに注意喚起を促す最善の手段です。道路交通法第十節第五十二条により、無灯火走行は禁止されています。夜間、道路を走行される場合は必ずライトを使用してください。ライトを装着していない車両は夜間走行しないでください。

振動や異音があれば、点検してもらいましょう。どんな問題も走る前であれば、修理は簡単で安全です。そんな時は、トレック販売店を訪ねましょう。

フロントホイールを確実に固定しましょう。走る前に必ず点検してください。絶対に、です。ホイールの着脱方法がわからなければ、このマニュアルに記載されています(1-16、1-17、2-12を参照)。

あなたの脳は1つだけ。ヘルメットは、それを被らずに転倒した時の代償と比べたら、はるかに安いです。良いことを教えましょう：まずヘルメットを被ってください。

フロントホイールに何も挟まらないようにしましょう。例えば、手に持っている買い物袋、ポーチ、バックパックのストラップ、木の枝などです。フロントホイールが急停止すると、痛い目に遭います。

私たちはあなたを支えます。だから安心してください。トレック販売店ですら解決できない問題がありましたら、トレックカスタマーサービスに尋ねるか、トレック社長のジョン・パークまで連絡してください。彼のメールアドレスはjohn\_burke@trekbikes.comです。

このマニュアルを全てお読みください。1976年の創業以来トレックは、お伝えすべきロードやトレイルの情報を数多く学び集めてきたからです。



# このマニュアルの使い方

このマニュアルは、トレックの全てのペダルバイクとe-bikeが対象です。あなたのバイクを使い続ける間は役に立つ情報が記載されています。

最新情報は、[trekbikes.com/manuals](https://trekbikes.com/manuals)に記載された本マニュアルのオンライン版をご覧ください。

## 基本を知ろう

バイクに乗る前に、第1章の**基本**をお読みください。

電動アシストバイク(e-bike)を購入された場合、付属の印刷版クイックスタートガイドと補足のe-bike オーナーズマニュアルも併せてお読みください。これらのマニュアルは、[trekbikes.com](https://trekbikes.com)のホームページにある**サポート**ページでお読みになれます。

## 公式ホームページにも多くの情報が用意

[trekbikes.com](https://trekbikes.com)には、FAQ、メンテナンススケジュール、トラブルシューティング、How toビデオなどを含む、最新の詳しい情報が用意されています。ホームページ最下部の**サポート**ページまでスクロールしましょう。



[trekbikes.com/support](https://trekbikes.com/support)

## いつでも読めるよう、このマニュアルを大切に保管しよう

このマニュアルには、安全な乗り方と、基礎的な点検やメンテナンスの方法と推奨時期(第2章)が記載されています。あなたがこのバイクを使い続ける間は、大切に保管しましょう。また、保証の申請が必要となった時のために、このマニュアルと一緒に購入を証明するもの(レシートなど)も保管しておきましょう。

このマニュアルは、以下の規格に遵守しています: EN 15194、ANSI Z535.6; AS/NZS 1927:1998、CPSC 16 CFR 1512、ISO 4210-2およびISO 8098。

# 何よりも先に

あなたは走りたくてうずうずしていることでしょうか。でもその前に、次のステップ1と2を完了させることが大切です。時間はかからないのでご安心を。

## 1. バイクを登録する

登録すると、あなたのシリアル番号 (バイクの紛失や盗難時に重要) が記録され、あなたのバイクに関する安全上の問題が生じた際にトレックと連絡をとれるようになります。お乗りのバイクでご不明な点がある場合、それがはるか前に発売されたモデルでも、私たちは登録情報からわずか数秒でどのバイクかを特定し、あなたに最善のサービスを提供できます。

あなた自身やバイクを購入した店舗があなたのバイクをまだ登録していなければ、trekbikes.comのホームページ最下部にあるサポートページから登録しましょう。時間はかからず、簡単です。



[trekbikes.com/  
productregistration](https://trekbikes.com/productregistration)

## 2. このマニュアルを読もう

このマニュアルには、ペダルバイクとe-bikeを安全にお乗りいただくための大切な情報が記載されています。あなたがバイクに長年乗ってきたとしても、新しいバイクに乗る前に、このマニュアルに記載された情報を読み、理解することが大切です。このマニュアルは、trekbikes.comのホームページ最下部にあるサポートページからオンラインで読むこともできます。



[trekbikes.com/  
manuals](https://trekbikes.com/manuals)

あなたが保護者である場合、お子さんにこのマニュアルに記載された全ての安全に関する情報を理解させましょう。

e-bikeにお乗りの場合: お買い上げのe-bikeに付属する印刷版e-bikeクイックスタートガイドもお読みください。

# 警告表示に関して

このマニュアルには、次のような灰色の警告表示が出てきます：

**▲ 警告!** 灰色の枠内に記載された注意喚起の記号と文章は、重大な怪我や死亡を引き起こす恐れのある状況または行動に対する警告です。

この警告を表示するのは、あなた、あなたの大切な人、あるいはバイクに辛い思いをして欲しくないから。

あなたにも、私たちのようにバイクに乗って楽しんでもらいたいです。

止まれの標識でひっくり返り、チェーンを直して手が血で汚れ、舗装路で滑って転ぶのがどういことなのか、私たちにはわかります。そんな経験をしてきたからです。そして、そのどれもが楽しい経験ではありませんでした。怪我をする恐れもあります。

したがって、この警告表示をしっかりと読みください。これが、あなたの安全を願うトレックにできることです。

# 目次

このマニュアルの使い方.....	i
何よりも先に.....	ii
警告表示に関して.....	iii

## 基本

安全に関する重要な情報.....	1-1
e-bikeに関する重要な情報.....	1-5
バイクショップと良好な関係を築くために.....	1-7
初めて乗る前に.....	1-8
乗る前に必ずすること.....	1-15
安全のために.....	1-21
使用条件および重量制限.....	1-24
基本的な走行テクニック.....	1-27
お子さんと乗る場合.....	1-32

## バイクのケア

バイクを安全に守ろう.....	2-1
メンテナンス.....	2-5
検査.....	2-6
知っておくべき4つの簡単なメンテナンス方法.....	2-10
カーボンファイバーのケア.....	2-13

## 参考文献

補足資料.....	3-1
バイクに使用されるパーツ.....	3-2

## 第1章

# 基本

安全に関する重要な情報	1-1
バイクは事故が発生してもあなたを守れない	1-1
自分の限界を知ろう	1-1
バイクの限界を知ろう	1-1
慎重に扱おう	1-2
安全を第一に考えよう	1-3
e-bikeに関する重要な情報	1-5
バッテリーの充電	1-5
バイクショップと良好な関係を築くために	1-7
最高の情報源	1-7
全てのライダーのためにショップがある	1-7
初めて乗る前に	1-8
適切なサイズのバイクに乗ろう	1-8
チューブレスリムとタイヤ	1-10
タイヤクリアランス	1-12
ディスクブレーキの慣らし	1-14
乗る前に必ずすること	1-15
走行前の点検リスト	1-15
安全のために	1-21
適切なギアを身につけよう	1-21

賢く走ろう .....	1-21
誤用を避けよう .....	1-22
危険な要因を避けよう .....	1-22
天候に配慮しよう .....	1-23
バイクの音を聞こう .....	1-23
前もって計画しよう .....	1-23
舗装路とオフロードのルールに従おう .....	1-23

使用条件および重量制限 .....	1-24
-------------------	------

基本的な走行テクニック .....	1-27
ターンとハンドル操作 .....	1-27
ブレーキング .....	1-27
ギアの変速 .....	1-29
内装ギアハブ(IGH)での変速 .....	1-30
ペダリング .....	1-30

お子さんと乗る場合 .....	1-32
お子さんをバイクに乗せて引っ張る、あるいは運ぶ場合 .....	1-32
お子さんが自身で乗る場合 .....	1-34



# 安全に関する重要な情報

バイクに乗る前に、この安全に関する重要な情報をお読みください。

## バイクは事故が発生してもあなたを守れない

走行中の怪我の原因で最も多いのが、転倒です。追突したり強い衝撃を受けると、バイクはその勢いに耐えられず、あなたの身体が地面に叩きつけられるかもしれません。自動車にはバンパー、シートベルト、エアバッグ、クラッシュアブソルブゾーンがありますが、バイクにはありません。あなたが転倒しても、バイクは怪我を防いでくれません。

強い衝撃、転倒、事故に巻き込まれたら、怪我をしていないか全身をチェックしましょう。次に、バイクをショップで点検してもらってから、再び乗りましょう。

## 自分の限界を知ろう

特にあなた自身の限界を超えて走ろうとすると、バイクは危険な乗り物になる場合があります。自分の技量を知り、その範囲内を超えて走らないようにしましょう。

## バイクの限界を知ろう

### 使用条件

あなたのバイクは、特定の使用条件内での「通常」走行でかかる負荷に耐えられるよう設計されています。(使用条件の項を参照)。その使用条件を超えて走行すると、バイクは応力や劣化により損傷する恐れがあります(このマニュアルには「劣化」という表現が頻繁に出てきます。これは、応力や負荷が繰り返しかかることで、素材が時間をかけて弱まっていくことを意味します)。いかなる損傷も、フレーム、フォーク、その他パーツの寿命を著しく短くさせます。

### 寿命

バイクは壊れないわけではなく、パーツも永遠にはもちません。トレックのバイクは「通常」走行で生じる負荷に耐えられるよう設計されています。それらの負荷の性質が、詳しくわかっているからです。

しかし、バイクを競技や極端な環境で使用する、バイクが事故や転倒に遭う、レンタルや商業目的で使用する、あるいは高い応力や負荷がかかる何らかの方法で使用する場合は、バイクにどのような負荷がかかるかわかりません。

損傷すると、全てのパーツの寿命は著しく短くなり、突然壊れることもあります。

パーツを安全に使える寿命は、その構造、素材、用途、メンテナンス頻度、ライダーの体重、速度、路面状況、周囲環境（湿度、塩度、気温など）で決まるため、正確な交換時期を示すことはできません。

負荷が多くかかる部位にひび割れ、ひっかき傷、変色があれば、そのパーツ（フレームとフォークを含む）は寿命に達しており、交換すべきです。バイクの点検や修理の方法がよくわからない、あるいは自分で行うのが不安な場合は、ショップに相談しましょう。

軽量なフレームやパーツは、重いものより寿命が長い場合があります。しかし、定期的なメンテナンスや、頻繁な点検とパーツ交換は、軽量で高性能のバイクに欠かせません。

**▲ 警告:** バイクは、磨耗や高い負荷に影響を受けやすいです。素材やパーツにより、磨耗や劣化の現れ方はさまざまです。パーツの想定寿命を超えてしまうと、いきなり壊れることもあります。

メンテナンス期間に関しては、**バイクのケア**の項を参照にしましょう。

## 慎重に扱おう

パーツの中には、誤って扱うと怪我をしてしまうものがあります。例えば、チェーンリングの歯やペダルなどは、鋭く尖っています。ブレーキ類のパーツは、高温になります。回転するホイールは、皮膚を切り裂き、骨折させる恐れがあります。クランプやブレーキレバーなどの回転運動するパーツや、スプロケット上を動くチェーンは、体の部位を挟む恐れがあります。

e-bikeのコンポーネントは、特に壊れやすいです。電気ケーブル、コネクタ、バッテリードック、バッテリー、コントローラーは、誤って扱うと簡単に損傷してしまいます。

## 安全を第一に考えよう

周囲の状況を把握し、交通、障害物、ドロップオフなど一目でわかる危険な状況避けるようにしましょう。しかし、状況に気づきにくい時もあります。そのような状況の多くは、このマニュアルに記載されています。

雑誌やビデオで見られるリスクの高いスタント走行やジャンプは、非常に危険です。技術のあるアスリートでさえ、転倒すれば重大な怪我を負います(彼らも実際に転倒します)。

バイクを改造すると、安全でなくなる恐れがあります。新しいバイクの各パーツは、慎重に選ばれ、承認を受けています。アクセサリーや交換用パーツの安全性は、特にそれらをどう装着し、他のパーツとどう関わり合うかによって、確保されない場合もあります。そのため、最初から付いていたパーツと同じ交換品や、承認を受けたパーツだけを交換しましょう。何のパーツが承認を受けているかわからない場合は、ショップに尋ねましょう。

お乗りのバイクのためにお買い上げいただいた製品に付属する説明書を読み、理解し、従いましょう。

次に、改造例の一部を示します：

- 既存のパーツの構造変更(研磨、詰め物、穴あけなど)
- カーボンコンポジット構造のあらゆる修理
- リフレクターや二次的な保持装置などの安全機器の取外し
- ブレーキシステムへのアダプターの使用
- モーターやエンジンの追加
- アクセサリーの追加
- パーツの変更

**⚠ 警告:** 互換性の確認、コンポーネントやアクセサリーの適切な取付け、操作、整備を怠ると、重傷または死亡に至る恐れがあります。

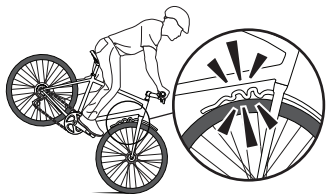
**⚠ 警告:** バイクのパーツを純正交換用パーツ以外に変更すると、バイクの安全性が損なわれ、保証が無効になる場合があります。バイクのパーツを交換する前に、販売店に確認してください。

**⚠ 警告:** アクセサリーやコンポーネントを回転するホイールの周りを取り付けると、ホイールに接触したりホイールを停止させたりする危険性があり、重傷や死亡につながる衝突を引き起こす恐れがあります。乗る前は必ず、そのようなアクセサリーと固定用金具がバイクに確実に取り付けられていることを確かめてください。

**⚠ 警告:** フロントホイールを急に止めると、バイクが予期せず急停止してしまうことがあります。そのため、ライダーがハンドルバーを飛び越えて投げ出され、重傷や死亡につながる恐れがあります。

新しいコンポーネントやアクセサリーは、ハンドルバー、シフター、ブレーキレバー、ペダル、ホイールなど、バイクの操作に支障をきたす恐れがあります。お乗りのバイクのために新しく購入した製品が、これらの機能を阻害しないことを必ず確認してください。

**⚠ 警告:** 互換性のないアクセサリーやコンポーネントの使用により、お乗りのバイクの操作性が損なわれたり低下した場合、バイクが不意に停止したり、操作し損なって衝突し、重傷または死亡が生じる恐れがあります。



フェンダーを無断または不適切に取り付けると、バイクの急停止の原因になります。

# e-bikeに関する重要な情報

新しいe-bikeに乗る前に、このマニュアル、付属の印刷版e-bikeクイックスタートガイド、補足のe-bikeオーナーズマニュアルをしっかりとお読みください。

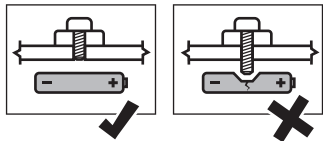
- どちらのマニュアルにも、e-bikeについての役立つ情報が記載されています。
- トレックは環境保護の改善に取り組んでいるため、電子コンポーネントを正しく使用し、メンテナンスし、廃棄する必要があります。

ドライバーの耳元でのAエミッション特性の音圧レベルが70dB (A) 以下。

e-bikeの操作の項に加え、補足の**初めて乗る前に**の項も読んでおくことが大切です。

電動アシストバイクには、フレーム内にワイヤーが通っており、ドライブユニットやバッテリーなどの重要なパーツも備えています。正規以外のアクセサリ（ボトルケージなど）を追加で取り付ける際は、ワイヤーやバッテリーに衝撃を与えないよう気をつけてください（例：長すぎたり先の尖ったボルトを使用しない）。場合によっては電子システムの回路がショートしたり、バッテリーが損傷する恐れがあります。右図をご覧ください。

e-bikeや電動システムの改造は、それらの安全性を低下させ、保証を無効にする可能性があります。



**⚠ 警告!** 電子システムの回路がショートしたり、バッテリーが損傷すると、過熱が生じる場合があります。非常に稀ですが、強い衝撃を受けたバッテリーは発火する場合があります。

**⚠ 注意!** お乗りのe-bikeドライブシステムを無許可で（不正に）改造することは禁止されています。改造が疑われる場合や、ペダルアシストが切れる速度が変わった場合は、走行を中止し、お近くのトレック正規販売店にご相談ください。

## バッテリーの充電

バッテリーはある程度充電された状態で出荷されます。最高の性能を得るためにも、走行前に満充電させましょう。

**▲ 警告!**安全な走行のために、バッテリーを充電する際は、以下の安全上の警告に従ってください:

- お乗りのe-bikeに付属する充電器のみを使用して、バッテリーパックを充電してください。他の充電器を使うと、バッテリーパックの寿命が低下し、発火する恐れがあります。
- 充電器は乾いた屋内でお使いください。
- 充電中はバッテリーを放置しないでください。
- バッテリーが完全に充電されたら、充電器をe-bikeとコンセントから外します。



**e-city**



**e-road**



**e-MTB**

# バイクショップと良好な関係を築くために

トラブルと無縁にサイクリングを長く楽しむためには、お気に入りの販売店と良好な関係を築くことが一番です。

## 最高の情報源

このマニュアルには、あなたのバイクについての有益な情報が数多く記載されています。そしてさらなる情報が、trekbikes.comのサポートページにもあります。

しかし、マニュアルやウェブサイトはバンクを直したり、ディレイラーを調整したり、サドルを適切な高さに調整したり、あなたにコーヒーを注いだりなどできません。

最寄りのショップこそ、サイクリングの中心となる場所なのです。ショップが提供するものの一例を示します：

## 知識に長けたスタッフ

ショップにいるのはただの販売員ではありません。彼らは、販売する製品を使い、理解しているライダーです。

## 最高のフィット

ショップは、あなたの体、走り方、好みに合わせてバイクをセットアップしたり調整できます。

## プロのメカニック

ショップのサービススタッフが、あなたのバイクやe-bikeを何シーズンにも渡り、最高のコンディションに保ちます。

## 保証サービス

私たちが販売する製品に問題があれば、ショップがその問題に適切に対処します。

## 全てのライダーのためにショップがある

トレックは、アメリカ国内だけで3000以上、世界各地で数千軒ものショップと提携しています。レース、通勤、トレイルライドなど、各ショップの得意分野は異なり、全てのライダーのために数多くのサービスを提供しています。

お気に入りのショップがまだ見つからなければ、販売店検索を利用しましょう。URLはこちらです [trekbikes.com/store-finder](https://trekbikes.com/store-finder)。

# 初めて乗る前に

初めて乗る前に、準備を確実にしましょう。

## 適切なサイズのバイクに 乗ろう

ショップは、あなたにフィットするバイクを見つけてくれます。



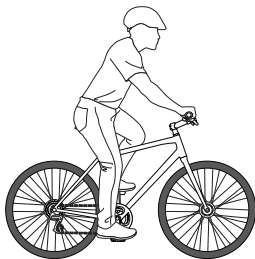
- 通常のストレートのトップチューブを使うバイクの場合、バイクにまたがった際に、あなたの体とトップチューブとの間隔が少なくとも25mm(1インチ)なければなりません。
- ステップスルーやスタaggerフレームの場合、通常のトップチューブを使うフレームに相当するサイズが適しているか確かめてください。

## 重量制限内で乗ろう

バイクには重量制限があります。一般的な重量制限について詳しくは、[使用条件](#)の項をご覧ください。

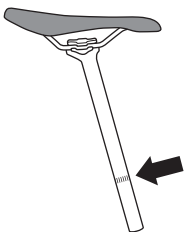
## サドルを快適な高さになるまで調整しよう

片方のかかとを下側のペダルに乗せ、膝をわずかに曲げた状態でサドルに座り、サドル高が適切かどうかを確かめましょう。



膝が多めに曲がる場合、サドル高を上げましょう。ペダルに足が届かない場合、サドル高を下げましょう。





シートポストやフレームが損傷しないよう、シートポストやシートマストは最低挿入ラインよりも突き出ないようにしましょう。サドルを適切な高さに調整できない場合、ショップに尋ねましょう。

**リアサスペンション付きのバイク** - サドル高を調整する際は、リアホイールが上方へ動いたときにサドルとぶつからないよう注意しましょう。

**▲ 警告:** シートポストとリアサスペンションを完全に縮め、サドルをもっとも後方へ動かした状態では、リアタイヤがサドルとぶつかることがあります。サドルを上方かつ前方へ動かし、接触を防ぎましょう。

## ハンドルバーとステムを快適な高さになるまで調整しよう

ハンドルバーの位置は、操作と快適さに重要です。ハンドルバーの向いた方向に、バイクが走りやすくなります。

ステムの位置決め、調整、適正トルクでの締め付けには専用工具と知識が必要です。これらの作業はショップに頼みましょう。これらの作業を行うと、シフター、ブレーキレバー、ケーブルの調整も必要となるため、あなた自身で行わないようにしてください。

**▲ 警告:** ヘッドセットとステムを不適切に組み付け、またそれらを不適切なトルクで締め付けると、フォークのステアリングコラムが損傷し、破損する恐れがあります。ステアリングコラムが破損すると、あなたが転倒する恐れがあります。

## バイクに詳しくなる

あなたのバイクを存分に楽しむため、次の事柄に詳しくなりましょう:

- ペダル(フラット、クリップレス、ピンディングなど)
- ブレーキ(レバーまたはペダル)
- シフター(搭載されている場合)
- サスペンション(搭載されている場合)

快適に安心して走れるようになると、もっと楽しめます。

## チューブレスリムとタイヤ

一部のバイクは、チューブを使わずに取り付けられるリムやタイヤを装備しています。チューブレスリムとタイヤは、リムとタイヤのビードの形状が特殊で、適切に装着すると密閉性を有し、空気を保持します。チューブレスリムにはさまざまなスタイルがあり、チューブレス化するにはコンポーネントが追加が必要になる場合があります。リムメーカーは、どのコンポーネントが必要かによって、リムを「チューブレス対応」や「チューブレスレディ (TLR)」と呼び分ける場合があります。リムをチューブレスとして使用する場合は、チューブレス化への変換や維持に必要なコンポーネントに関して、リムメーカーの説明書をよく確認してください。

チューブレスリムの断面形状はさまざまで、これがリムに装着できるチューブレスタイヤの種類を決定します。例えば、リムの内側に突出したフックがあるかどうかで、リムの断面形状を「フックド」や「フックレス」と表現します。同様に、チューブレスタイヤのビード形状もタイヤメーカーごとに異なります。チューブレスタイヤとリムの種類は多いため、それらの互換性は大きく異なります。チューブレス化する場合、タイヤとリムに互換性があることを確認してください。チューブレスタイヤは、リムまたはタイヤメーカーがお使いのリムへの使用を認めているもののみを選んでください。チューブレスタイヤとリムの互換性についてご不明な点がありましたら、お近くのバイクショップに相談しましょう。

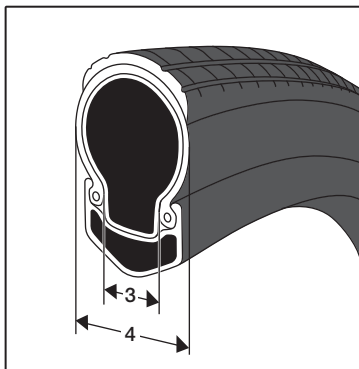
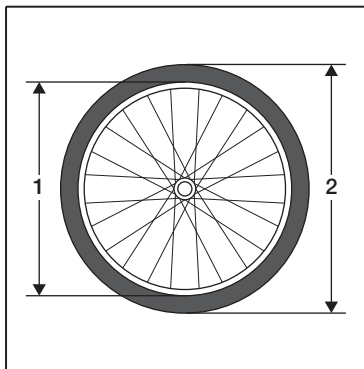
チューブレスタイヤをチューブレスリムに装着するには、専門的な知識、技術、ツールが必要です。チューブレス化には、リムテープ、バルブコア、シーラント、チューブレス対応タイヤなどのコンポーネントが追加で必要になる場合があります。チューブレスタイヤの取付け方については、リムメーカーとタイヤメーカー両方の説明書をよく読んでから行ってください。リムにタイヤを取り付けてチューブレス化するのに不明な点がありましたら、お近くの販売店でタイヤを取り付けてもらいましょう。

**▲ 警告:** チューブレスタイヤとリムの組み合わせが不適切、不適合、または損傷している状態で走行すると、タイヤが予期せず空気圧を失ってリムから外れ、重傷または死亡を引き起こす事故の原因となる恐れがあります。取付けの前に、コンポーネントメーカーに従ってコンポーネントの互換性を確認してください。

**▲ 警告:** 取付けの際、チューブレスタイヤとリムの組み合わせに互換性がない、または損傷している、タイヤが予期せず空気圧やタイヤシーラントを失ってリムから外れ、ホイールや他のコンポーネントを破損させ、作業中の方が負傷する恐れがあります。目や耳の保護具を使いましょう。取付けの前に、コンポーネントメーカーに従ってコンポーネントの互換性を確認してください。

## タイヤとリムの幅/直径

タイヤとリムには、さまざまな幅や直径が用意されています。リムの呼び径 (1) はタイヤの呼び径 (2) に適合し、リムの幅 (3) はタイヤの幅 (4) に適合していなければなりません。



リムメーカーが推奨する、リムに適合するタイヤモデルやサイズに必ず従ってください。

**▲ 警告:** チューレスタイヤとリムの組み合わせが不適切だと、タイヤが予期せず空気圧を失ってリムから外れ、重傷または死亡を引き起こす事故の原因となる恐れがあります。取付けの前に、コンポーネントメーカーに従ってコンポーネントの互換性を確認してください。

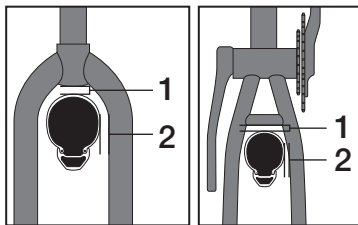
## タイヤクリアランス

バイクに標準装備されているホイールとタイヤの直径と幅は、回転するタイヤとホイール、フレーム、フォーク、その他のコンポーネントとの間に十分なクリアランスが保たれるように選ばれています。ホイールやタイヤを変更すると、このクリアランスが変わる可能性があります。

同じサイズが記載されているタイヤでも、正しく空気を入れてバイクに装着すると、幅が異なる場合があります。交換するタイヤが標準装備のタイヤと同じサイズであっても、必ずタイヤを装着し、空気を十分に入れた状態でクリアランスを確かめてください。

適切な空気圧の入ったタイヤとコンポーネントの間には、最低6mm以上の隙間が必要です(下記参照)。タイヤクリアランスについて詳しくは、最寄りの販売店またはバイクメーカーにお確かめください。

回転するタイヤとリム(下図参照)、フレーム、フォーク、その他のコンポーネントとの間に常に十分なクリアランスを確保してください。フレームやフォークに損傷がないか、ホイール周辺に破片や引っかかるものがないか、定期的に点検しましょう。



1 & 2: ロードバイク =  $\geq 4\text{mm}$ ;  
その他のバイク =  $\geq 6\text{mm}$

サスペンションシステムが完全に縮んでいるとき、またはホイールが側面からの荷重でたわんでいるときに、タイヤがフォーク、フレーム、またはいかなるコンポーネントにも接触してはなりません。例えば、サスペンションフォークが完全に縮んでいるときに、フロントタイヤがフォーククラウンと触れてはなりません。

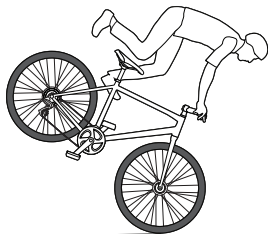
**▲ 警告:** タイヤクリアランスが不十分だと、破片や物が挟まったり、ホイールが不意に止まったりして、重大な怪我や死に至る衝突を引き起こす恐れがあります。

**▲ 警告:** タイヤとバイクの一部が接触するような不十分なタイヤクリアランスは、故障につながる破損を与え、重傷または死亡につながる衝突を引き起こす恐れがあります。

バイクにアクセサリーやコンポーネント (特にフェンダー) を追加した場合、タイヤとの間に余分のクリアランスが必要になることがあります。バイクに取り付けるアクセサリーやコンポーネントに必要なクリアランスをメーカーに確認してください。指定されたクリアランスを維持できない場合は、製品を使用しないでください。

**▲ 警告:** アクセサリーやコンポーネントを回転するホイールの周りに取り付けると、ホイールに接触したりホイールを停止させたりする危険性があり、重傷や死亡につながる衝突を引き起こす恐れがあります。乗る前は必ず、そのようなアクセサリーと固定用金具がバイクに確実に取り付けられていることを確かめてください。

**▲ 警告:** フロントホイールを急に止めると、バイクが予期せず急停止してしまうことがあります。そのため、ライダーがハンドルバーを飛び越えて投げ出され、重傷や死亡につながる恐れがあります。



## ディスクブレーキの慣らし

新品のディスクブレーキは、慣らし作業が必要になります。この作業により、ほとんどの走行コンディションにおいて安定した力強い作動感と、静かなブレーキングを実現できます。

**▲ 警告:** 慣らし作業の際は、激しいブレーキングを行う必要があります。ディスクブレーキの制動力の高さや操作方法について熟知しておきましょう。ディスクブレーキの制動力や操作に不慣れな状態でブレーキを強くかけると、転倒して重傷や死亡につながる恐れがあります。ディスクブレーキに不慣れな方は、ショップで慣らし作業をしてもらいましょう。

**▲ 警告:** 人や荷物を運んでいるときに、慣らし作業をしないでください。

1. 平坦な場所で、サドルに座ったまま、適度な速度までバイクを加速させます。
2. そして、歩く速度になるまでしっかりとブレーキをかけます。これを約20回繰り返します。

**▲ 警告:** 加速と制動を繰り返すたびに制動力は増していきます。歩く速度にまでバイクを減速させるのに必要な制動力は少なくなっていくため、ブレーキレバーを握る力も弱くなっていきます。ブレーキを強くかけると、転倒の原因になります。

3. バイクを加速させ、歩く速度になるまでしっかりとブレーキをかけます。これを約10回繰り返します。
4. さらに走行する前に、ブレーキが冷えるのを待ちます。
5. 慣らし作業の後にブレーキケーブルのテンションを調整する必要がある場合は、ショップに相談しましょう。

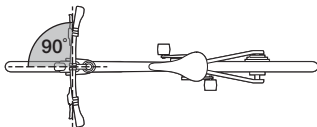
# 乗る前に必ずすること

バイクに乗る前に、車を通らない平坦な場所で安全点検を行いましょう。安全点検をクリアしないパーツがあれば、乗る前に修理するか、メンテナンスを受けてください。

## 走行前の点検リスト

### □ ハンドルバーの点検

- ハンドルバーがホイールに対して90度である。
- ハンドルバーが確実に締め付けられ、ひねっても位置がずれず、ステムの中で回らない。
- ハンドルバーを左右に切ったときに、ケーブルが引っ張られたり挟まれない。



### □ グリップの点検

グリップがハンドルバーにしっかり固定されていて、状態が良いことを確かめます。グリップが緩んでいたり、切り傷や破れ、摩耗している部分がある場合は、ショップに交換してもらいましょう。

**▲ 警告:** グリップの緩みや損傷、固定されていないハンドルバーエクステンションは、操作不能に陥り、重傷または死亡に至る事故の原因となる恐れがあります。

ハンドルバーの中には、ボルトやクランプなどで固定するグリップを備えているものがあります。グリップをハンドルバー一端に正しく合わせるための十分なスペースがあり、ハンドルバー一端の一部が露出しないよう適切に塞がなければなりません。ロックグリップは、動かないように適切に締め付ける必要があります。

**▲ 警告:** ロックグリップの固定が不十分な場合、操作不能や衝突の原因となり、重傷または死亡する恐れがあります。

## □ ハンドルバー端の点検

ハンドルバーやエクステンションの端部が塞がれていることを確かめてください。そうでない場合は、乗る前にショップで塞いでもらいましょう。ハンドルバーにパーエンドエクステンションがある場合は、ハンドルバーとエクステンションのメーカーの説明書に従ってクランプで固定されていることを確認してください。ハンドルバー、エクステンション、グリップ、ブレーキレバーやシフターがしっかりと固定され、ハンドル、ブレーキ、変速の操作が支障なくできるなど、バイクを安全に運転できることを確認しましょう。

**▲ 警告:** ハンドルバー端やエクステンションは、常に塞がなければなりません。塞がれていないハンドルバーやエクステンションは、軽度の衝突でも体を切ったり突き刺さったりして、重傷や死亡に至る恐れがあります。

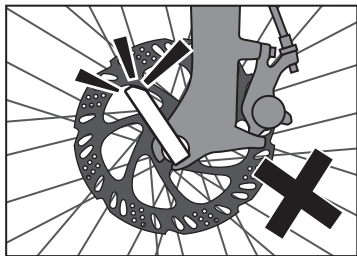
## □ サドルとシートポストの点検

- サドルがバイクの中心と同一線上にある。
- サドルレールまたはカラーが確実に締め付けられ、ひねっても向きや上下の位置がずれない。

## □ ホイールの点検

- リムとスポークが損傷していない。ホイールを回すと、フロントフォークとチェーンステアの間で真っ直ぐに回り、リムブレーキの場合はブレーキパッドに触れていない。

- アクスルがドロップアウトの奥で収まっている。
- バイクを持ち上げ、タイヤ上部を強く叩いても、ホイールが外れたり、緩んだり、横方向に動かない。



- お使いのホイールがクイックリリースを採用する場合、レバーが正しい位置（フロントフォークや、ラック、フェンダー、バッグなどのアクセサリと触れていない位置）で締め込まれており、ホイールを回してもスポークやディスクブレーキシステムと干渉しない。



**⚠ 警告:** クイックリリースでホイールを締め付けるには、かなりの力が必要です。ホイールが正しく固定されていないと、ホイールが緩んだり外れ、重大な怪我を負う恐れがあります。

クイックリリースレバーを閉じると手のひらにその跡が残る程度となるよう、調整用ナットを締め込みます。レバーがフォークやアクセサリと接触して正しく閉じない場合、向きを変えてから閉じます。

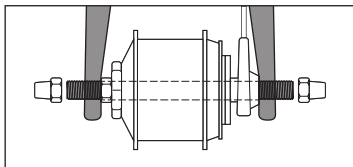
レバーが何かと接触していると、正しく閉じないことがあります。お持ちのクイックリリースのアクスル式（スルーアクスルではない）が正しく閉じない場合、クイックリリースのアクスルと取り外し、レバーを反対の端に取り付けます。正しく調整して閉じるようにするか、最寄りの販売店で交換を依頼してください。

**⚠ 警告:** クイックリリースレバーを正しく調整しない、あるいは固定しないと、それが勝手に動いてスポークやブレーキローターと絡まる恐れがあります。また、ホイールが緩んだり、いきなり外れたりすることもあります。そうなると、操作不能に陥って転倒し、重大な怪我や死亡事故に繋がります。ライドの前は必ず、クイックリリースを正しく調整し、固定しましょう。

**⚠ 警告:** ホイール固定装置が正しく固定されていないと、ホイールが緩んだり外れたりして急に止まり、操作不能に陥り、転倒して重傷や死亡に至る恐れがあります。アクスルがバイクのどのパーツとも干渉せず、完全に固定されていることを確認してください。

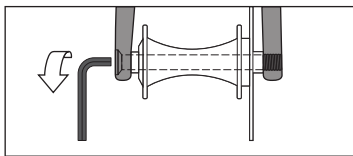
### ボルトで固定する場合

アクスルが正しく調整され、ドロップアウトに完全に収まっていることを確認します。



### スルーアクスルで固定する場合

アクスルが正しく調整され、ドロップアウトに完全に固定されていることを確認します。



スルーアクスルのホイールを着脱する際は、販売店からメーカーの指示を受け、それに従ってください。スルーアクスルが何かわからない場合は、販売店にお尋ねください。

スルーアクスルの長さ、直径、ねじピッチは、お使いのフレーム、フォーク、ハブの仕様に合致していなければなりません。ホイールの着脱は、必ずスルーアクスルメーカーの説明書に従って行い、不明な点があればメーカーに相談してください。

スルーアクスルを交換する場合は、新しいスルーアクスルがお乗りのバイクに適合するのを確かめてください。スルーアクスルをバイクから取り外して別のバイクに使用すると、互換性がなく、ホイールを適切に固定できない場合があります。

スルーアクスルは、フレームやフォークのドロップアウトにあるねじ山のない穴からハブに通し、反対側のねじ切りされた穴に締め込むことで固定します。スルーアクスルの扱い方や指定トルク値などの具体的な情報については、メーカーの説明書を参照してください。

## □ タイヤの点検

ゲージ付きのタイヤポンプを使い、推奨空気圧の範囲内まで充填します。タイヤまたはリムの側面に記載された推奨空気圧の範囲のうち、どちらか低い方の最大空気圧を超えないようにします。

**注:** ガソリンスタンドのポンプや電動コンプレッサーではなく、ハンドポンプやフットポンプを使いましょう。前者を使うと、タイヤに空気が入り過ぎてしまい、タイヤが破裂する恐れがあります。

**⚠ 警告:** タイヤのサイドウォールに記された最大空気圧より高い空気圧をタイヤに入れてはいけません。推奨の最大空気圧を超えると、取付け時や走行中にタイヤがリムから外れたり、リムが損傷したりして、操作不能に陥ったり、衝突して重傷を負ったり死亡したり、タイヤやチューブが損傷する恐れがあります。

**⚠ 警告:** タイヤのサイドウォールに記された最小空気圧より少ない空気圧をタイヤに入れた状態でバイクに乗ってはいけません。タイヤの空気圧が最小値を下回ると、走行中にパンクしたり、タイヤがリムから外れたりして、操作不能に陥り、重大な人身事故や死亡事故を引き起こす恐れがあります。また、タイヤ、チューブ、リムに損傷を与えることもあります。

## □ ブレーキの点検

- バイクを立たせて静止させた状態でブレーキレバーを目一杯握り込んでも、ハンドルバーに触れない（レバーがハンドルバーに触れてしまう場合は、ブレーキの調整が必要です）。

**▲ 警告:** フロントブレーキを急に、または力強くかけると、リアホイールが地面から完全に浮き上がります。これにより操作不能に陥り、転倒する恐れがあります。そうならないためにも、ブレーキは前後同時にかけましょう。

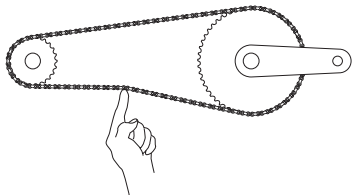


フロントブレーキが正しく作動することを確かめます。バイクを低速で走らせ、フロントブレーキをかけると、即座に停止するはずです。

- リムまたはディスクブレーキの場合、同様の手順をリアブレーキでも行うこと。
- コースターブレーキの場合、後ろ側のペダルのクランクを水平よりやや高くすること。次に、後ろ側のペダルを下向きに踏み込む

こと。ペダルを下向きに踏み込むと、ブレーキが作動するはずですが。

## □ チェーンの点検



- チェーンまたはベルトに適切な張力がかかっており、外れない。テンションが適切かどうか分からない場合は、ショップに尋ねること。
- チェーンのピン、プレート、ローラーに曲がり、錆び、損傷がない。
- チェーン中央部が垂直方向に6～12mm(0.25～0.50インチ)たるむ。

## □ ケーブルの点検

- 全てのインナーケーブルおよびアウトターケーブルはフレームとフォークに正しく固定され、可動パーツと接触したり挟まれない。

### □ リフレクター、ライト、アクセサリーの点検

- リフレクターはきれいで、リムと直角をなしている。

**注:** リフレクターは光が当たった時のみ反射し、これはライトの代わりにはなりません。

- 前後のライトとその他のアクセサリーは正しい位置に取り付けられ、正常に作動する。
- 対向車がまぶしくないように、フロントライトはやや下方に向けてある。バッテリーが充電されている。

### □ e-bikeのバッテリーとコントローラーの点検

- e-bikeの場合、バッテリーはドックに固定され、完全に充電されている。リモートと電動システムは正しく機能する。

### □ サスペンションの点検 (搭載している場合)

- サスペンションは用途に合った調整がされており、ボトムアウト、つまり完全に沈み込まない。サスペンションの調整方法は、[trekbikes.com](http://trekbikes.com)のサポートページを参照すること。

### □ ペダルの点検

- ペダルとシューズはきれいで、グリップを低下させたりシステムの妨げとなるものが詰まっていない。
- ペダルとクランクアームを掴んで左右に振ってもガタを感じられない。ペダルはスムーズに回る。

# 安全のために

次の基本的な安全策を実施し、走行中に怪我をするリスクを減らしましょう。

## 適切なギアを身につけよう

- バイクに乗る時は必ずヘルメットを被り、転倒時に頭を怪我するリスクを減らしましょう。正しくフィットし、必要な安全規格をクリアしたヘルメットを使いましょう。
- 適切なウェアを着ましょう。大きめのウェアや垂れ下がったアクセサリは、ホイールなどの動くパーツに巻き込まれ、転倒する恐れがあります(例: パンツの裾がチェーンリングに巻き込まれる)。
- 固定されていないストラップやアクセサリを全て固定しましょう(バイクパッキングのハーネス、パニアなど)。
- 日中は蛍光色のウェアを、夜間は反射素材のウェアを着て、被視認性を高めましょう。ペダリング特有の上下の動きから、あなたが人間であると周囲は認識します。夜間は、反射素材を採用した製品を足先、足首、脚に着用し、目立たせましょう。日中は、蛍光カラーのソックス、シューズ、カパー、ウォーマーを着用しましょう。
- 昼夜問わず、前後のライトを点灯しましょう。リフレクターをきれいにし、正しい位置に取り付けてください。

**⚠ 警告:** リフレクターは、光が当たった時のみ反射し、これはライトの代わりにはなりません。適切なライトを使わずに暗い環境や視認性の低い時間帯を走るのは、非常に危険です。

## 賢く走ろう

自分自身の技量を知り、それを超えて走らないようにしましょう。

- 安全のため、乗車中は前方に注意しながら走行してください。障害物にぶつかって操作不能に陥り、転倒する恐れがあります。
- スピードを出し過ぎないでください。スピードを出すとリスクが高まり、転倒時により大きな衝撃を受けることとなります。e-bikeのパワーに驚かされるかもしれません。
- 手放し運転はしないでください。いつでも少なくとも片手はハンドルバーに置いておきましょう。
- タンデムバイク以外で2人乗りはしないでください。

- 酔っ払っていたり、眠気や集中力の低下を引き起こす薬物を使用した状態で走らないでください。
- 大人数のグループで走らないでください。他のライダーのすぐ近くを走ると、道路が見えにくくなり、バイクを操作できなくなる恐れがあります。また、大人数で走ると、他の道路利用者の迷惑となる恐れがあります。
- お持ちのバイクの種類にそぐわない方法で走らないでください。詳しくは [使用条件\(1-24ページ\)](#) をお読みください

**e-bikeの注意:** 他の利用者は、e-bikeが普通のバイクより速く走れると思っていないことを知しましょう。速く走ると、事故に遭うリスクも高まります。

**警告:** バイクに不適切な方法で乗ると、怪我のリスクが高まります。誤用はバイクに負荷をかけることもあります。高い負荷がかかるとフレームやパーツが壊れ、怪我のリスクが高まります。怪我のリスクを下げるには、お持ちのバイクを想定用途の範囲内で乗りましょう。

## 誤用を避けよう

ジャンプする、木の枝や岩などの障害物の上を走る、スタント走行をする、過酷なオフロードを走る、環境に適さない速さで走る、普通ではない方法で走行することが、誤用の例です。これらやその他の誤用により、バイクの各パーツに負荷がかかります。

## 危険な要因を避けよう

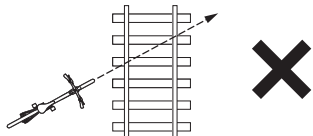
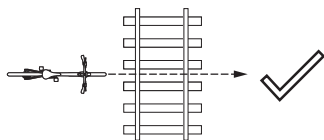
自動車、歩行者、あなた以外のサイクリストに気をつけましょう。あなたの進路で自動車のドアが急に開くなど、他の道路利用者はあなたが見えていないと想定して、いつでも避けられるよう備えましょう。

オフロードは慎重に走りましょう。トレイルの上だけを走りましょう。岩、木の枝、くぼみの上は走らないでください。

固定されていないものやペットのリードを、ハンドルバーなどのパーツに取り付けて走らないでください。

くぼみ、側溝、ぬかるんでいたり低い路肩、その他ホイールに衝撃を与え、タイヤを滑らせたりロックさせ、あるいは轍に落ちて走行不能に陥る恐れのある障害物など、路上の危険物に注意して走りましょう。路面環境が不確かな場合は、バイクを降りて押しましょう。

線路や側溝を越える時は、溝にホイールがはまらないよう、それらに気をつけながら90度で進入しましょう。



## 天候に配慮しよう

雨や雪の中を走る時は、タイヤのグリップが大幅に下がるため、普段よりも用心しましょう。

路面が濡れていると、制動距離は伸びます。路面がドライの時よりもブレーキを早めにかけて、より慎重に走りましょう。

## バイクの音を聞こう

バイクが異常な動き(振動やぐらつきなど)を示したり、異音が聞こえる場合は、ただちに走行を止め、問題を特定してください。

転倒や衝撃を受けた後は(特にカーボンバイク)、ショップで入念に点検してもらってください。バイクの損傷は、目に見えないこともあります。再び乗る前に全ての問題を直すか、ショップへ持って行ってメンテナンスをしてもらいましょう。

## 前もって計画しよう

ライド中にパンクやメカトラブルが起こると、楽しいはずのものも楽しめません。ポンプ、予備チューブ、パッチキット、ツール、予備バッテリー、ライトやバッテリー用充電器を持ち運びましょう。バイクをいつでも修理できるような備え、ライドから無事に帰宅しましょう。

## 舗装路とオフロードのルールに従おう




走る場所の法律に従うのは、あなたの義務です。e-bike、バイクライト、道路やサイクリングロードでの走行、ヘルメット、キッズキャリア、通行に関する全ての法律や規則に従いましょう。

# 使用条件および重量制限

お持ちのバイクのフレームには、その使用条件を示すステッカーが貼られています。お持ちのバイクの種類に沿った使用条件で走行してください。

## フレームステッカー

フレームに、使用条件のステッカーおよびまたは以下の電動アシストバイク (EPAC) のステッカーが貼られていることを確認しましょう。




EUの速いe-bike (高速のEPAC) 時速24km	EU EPAC ISO ラベル、 CEに限定されたモデル	US EPAC ISO ラベル、 クラスラベル
 <p>Diamant Fahrradwerke GmbH LLe-B e1*168/2013*xxxxx W102xxxxxxxxxxxxx -- dB(A), --- min - 0.3 kW 45km / h max 145 kg</p> <p>RECOMMENDED TYRE PRESSURE BAR (PSI), COLD</p> <p>FRONT 2.4 (35) REAR 2.4 (35)</p>	 <p>2023 CE 250 W max 275 kg max 25 inch Bike 20 kg max 60 kg Bikuzange BV / Trek Benelux Celnutsebaan 2-20C 3847 LS Harderwijk The Netherlands UK CA Trek Bicycle Corporation Ltd. 9 Sherbourne Drive, Tilbrook, Milton Keynes, UK MK7 6JX</p>  <p>EN 15194 シティー/トレッキ ング EPAC</p>	<p>クラス I 最大250 W 最高時速24km</p> <p>クラス3 e-bike 最大750 W 最高時速24km</p>  <p>EN 15194 シティー/トレッキ ング EPAC</p>

**警告:** バイクに本来の使用条件より大きな負荷がかかると、バイク本体またはパーツが損傷したり破壊する恐れがあります。損傷したバイクは操作性が下がり、転倒する恐れがあります。お持ちのバイクの負荷限度よりも大きな負荷がかかる使用条件で乗らないでください。お持ちのバイクの負荷限度がわからない場合は、ショップへ問い合わせください。



## 重量制限 = ライダー + バイク + ギア/荷物

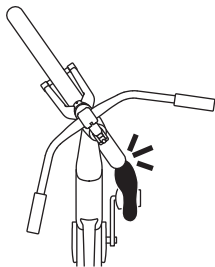
路面状況	地形	重量制限	バイクの種類や定義
子供用バイク 	子供による走行。子供は保護者の監督なしで走行するべきではありません。子供はスロープ、縁石、階段、段差、プール、または自動車を通る場所を走行するべきではありません。	36kg (80lb)	最大サドル高は635mm 12、16、20インチホイールのバイク、子供用三輪車、トレーラーバイクが該当 ホイール着脱にはクイックリリースを不採用
条件 1 	タイヤが常に路面と接する舗装路での走行。	125kg (275lb)	ドロップバーを備えたロードバイク トリアスロン、タイムトライアル、スピードバイク 大きな26インチタイヤと後方に湾曲したハンドルバーを備えたクルーザー ドロップバーを備えた電動ロードバイク
		136kg (300lb)	一部のペダル式電動アシストバイク (e-bike)
		160kg (350lb)	一部のペダルバイクとペダル式電動アシストバイク (e-bike)
条件 2 	条件 1に加え、勾配の緩い砂利道や整備されたトレイルでの走行。 6インチ (15cm) 以下のドロップオフ。	160kg (350lb)	一部のマウンテンバイク、グラベルバイク、ペダル式電動アシストバイク (e-bike)
		80kg (175lb)	24インチホイールを備えたマウンテンバイクやクロスバイク
		125kg (275lb)	ドロップバー、ノブ付きの700cタイヤ、カンチまたはディスクブレーキを備えたシクロクロスバイクやグラベルバイク
		136kg (300lb)	28cよりも太いタイヤとフラットバーを備えたクロスバイクまたはDuoSport 標準的なペダル式電動アシストバイク

<p>条件 3</p> 	<p>条件1および2に加え、荒れたトレイル、小さな障害物、滑らかなテクニカルセクションでの走行。</p> <p>ジャンプの高さは24インチ (61cm) 未満。</p>	<p>80kg (175lb)</p> <p>136kg (300lb)</p>	<p>24インチホイールを備えたマウンテンバイク</p> <p>リアサスペンションを備えていない全てのマウンテンバイクが条件 3に該当。ショートトラベルのリアサスペンションを備えた全てのマウンテンバイクも条件 3に該当。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>幅が広く、ノブ付きの26、27.5、29インチタイヤを備えた「標準的」、「レース」、「クロスカントリー」または「シングルトラックトレイル」のマウンテンバイク</li> <li>ショートトラベルのリアサスペンション (3インチ/75mm以下)</li> </ul> <p>電動アシストマウンテンバイク</p>
<p>条件 4</p> 	<p>条件 1、2、3に加え、荒れたテクニカルなセクションやあまり高くはない障害物での走行。ジャンプの高さは48インチ (120cm) 未満。</p>	<p>136kg (300lb)</p>	<p>幅が広く、ノブ付きの26、27.5、29インチタイヤとミッドトラベルのリアサスペンション (4インチ/100mm以上) を備えた「ヘビーデューティー」、「テクニカルトレイル」または「オールマウンテン」マウンテンバイク</p>
<p>条件 5</p> 	<p>ジャンプを飛び、高速で走り、荒れた路面をアグレッシブに走り、平面でのジャンプを飛ぶ場合の走行。</p>	<p>136kg (300lb)</p>	<p>ヘビーデューティーなフレーム、フォーク、コンポーネントとロングトラベルのリアサスペンション (7インチ/178mm以上) を備えた「フリーライド」、「ジャンプ」、「グラビティ」バイク</p> <p>この用途は非常に危険であり、バイクに大きな力がかかります。大きな力は、フレーム、フォーク、その他のパーツに悪影響を与える負荷をかけます。条件 5で走行する場合は、より頻繁なバイクメンテナンスや機材交換などの安全策をとるべきです。また、フルフェイスヘルメット、パッド、ボディーアーマーなどのプロテクターで全身を保護するべきです。</p>

# 基本的な走行テクニック

次のアドバイスやテクニックを用いて、走りを存分に楽しみましょう。

## ターンとハンドル操作



つま先の接触に注意しましょう。低速での走行時にハンドルバーを切ると、つま先がフロントホイールやフェンダーと重なったり接触する恐れがあります。低速で走るときにハンドルバーを切る場合は、ペダルを漕がないようにしましょう。

路面が濡れていたり、障害物が散乱していたり、不均一な舗装路は、バイクのハンドル操作に影響を及ぼします。路面の塗装（横断歩道や走行帯）や金属面（側溝やマンホールの蓋）は、水で濡れると特に滑りやすくなります。走行に適さない路面での急な進路変更は避けましょう。

## エアロバーとその操作

エアロバーとは、アームレストの付いた、ハンドルバーから前方に伸びたエクステンションのことです。エアロバーに前腕や肘を乗せて走ると、ハンドル操作や速度調整を行いくくなります。しっかりと操作する必要がある場合は、手をブレーキレバーに近づけ、肘や前腕で寄りかからない姿勢で走りましょう。

アームレストをハンドル代わりに使用しないでください。これらは前腕をパッド中央に置いた時に、支えることしか想定されていません。アームレストの端に寄りかかると、破損する恐れがあります。

## ブレーキング

常にあなたと自動車などの障害物との距離を十分に保ち、安全に停止できるようにしましょう。距離とブレーキをかける力を調整して、走行環境や速度に合わせましょう。

安全に減速するには、ブレーキを滑らかかつ均一に使いましょう。前を見て、速度を調整し、急ブレーキを避けましょう。

バイクによって使うブレーキシステムは異なり、使用環境によって制動力は異なります（**使用条件および重量制限**の項をお読みください）。お持ちのバイクの制動力を知り、それを超えた走行はやめましょう。制動力をさらに高

めたい、あるいは下げたい場合は、ショップへ問い合わせください。

路面が濡れていたり、障害物が散乱していたり、不均一な舗装路は、ブレーキをかけた時のバイクの反応に影響を及ぼします。走行に適さない路面状況でのブレーキングには、特に注意しましょう。滑らかに操作し、停止するまでにより多くの時間と距離が必要なることを知っておきましょう。

## コースターブレーキ

保護者は、この項目をお子さんに説明してください。

お持ちのバイクにコースターブレーキ（ペダルで作動させるブレーキ）が搭載されている場合、ペダルを逆回転させるとブレーキがかかります。



制動力を最大限高めるためには、ブレーキをかける前にクランクアームを水平に保ってください。クランクはブレーキがかかるまでにわずかに回転するため、後ろ側のペダルを水平よりもやや高くしてブレーキをかけ始めましょう。

## ハンドブレーキ

ブレーキレバーがどのブレーキ（フロントまたはリア）を制御するかは、市場の規制によって設定されている場合がありますので、走行前に確認してください。

ハンドブレーキが2つある場合は、両方のブレーキを同時にかけましょう。

フロントブレーキはリアブレーキに比べ、より強い制動力を発揮するため、力強くまたは急にかけないようにしましょう。希望する速度になるか停止するまで、両方のブレーキを徐々にかけましょう。

急停止しなければならない場合、ブレーキをかけながら体重を後ろへ移動させ、リアホイールが地面から浮かないようにしてください。

**▲ 警告:** フロントブレーキを急に、または力強くかけると、リアホイールが地面から完全に浮き上がり、あるいはフロントホイールが滑ります。これにより操作不能に陥り、転倒する恐れがあります。

フロントブレーキには、ブレーキを緩やかにかけられるようにする「モジュレーター」と呼ばれる装置を搭載するものもあります。

## ギアの変速

バイクに搭載されるギアにより、坂を登り、向かい風の中を進み、平坦路を速く走るなど、さまざまな環境で快適にペダルを漕げるようになります。状況に最も適したギアを選びましょう。これはすなわち、一定のペースでペダルを漕げるギアのことです。

一般的なバイクには、外部に装着されたディレイラーと、内装ギアハブ (IGH) の2種類の変速システムが備わっています。お持ちのバイクの仕様に合わせてテクニックを使いましょう。

シフターとディレイラーにより、機能は異なります。お使いのシステムを知りましょう。

## ディレイラーでの変速

**▲ 警告:** 誤ったディレイラーの変速テクニックにより、チェーンが絡んだり外れたりし、操作不能となり転倒する恐れがあります。

ディレイラーは、チェーンをあるギアから隣のギアに移動させます。ディレイラーを操作するシフターの位置を変えることで、ギアが変速します。通常のバイクの場合、左側のシフターがフロントディレイラーを、右側のシフターがリアディレイラーを操作します。

ペダルとチェーンが前方に動いている時のみ、ギアを変速しましょう。

変速時は、ペダルにかける力を抜きます。こうすることでチェーンにかかる張力が減り、チェーンがギアの上を素早く滑らかに移動でき、チェーン、ディレイラー、ギアが磨耗しにくくなります。

変速時は、片側のシフターだけを操作しましょう。

チェーンが外れたり詰まったり、あるいは変速ミスが起こらないよう、障害物を乗り越える際は変速しないでください。

チェーンが「たすき掛け」の状態では走らないでください。たすき掛けとは、ディレイラーを操作して、チェーンが最大のフロントチェーンリングと最大のリアスプロケット (最小のチェーンリングと最小のスプロケットも同様) にかかっている状態のことです。

この状態では、チェーンが極端な角度となり、チェーンとギアは滑らかに動かず、パーツがより早いペースで磨耗します。



大きいリングから大きいリングまでのチェーンライン



小さいリングから小さいリングまでのチェーンライン

## 内装ギアハブ (IGH) での 変速

変速時は、ペダルを漕がないでください。チェーンに張力がかかると、変速機構が正しく動かず、また損傷する恐れがあります。

通常の内装ギアハブの場合、バイクが停止中でも変速できます。したがって、道路標識や信号で停止中に軽いギアに変速し、漕ぎ出しを簡単にすることができます。

## ペダリング

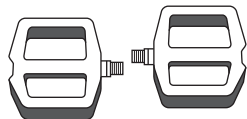
乗る前に、お使いのペダルシステムに詳しくなり、滑らかなペダリングを学びましょう。

ペダルには3種類あります：フラット、トウクリップ、クリップレスです。トウクリップとクリップレスなどのピンディングペダルは、足をペダルに固定させ、ペダリング動作（引き上げと押し下げ）の間により多くの力をかけられるようにし、効率をより高めます。

お使いのペダルに適合したシューズを履きましょう。ペダルとシューズが適合するが不確かな場合は、ショップへお問い合わせください。

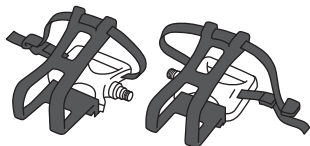
## フラット

フラットペダルは、名前の通りに平らな見た目です。専用のシューズは不要で、ペダルの上で足を自由に動かせ、ペダルから外せます。



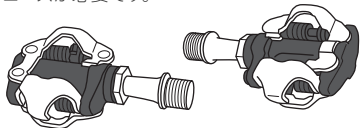
## トウクリップ

トウクリップは、シューズのつま先を包み込むクリップとストラップを備え、シューズをペダルに固定させます。



## クリップレスペダル

クリップレスペダルにシューズをはめるには、ペダルとはまり合うクリートを備えた専用シューズが必要です。



シューズをペダルにはめるには：シューズ裏面のクリートをペダル機構と並べ、押し下げます。

シューズをペダルから外すには：シューズがペダルから外れるのを感じられるまで、かかとをひねります。

**トウクリップまたはクリップレスペダルをお使いの場合：**シューズをペダルから素早く簡単に外せなくてはならないため、乗る前にシューズの付け外しを練習しましょう。

**アドバイス：**バイクをトレーナーに固定するか、寄りかけられるドアなどを使いバランスをとりましょう。

乗る前に、解放機構が正しく作動することを確認し、必要に応じて調整してください。

**⚠ 警告：**誤ったテクニック、適合しないシューズ、正しく機能しないペダルにより、足がペダルから離れなくなるか、思いがけず外れてしまい、操作不能に陥る恐れがあります。

# お子さんと乗る場合

お子さんが最で安全で楽しみながら乗れるよう、次の安全策を講じてください。

## お子さんをバイクに乗せて引っ張る、あるいは運ぶ場合

**▲ 警告:** チャイルドシートをバイクに取り付けると、重量が増え、重心位置が上がります。これにより、停止するまでの時間が伸び、操作が難しくなり、倒れやすくなる恐れがあります。お子さまをチャイルドシートに載せたまま、その場を離れないでください。チャイルドシートを取り付けた状態でのバランス、ブレーキング、コーナリングに、特に注意してください。転倒や操作不能状態により、あなたやお子さまに重大な怪我または死亡事故が生じる恐れがあります。

**▲ 警告:** バイクラックの中には、チャイルドシートとしての使用を想定していないものもあります。ご不明な点がありましたら、販売店にお尋ねください。

**▲ 警告:** サードパーティのチャイルドシートブランドが採用する取付システムは、特定のバイクラックと互換しない場合があります。ご不明な点は、チャイルドシートの販売元にお尋ねください。

**▲ 警告:** チャイルドシートを互換しないラックに取り付けると、固定が緩み、または不意に外れて、お子さまが自転車と接触または落下し、重大な怪我や死亡事故が生じる恐れがあります。

- お子さんをバイクに取り付けたシートやトレーラーに乗せる場合、お子さんの安全を守るために常に注意してください。お持ちのバイクがキッズシートやトレーラーの取付けに適していることを確認しましょう。トレーラーと一緒に、付属の旗を使用してください。
- キッズシートがカーボンフレーム（シートチューブなど）への取付けに対応していない限り、それらに取り付けるべきではありません。よくわからない場合は、ショップへ問い合わせてください。



- 乗る前に取付部を点検しましょう。

**▲ 警告:** クランプの取付に対応していないバイクフレーム(カーボンなど)に取り付けられないでください。フレームが変形し、使用不可となる恐れがあります。

- キャリア(ラック)は荷物を載せる運ぶために設計されています。認可されたチャイルドキャリアを使用しない限り、人は乗れません。
- 視界やバイクの操作を妨げたり、バイクの可動部と絡まる恐れのあるものは絶対に載せないでください。
- キッズシートをリアラックに取り付ける場合は、お乗りのバイクの最大積載量に注意しましょう。リアラックにバッテリーを搭載するe-bikeの場合、最大積載量はバッテリーの重さもあるため低めです。最大積載量は、ラックやラックを支えるブラケットに記載されています。
- キッズシートをバイク後部に取り付ける場合、サドルの(Spring)が露出していると、お子さんが指を怪我する恐れがあります。Springを何かで覆うか、Springのないサドルを使ってください。

**▲ 警告:** Springが露出したサドルを使うバイクにチャイルドシートを装着すると、お子さんが大怪我をする恐れがあります。

- キッズシートやトレーラーにお子さんを乗せたまま、その場を絶対に離れないでください。バイクが倒れてお子さんが怪我をする恐れがあります。
- 特に正しくフィットする認可済みのヘルメットなどのプロテクターを、お子さんの身に着けてください。
- トレーラー(ペダル付き)に乗っているお子さんが起きていて気を抜いていないことを、頻繁に確認してください。
- 速度を落として走りましょう。キッズシートやトレーラーに付属する取扱説明書を読み、従いましょう。

## お子さんが自身で乗る場合

- お子さんに明るくて視認しやすいウェアを着させましょう。
- お子さんを体に合ったサイズのバイクに乗らせ、サドルとハンドルバーを最も快適に操作できる位置に調整しましょう。
- お子さんは大人より危険というものを理解しておらず、緊急事態に正しく対処できない場合があるため、あなたの目と耳と判断力で周囲を確認し、お子さんが安全に走行できるようにしてください。
- お子さんはスロープ、縁石、階段、段差、ポール、または自動車を通る場所を走行するべきではありません。
- お子さんに道路の規則を教え、それに従うことの大切さを強調してください。
- お住いの地域や時間帯、お子さんが走れる距離などに適したあなた独自のルールを設けましょう。

**▲ 警告:** 補助輪は、曲がる最中にバイクが傾かないようにします。お子さんが急に曲がると、バイクが倒れて怪我をする恐れがあります。補助輪を使う場合、お子さんに速く走ったり急に曲がらないよう指導しましょう。

- 乗る前に必ず、お子さんのバイクを点検しましょう。**乗る前に必ずすること(1-15ページ)**をお読みください。
- お子さんのバイクのグリップやバーエンドプラグには特に注意してください。ハンドルバーの端部が覆われていないと、転倒した際に体に突き刺さる恐れがあります。

**▲ 警告:** ハンドルバーの端部が塞がれていない、または覆われていないと、転倒時に怪我や死亡事故に繋がる恐れがあります。保護者はお子さんのバイクを定期的に点検し、損傷したり紛失したグリップやバーエンドプラグを交換してください。

## 第2章

# バイクのケア

<u>バイクを安全に守ろう</u> .....	2-1
<u>見た目もすっきりと</u> .....	2-1
<u>パーツの交換</u> .....	2-1
<u>バイクの駐輪、保管、輸送</u> .....	2-2
<u>メンテナンス</u> .....	2-5
<u>点検</u> .....	2-6
<u>各部の緩みを点検しよう</u> .....	2-6
<u>知っておくべき4つの簡単なメンテナンス方法</u> .....	2-10
1. <u>タイヤを点検しよう</u> .....	2-10
2. <u>バイクを洗おう</u> .....	2-11
3. <u>チェーンの油を落とし、注油しよう</u> .....	2-11
4. <u>タイヤを着脱しよう</u> .....	2-12
<u>カーボンファイバーのケア</u> .....	2-13

# バイクを安全に守ろう

オーナーであるあなたが少しの時間をかけることで、トレックのバイクはいつまでも長持ちします。次の保護手段に従い、お持ちのバイクをいつまでも良い状態に保ちましょう。

## 見た目もすっきりと

バイクがとても汚れている場合、水または中性洗剤、そして研磨剤を含まないスポンジで掃除しましょう。高圧洗車機でバイクに水を吹きかけないでください。また、ベアリングやe-bikeの電子パーツに水を直接かけないでください。強力な溶剤やアルコールでバイクを掃除しないでください。バイクの洗い方について詳しくは、[知っておくべき4つの簡単なメンテナンス方法を2-10ページ](#)をご覧ください。

## パーツの交換

バイクのパーツ(例えば磨耗したブレーキパッドや転倒で壊れたパーツ)を交換する必要がある場合、[trekbikes.com](#)のエキップメントページをご覧ください。

純正の交換パーツのみを使用してください。純正以外の交換パーツを使用すると、安全性、性能、バイクの保証が得られなくなる場合があります。

## バイクメンテナンスに関する警告

バイクのメンテナンスには、専門ツールと知識が必要です。このマニュアルに記載されていない修理や調整は、あなたの安全を考慮して、ショップに頼みましょう。

## 持っておくと便利なツール

これら全てのツールがどのバイクにも必要であるとは限りません。

- 2、4、5、6、8mmの六角レンチ
- 9、10、15mmのスパナ
- 15mm メガネレンチ
- ソケットレンチ、14、15、19mm ソケット
- T25 Torx レンチ
- No. 1のプラスドライバー
- チューブに貼るパッチキット、ゲージ付きポンプ、タイヤレバー
- トルクレンチ

**▲ 警告:** バイクのメンテナンスと修理作業の多くは、専門知識と専用工具が必要です。ショップで正しい作業方法を教わるまで、ご自身の調整やメンテナンスを行わないでください。重要な機械パーツの修理は、資格を持つバイクメカニックだけが行うべきであると、トレックは考えます。誤った調整やメンテナンスにより、バイクが損傷したり、重大な怪我や死亡が生じる事故が起こる恐れがあります。

あなたの安全は、バイクの適切なメンテナンスによって決まります。このマニュアルに記載されていない修理、調整、ソフトウェアのアップデートは、ショップに頼みましょう。

修理やアクセサリーの取付け後は、乗る前に必ずすることの項に記載された通りにバイクを点検してください。

## バイクの駐輪、保管、輸送

### 盗難を防ごう

ポルトカッターやノコギリに耐えられるバイクロックをバイクと地面に固定されたものに必ず通してロックしましょう。e-bikeの場合、必要に応じてバッテリーを固定し、リモート/ディスプレイを取り外しましょう。

お持ちのバイクをオンラインで登録しましょう(バイクの登録の項を参照)。このマニュアルにシリアル番号を記録し、安全な場所で保管してください。

### バイクの安全な駐輪と保管

倒れたり転がったりしない場所に、バイクを駐輪しましょう。バイクが倒れると、バイク自体やあなたの所有物が損傷する恐れがあります。

駐輪用ラックを誤って使用すると、ホイールが曲がり、ブレーキケーブルが損傷し、またe-bikeの場合は電子システムのケーブルが損傷する恐れがあります。

ディレイラーを下にしてバイクを寝かささないでください。リアディレイラーが曲がり、ドライブトレインに土が入り込む恐れがあります。

できる限り、バイクを悪天候から守りましょう。雨、雪、ヒョウ、直射日光により、バイクのフレーム、仕上げ、パーツに悪影響が及ぶ恐れがあります。

バイクを長期保管する前に、掃除とメンテナンスを行い、フレームポリッシュを塗布してください。タイヤの空気圧を推奨値の半分に落とし、バイクを地面から離して吊り下げましょう。

適切なバッテリーの保管方法については、クイックスタートガイドや補足のe-bike オーナーズマニュアルをお読みください。

### バイクの仕上げを守ろう

お持ちのバイクの仕上げやペイントは、化学薬品(一部のスポーツドリンクを含む)や荒い表面により、損傷する恐れがあります。特にケーブルが擦れたり、フレームにストラップが

巻いてある箇所など、土が擦り傷を作り、ペイントを剥がすことがあります。粘着性のパッドを使って、擦れが発生しやすい箇所を守りましょう。

## 過度の熱を避けよう

過度の熱が加わると、カーボンファイバー同士を接合する接着剤や、フレームパーツの接合部に悪影響を及ぼす恐れがあります。お持ちのバイクを65°C (150°F) 以上の熱に晒さないでください。太陽の下で駐車した自動車の車内は、この温度に達することがあります。

## カーラック、作業スタンド、トレーラー、トレーナーを慎重に使う

作業スタンド、カーキャリア、トレーナー、キックトレーラーなどに使われるクランプ機構は、バイクのフレームを損傷させる恐れがあります。お使いのアクセサリに向けた指示に従い、バイクに悪影響が及ばないようにしましょう。また、カーボンフレームがクランプ機構に耐えられる設計でない限り、それを使って固定しないでください。全てのバイクが荷物キャリアやバイクトレーラーなどに適合しているわけではありません。よくわからない場合は、ショップへお問い合わせください。

**警告:** カーボンホイールを装着したバイクを自動車の背面バイクラックで運搬する場合、排気口とホイールとの間に十分な距離を確保してください。最低でも排気口の後ろから45cm、その上から20cm以上の間隔が必要です。

## バイクを輸送する際は、丁寧に梱包しよう

バイクの梱包が不適切だと、輸送中に簡単に損傷してしまいます。バイクを必ずハードケースやダンボール箱に入れて輸送しましょう。フレームチューブやフォークの全てにフォームパッドを取り付け、固いブロックをフォーク先端に挟んでフォークブレードの損傷を防いでください。

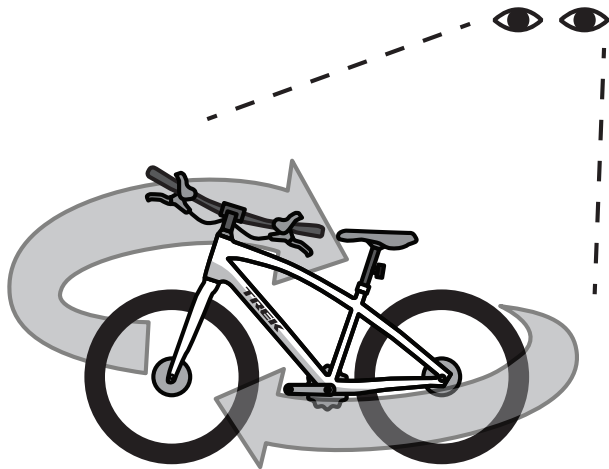
## 輸送後のバイクに影響がないか点検しよう

1. バーテープをほどこき、ハンドルバーを点検します。
2. フレームのチューブやフォークにへこみ、ひび割れ、傷などがいないかを確認します。
3. バイクのオンラインサービスマニュアルに従い、再び組み立てるか、最寄りのトレックストアにご相談ください。

e-bikeの輸送には、特別な規則や考慮すべき事柄があります。不明な点がある場合は、[trekbikes.com](http://trekbikes.com)で補足のe-bike オーナーズマニュアルをご覧になるか、ショップでバイクを梱包してもらってください。



[trekbikes.com/manuals](http://trekbikes.com/manuals)



# メンテナンス

テクノロジーが進化し、バイクはますます複雑に。そのため、あらゆるバイクを正しく修理しメンテナンスするのに必要な情報をこのマニュアルに全て記載するのは不可能です。



[trekbikes.com/support](https://trekbikes.com/support)

事故や怪我の発生を最小限に抑えるため、このマニュアルに記載されていない修理やメンテナンスはショップに頼みましょう。

メンテナンスを行わない期間が長いほど、危険な状況がより増えます。ショップなら、お持ちのバイクにメンテナンスの必要性があるかどうかを判断できます。

新しいバイクは、初走行後に必ず点検しましょう。例えば、組み立て直後のケーブルは使用中でなじみながら伸びるので、変速やブレーキ操作に影響を及ぼします。新しいバイクの購入後2ヶ月を目安に、ショップに各部の点検を頼みましょう。あまり乗っていないバイクも、ショップで毎年、各部の点検やメンテナンスを頼みましょう。

バイクに乗る前は必ず、乗る前に必ずすることの項に記載された点検を行ってください。

メンテナンススケジュールの一覧は、trekbikes.comの**サービス**や**修理パッケージ**の項をご覧ください。

メンテナンススケジュールは、通常の使用に基づいています。指定された時間よりも長く乗る場合は、メンテナンスを推奨期間より頻繁に行ってください。パーツが故障した場合は、ただちに点検と修理を行うか、ショップへ問い合わせください。パーツに磨耗や損傷がある場合は、バイクに乗る前に交換してください。

点検からバイクのメンテナンスが必要だと判明した場合は、trekbikes.comの**サポート**ページでさらなる指示や役立つビデオをご覧ください。ショップに修理を頼んでください。



# 検査

点検とメンテナンスを、メンテナンススケジュールに記載された通りに行いましょう。

## 各部の緩みを点検しよう

新しいバイクは、ボルトや接続部がしっかりと締まった状態であなたの元へ届けられます。しかし、走るうちに緩んでくることがあります。これは、異常ではありません。それらを点検し、規定トルク値で締め付けることが大切です。

## 各部のトルク値を知ろう

トルクとは、スクリューやボルトの締め付け具合を示す数値です。

トルクが多過ぎると、ボルト（あるいはその受け側）が伸び、変形し、また破損する恐れがあります。トルクが少な過ぎると、パーツが動き、ボルト（あるいはその受け側）の劣化や破損につながります。

適正な締め付け具合を測る唯一の方法が、トルクレンチの使用です。トルクレンチをお持ちでない場合、締め付け具合を正しく点検することはできず、ショップに尋ねると良いでしょう。

規定トルク値は、ボルトやパーツに記載されていることがほとんどです。パーツに規定トルク値が記載されていない場合、trekbikes.comのサポートページをご覧ください。ショップ

へお問い合わせください。次の規定トルク値を確認し、必要に応じて調整するのに数分もかかりません：

- サドルのクランプボルト
- シートポストのクランプボルト
- ステムのボルト
- シフター取付ボルト
- ブレーキレバー取付ボルト
- 前後のブレーキボルト、アウトアーケール受けを固定するボルトを含む
- サスペンション取付ボルトとピボットのボルト

## ハンドルバー

点検項目

- ハンドルバーのグリップが固定されている（動いたり回らない）。
- バーテープ（搭載する場合）が緩んだり磨耗していたら交換する。
- ハンドルバーのエクステンションやバーエ

ンドが正しい位置で固定され、バーキャップも固定されている。

**▲ 警告:** ハンドルバーの端部が塞がれていない、または覆われていないと、転倒時に重大な怪我や死亡事故に繋がる恐れがあります。保護者はお子さんのバイクを定期的に点検し、損傷したり紛失したグリップを交換してください。

## ステム

すべてのボルトがきつく締まっていることを確認します。適切な締付具合はステムの種類によって異なります。指定トルク値(通常はステムに記載)に必ず従ってください。お乗りのバイクに搭載されたステムの種類が不確かな場合は、バイクショップに尋ねましょう。

アヘッドステム ステムの下にはベアリングカバーの他に、5mmのスペーサーを必ず1枚以上入れてください。カーボン製ステアリングコラムの場合、ステムの上に1枚のスペーサーを入れてください。一部のロードバイクでは若干の例外もあります。ステムやステアリングコラムについて不明な点がありましたら、最寄りのバイクショップにお尋ねください。

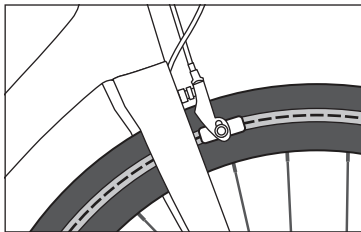
注: ステムやステアリングコラムにグリスや組立用ペストを塗らないでください。ヘッドセットのベアリングやステアリングコラムに付着し、滑ったり破損したりする恐れがあります。

## ホイールとタイヤ

タイヤに損傷や擦り減っている箇所がないか、点検してください。タイヤが磨耗して薄くなると、パンクしやすくなります。切り傷がケーシングにまで達している、あるいはケーシングのスレッドがトレッドの中に見える場合は、タイヤを交換してください。

ショップで緩んだスポークを直し、損傷したスポークを交換してもらってください。

リムの磨耗について。プレーキパッドは、プレーキをかけるたびにリムの素材を削り落とし、磨耗します。プレーキがリムの素材を削り落とし過ぎると、リムの強度が下がり、破損する恐れがあります。アルミリムの磨耗インジケーター:



- リムの円周上に刻まれた浅い溝。この溝が見えない箇所がある場合は、リムを交換してください。
- リム上の点 - 通常はバルブシステム周辺にあります。この点が見えないなど磨耗している場合は、リムを交換してください。

ハブが緩んでいたり、ゴリゴリと異音がある場合は、ベアリングのメンテナンスが必要かもしれません。ベアリングの調整は、ショップに頼んでください。

## ディレイラー

ギアがあらゆる組み合わせとなるよう変速し、ディレイラーが正しく滑らかに動き、チェーンが外れないことを確認してください。

## ペダル

ペダルを揺り動かし、クランクアームにしっかり固定されていることを確認してください。クランクアーム上でペダルを回します。ペダルが滑らかに回らない場合は、ショップでペダルのベアリング調整を頼みましょう。

必要に応じて、ペダルを締め付けてください。右側のペダルは時計回りで締まります。左側のペダルは反時計回りで締まります。ショップでペダルを規定トルク値まで締め付けてもらいましょう。

## クランク

リアホイールを地面から浮かせた状態で、クランクアームを優しく揺り動かし、逆回転させましょう。

クランクを回すとガタや緩みがある、またはゴリゴリと異音がある場合は、バイクに乗らないでください。ボトムブラケット（クランクアームをフレーム内で回転させるベアリングシステム）の調整が必要かもしれません。

点検からバイクのメンテナンスが必要だと判明した場合は、trekbikes.comのサポートページでさらなる指示や役立つビデオご覧になるか、ショップで修理を頼んでください。ベアリングの調整は、ショップに頼んでください。

## チェーン

チェーンに動きにくいリンクピン、磨耗、汚れがないか確認してください。チェーンを掃除し、注油しましょう（4つの簡単なメンテナンスを参照）。

## アクセサリー

全てのアクセサリーが正しく確実に取り付けられていることを確認してください。

バイクによってはキックスタンドなどのアクセサリーを備え、またあなた自身でパーツを取り付けることもあります。取り扱い方やメンテナンスに関するさらなる指示をrekbikes.comのサポートページでご覧になるか、アクセサリーに付属する取扱説明書に従ってください。

## ケーブル

ケーブルに、曲がり、錆び、切れ、ほつれがないか点検してください。ケーブルの端部には、ほつれを防ぐためにキャップが取り付けられているはずです。また、アウトターケーブルにワイヤの緩み、曲がった端部、切れ、磨耗がない

かも点検してください。ケーブルまたはアウトアーケーブルに異常がある場合は、バイクに乗らないでください。ご自分でワイヤー調整に慣れていない場合は、ショップで調整を頼みましょう。

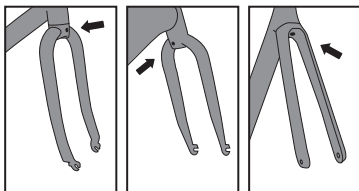
## e-bike

全てのワイヤーとコネクタが損傷していないか点検してください。システムが正しく作動するか点検してください。リモートやディスプレイが損傷していないか点検してください。全てのライトとホーン（搭載する場合）が正しく作動するか点検してください。

## フェンダー

フェンダーを取り付ける際は、上側の取付ボルトのネジ山に新しいLoctite Blue 242（あるいは同様のもの）を必ず塗布してください。

前側、後側、フォーククラウン裏側にあるフォーク取付位置全てでこれを行ってください。



**⚠ 警告:** フェンダーを再び取り付けの際は、バイクまたはフェンダーアセンブリーに付属するボルトとワッシャーを使用してください。これらのボルトとワッシャーはサイズが明確に指定されており、ロック機構を備えています。これらのボルトやワッシャーを使わないと、フェンダーが緩み、あるいは外れ、タイヤに巻き込まれてバイクが急停止する恐れがあります。

**⚠ 警告:** フェンダーの取付ボルトが緩むことがあります。緩みを防ぐために、ボルトを取り付ける際は毎回、ネジ山に新しいLoctite Blue 242（あるいは同様のもの）を必ず塗布してください。ボルトに緩み止め防止剤を使わないと、フェンダーが緩み、あるいは外れ、タイヤに巻き込まれてバイクが急停止する恐れがあります。

# 知っておくべき4つの簡単なメンテナンス方法

誰もが機械に詳しいわけではありませんが、バイクに乗る方なら次の4つの基本的なスキルを取得しておきましょう。このマニュアルでは特に重要な項目を網羅していますが、さらに詳しく知りたい場合は、トレックのYouTube チャンネルでHow toビデオをご覧ください。[youtube.com/user/trekbikesusa](https://youtube.com/user/trekbikesusa)



[youtube.com/user/trekbikesusa](https://youtube.com/user/trekbikesusa)

## 1. タイヤを点検しよう

タイヤに適正空気圧を充填すれば、走りを楽しめます。タイヤの空気圧や磨耗を点検することが、バイクの性能を高める第一歩です。

### タイヤの空気圧を点検しよう

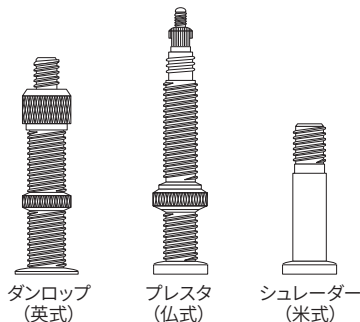
タイヤゲージやゲージ付きのポンプを使い、タイヤの空気圧を点検しましょう。

### タイヤに空気を入れよう (抜こう)

ハンドポンプを使って、タイヤのサイドウォールまたはリムに記載された推奨空気圧のどちらか低い方までタイヤに空気を入れましょう。お使いのポンプが次のバルブに適合しているか確認してください：プレスタ、シュレーダー、ダンロップ/ウッズ。

プレスタバルブの場合、空気を入れる前に最上部のバルブを緩ませる必要があります。

タイヤに空気を入れ過ぎないようにしましょう。タイヤに推奨空気圧以上の空気を入れてしまった場合、空気を抜き、空気圧を再び点検してください。



注:ガソリンスタンドのポンプや電動コンプレッサーではなく、ハンドポンプやフットポンプを使いましょう。前者を使うと、タイヤに空気が入り過ぎてしまい、破裂する恐れがあります。

## 2. バイクを洗ろう

きれいなバイクに乗るのは気持ちが良いものです。見た目が良くなるだけでなく、バイクの寿命を伸ばします。お持ちのバイクの細部に常に注意を向けることで、メンテナンスの必要性を把握できます。

必要なのはホース、バケツ、中性洗剤、柔らかいブラシ、タオルです。

バイクにホースで水をかけ、ブラシと洗剤を含んだ水で上から下に洗います。洗剤を洗い流し、タオルで拭きましょう。

注: 高圧水を吹きかけると、パーツが損傷する恐れがあります。バイクを高圧洗浄機で洗わないでください。高圧水はまた、電子コネクタ、モーター、コントローラー、その他電子システムのパーツに染み込むこともあります。

## 3. チェーンの油を落とし、注油しよう

適切に注油することで、チェーンが滑らかで静かに動き、寿命を伸ばせます。注油の前にチェーンを掃除(油を落とす)すると良いでしょう。

## 油を落とそう

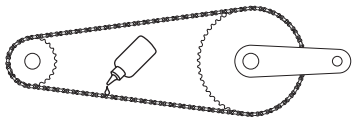
汚れやすいので、おしゃれな服はクローゼットにしまっておきましょう。バイク専用ディグリーザー(生分解性だとなお良し)が必要です。専用のチェーン洗浄ツールもありますが、歯ブラシでも構いません。

ディグリーザーを歯ブラシやチェーン洗浄ツールに付け、ペダルを逆回転させながら、下側のチェーンを洗います。油を落とし終えたら、洗剤を含んだ水とブラシでチェーンを洗い、水で洗剤を洗い流して乾燥させましょう。

## 注油しよう

バイクチェーン専用の潤滑油を使いましょう。ペダルをゆっくりと逆回転させながら、潤滑油を各リンクピンに塗布します。余分な潤滑油は拭き取りましょう。

**▲ 警告:** リムのサイドウォールやディスクブレーキローターに潤滑油を付着させないでください。ブレーキ面に潤滑油が付着すると、ブレーキ性能が低下し、事故や怪我をする恐れが高まります。ブレーキ面に付着した潤滑油は全て拭き取りましょう。



コツ: 潤滑油を下側のチェーンに塗布し、チェーンの裏側に布を置いてください。こうすることで、チェーンステー(フレーム)やホイールに潤滑油が垂れず、汚れずに作業ができます。

## 4. タイヤを着脱しよう

このマニュアルでは、タイヤとチューブを使った通常のシステムを紹介します。他の種類のタイヤについては、ショップでお尋ねになるか、[trekbikes.com](http://trekbikes.com)のサポートページをご覧ください。

### タイヤをホイールから外そう

1. チューブの空気を抜き、バルブナットを緩めましょう(プレスタまたはダンロップバルブの場合)。
2. タイヤをリムの上で緩めましょう。
3. 手またはタイヤレバーを使って、リムの片側からタイヤを外しましょう。スクリュードライバーなどの鋭利な物でタイヤを外さないでください。

4. 片側のタイヤが外れたら、チューブを取り外しましょう。
5. 手またはタイヤレバーを使って、タイヤをリムの反対側から完全に外しましょう。

### タイヤをホイールに付けよう

1. この機会に、タイヤ、リムテープ、リムに異常がないか点検しましょう。
2. チューブがある程度の形になるまで空気を入れましょう。
3. チューブをタイヤの中に完全に入れましょう。バルブシステムをリムの穴に通します。
4. 手だけでタイヤの片側をリムに押し込みましょう。チューブがリムの内側に入っていることを確認してください。
5. タイヤをリムの反対側に押し込みましょう。
6. タイヤの外側からバルブシステムを押し、リムの穴に通しましょう。
7. タイヤのサイドウォールに記載された推奨空気圧まで空気を入れず。空気の入れ過ぎに注意してください。
8. タイヤビードがリムと完全に接していることを確認してください。

# カーボンファイバーのケア

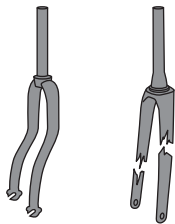
安全に走行していただけるよう、トレックオーナーの限定プログラムであるCarbon Careを通して、損傷したカーボンフレームやパーツを交換しやすくしました。トレックはCarbon Careを通し、損傷したカーボンフレーム、フォーク、またはパーツを特別価格にて交換いたします。

## カーボンファイバーとは？

カーボンファイバーとは軽くて強い素材、多くの高性能なバイクフレーム、フォーク、パーツを製造するために使われています。このカーボンファイバーは、高い技術を要する自動車や航空宇宙など多くの産業でも使われています。

## カーボンファイバーは壊れないわけではない

他の素材と同様、カーボンファイバーも損傷を受けます。そして、カーボンファイバーの損傷は必ずしも目に見えませんが、過度の負荷がかかって変形した金属製フォーク。右：カーボンフォークは高負荷に耐えられますが、過度の負荷がかかると破断します。



カーボンファイバーと金属を比較してみましょう。金属部分を損傷させると、曲がるなど変形します。カーボンファイバー部分が損傷すると、損傷は目に見えないことがあり、そのまま使用するのは危険です。

**⚠ 警告:** 損傷したカーボンファイバーパーツは突然壊れる可能性があり、重大な怪我や死亡を生じさせる恐れがあります。カーボンファイバーは、損傷した部位を覆い隠す場合があります。お持ちのバイクに衝撃を受けたり転倒した疑いがある場合は、ただちに走行を止めてください。再び乗る前にその部位を交換するか、ショップにバイクを持ち込み、点検してもらってください。

## カーボンはどうのように損傷を受けるか？

カーボンファイバーに損傷を与えるシナリオ全てを示すのは不可能ですが、以下に例をいくつか挙げます。以下の例に当てはまる場合、ただちにバイクの走行を止め、トレック正規販売店に持ち込み、損傷した部分を交換してもらいましょう。



- 縁石、ガードレール、くぼみ、停車中の自動車など、バイクを急停止させるような物にぶつかった。
- フロントホイールに何かが挟まり、バイクが急停車した。
- 自動車またはトラックに衝突された。
- 転倒してからどこかがおかしい、または異音が出る。
- 自動車のルーフラックにバイクを積んだまま、ガレージに入ってしまった。

カーボンフレーム、フォーク、その他パーツに損傷した可能性があり、その構造が完全な状態に保たれているか不確かな場合は、交換する必要があります。

## バイクが損傷したときにすべきこと

1. ただちにバイクの走行を止めてください。
2. バイクをトレック正規販売店にお持ち込みください。
3. 損傷したフレームまたはパーツを、トレック Carbon Care で交換してください。



## 第3章

# 参考文献

[補足資料.....3-1](#)

[バイクに使用されるパーツ.....3-2](#)

# 補足資料

この基本的なマニュアルは、始まりに過ぎません。以下に、サイクリングをさらに楽しむのに役立つ補足情報を紹介します。

## How toビデオ

トレックは、公式YouTube チャンネル ([youtube.com/user/trekbikesusa](https://youtube.com/user/trekbikesusa)) を持っており、全てのバイクとモデルが対象です。



[youtube.com/  
user/trekbikesusa](https://youtube.com/user/trekbikesusa)

## 保証

### Trek Care

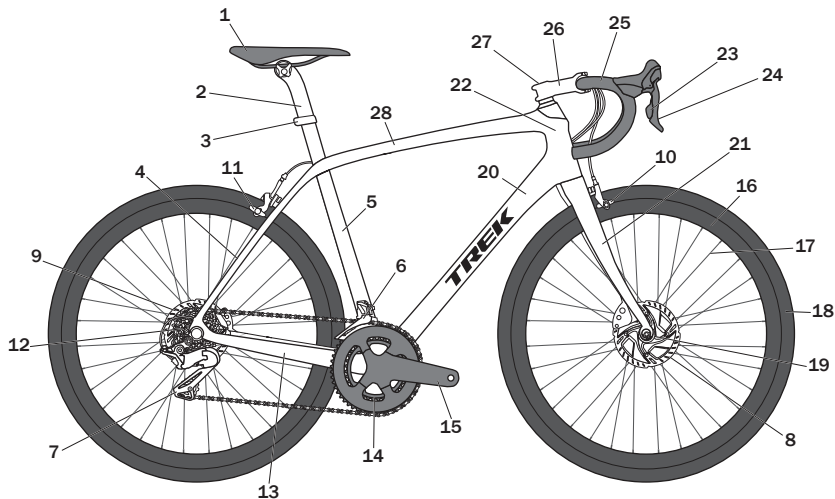
#### トレックが提供するお客様へのサポート

トレックの新車には全て、業界最高の保証であるTrek Careが付帯しています。トレックのバイクをご登録いただくと、Trek Bicycle Corporationは販売店にてトレックのバイクを購入いただいた方に、材質上および製造上の欠陥に対して保証を提供いたします。保証内容の全文は、[trekbikes.com/trek\\_bikes\\_warranty](https://trekbikes.com/trek_bikes_warranty)をご覧ください。

#### 何よりも先に

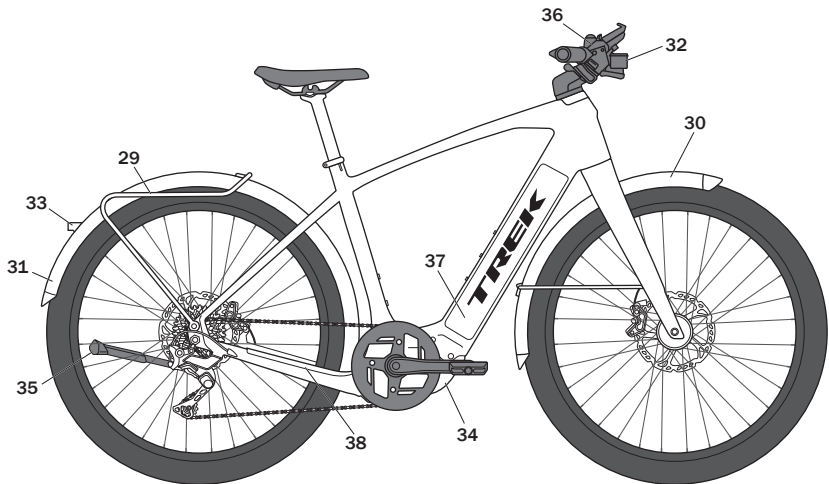
トレック正規販売店に、保証を申請したいとお申し付けください。その際、購入を証明するものがが必要です。

# バイクに使用されるパーツ



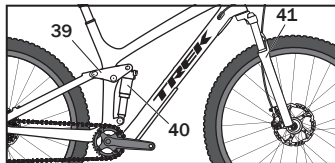
- |              |                |            |            |
|--------------|----------------|------------|------------|
| 1 サドル        | 8 フロントディスクブレーキ | 15 クランクアーム | 22 ヘッドチューブ |
| 2 シートポスト     | 9 リアディスクブレーキ   | 16 リム      | 23 シフター    |
| 3 シートポストクランプ | 10 フロントリムブレーキ  | 17 スポーク    | 24 ブレーキレバー |
| 4 シートステー     | 11 リアリムブレーキ    | 18 タイヤ     | 25 ハンドルバー  |
| 5 シートチューブ    | 12 カセット        | 19 ハブ      | 26 ステム     |
| 6 フロントディレイラー | 13 チェーンステー     | 20 ダウンチューブ | 27 ヘッドセット  |
| 7 リアディレイラー   | 14 チェーンリング     | 21 フォーク    | 28 トップチューブ |

この図には、基本的なバイクパーツが記載されています。あなたのバイクに図中のパーツがない場合もあります。詳しくは、trekbikes.comの**サポート**ページをご覧ください。



- 29 ラック
- 30 フロントフェンダー
- 31 リアフェンダー
- 32 フロントライト
- 33 リアライト
- 34 ドライブユニット
- 35 キックスタンド

- 36 リモート
- 37 バッテリー
- 38 チェーンガード
- 39 ロッカーアーム
- 40 リアショック
- 41 サスペンションフォーク



# トレック本社

trekbikes.com

## **USA**

Trek Bicycle Corporation  
801 W. Madison St.  
Waterloo, WI 53594  
800-585-8735

## **Europe**

Bikeurope BV  
Customer service  
Ceintuurbaan 2-20C  
3847 LG Harderwijk  
The Netherlands

## **Australia & New Zealand**

Trek Bicycle Corporation  
Customer service  
PO Box 1747  
Fyshwick, ACT 2609  
Australia

## **Trek Brazil Office**

Avenida Rebouças, 3642  
Sao Paulo, SP - 05402-600

## **Trek Bicycle India Pvt. Ltd.**

Unit 17 & 18, Ground Floor, Bestech  
Business Tower  
Sector 48, Sohna Road, Gurgaon 122018  
Haryana, India

## **South Korea**

5th floor, 312, Yeongdong-daero  
Gangnam-gu, Seoul  
Republic of Korea  
ZIP Code: 06177

## **日本**

大井出町7-28  
兵庫県西宮市  
〒662-0036

## **China Office (Beijing)**

Building 26-3, Ronghuiyuan, Yuhua Road  
Airport Industrial Development Zone B  
Shunyi, Beijing, P.R. China 101318

## **United Kingdom**

Trek Bicycle Corporation Ltd.  
9 Sherbourne Drive, Tilbrook,  
Milton Keynes, MK7 8HX

## **Trek Bicycle SA (Pty) Ltd**

The Braides Office Park  
Block B - 113 Bowling Avenue  
Gallo Manor, Johannesburg 2052  
South Africa

# 生涯保証

詳しくは、trekbikes.comをご覧ください。

AR للمزيد من المعلومات، قم بزيارة موقع .trekbikes.com

CS Více informací naleznete na stránce trekbikes.com.

DA Få mere at vide på trekbikes.com.

DE Weitere Informationen findest du auf trekbikes.com.

EL Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στον ιστότοπο trekbikes.com.

ESES Para más información, entra en trekbikes.com.

ESMX Para más información, ir a trekbikes.com.

FI Lisätietoja saat trekbikes.com-sivustolta.

FR Pour en savoir plus, rendez-vous sur trekbikes.com.

HE לקבלת מידע נוסף, עבור אל .trekbikes.com

HR Za više informacija posjetite trekbikes.com.

HU További információért látogasson el a trekbikes.com oldalra.

IT Per scoprire di più, vai su trekbikes.com.

JP 詳しくは、trekbikes.comをご覧ください。

KO 더 자세한 사항은, trekbikes.com을 방문하시기 바랍니다.

NO For mer, gå til trekbikes.com.

NL Voor meer informatie, ga naar trekbikes.com.

PL Więcej informacji znajduje się na stronie trekbikes.com.

PTBR Para maiores informações, acesse trekbikes.com.

PTPT Para mais informações, visita trekbikes.com.

RU Подробнее см. на веб-сайте trekbikes.com.

SK Viac nájdete na stránke trekbikes.com.

SL Več informacij najdete na trekbikes.com.

SV Mer information finns på trekbikes.com.

UK Щоб дізнатися більше, відвідайте веб-сайт trekbikes.com.

ZH 欲了解更多信息, 请浏览 trekbikes.com.

あなたの言語でこのマニュアルを読むには、[trekbikes.com/manuals](https://trekbikes.com/manuals)をご覧ください。



<b>AR</b>	لقراءة هذا الدليل بلغتك، قم بزيارة صفحة <a href="https://trekbikes.com/manuals">trekbikes.com/manuals</a>	<b>JP</b>	あなたの言語でこのマニュアルを読むには、 <a href="https://trekbikes.com/manuals">trekbikes.com/manuals</a> をご覧ください。
<b>CS</b>	Tuto příručku ve svém jazyce naleznete na stránce <a href="https://trekbikes.com/manuals">trekbikes.com/manuals</a> . Návody k použití.	<b>KO</b>	해당 설명서를 자국어로 보려면, <a href="https://trekbikes.com/manuals">trekbikes.com/manuals</a> 페이지를 방문하시기 바랍니다.
<b>DA</b>	Du kan se denne brugervejledning på andre sprog på <a href="https://trekbikes.com/manuals">trekbikes.com/manuals</a> .	<b>NO</b>	For å se denne håndboken i ditt språk, gå til <a href="https://trekbikes.com/manuals">trekbikes.com/manuals</a> .
<b>DE</b>	Auf <a href="https://trekbikes.com">trekbikes.com</a> im Bereich Bedienungsanleitungen findest du dieses Handbuch in deiner Sprache.	<b>NL</b>	Om deze handleiding in uw eigen taal te lezen, ga naar de pagina <a href="https://trekbikes.com/manuals">trekbikes.com/manuals</a> .
<b>EL</b>	Για να διαβάσετε αυτό το εγχειρίδιο στη γλώσσα σας, μεταβείτε στην ιστοσελίδα <a href="https://trekbikes.com/manuals">trekbikes.com/manuals</a> .	<b>PL</b>	Aby znaleźć tę instrukcję w swoim języku, odwiedź stronę <a href="https://trekbikes.com/manuals">trekbikes.com/manuals</a> .
<b>ES</b>	Para consultar este manual en tu idioma, entra en <a href="https://trekbikes.com/manuals">trekbikes.com/manuals</a> page.	<b>PTBR</b>	Para ver este manual em seu idioma, acesse a página <a href="https://trekbikes.com/manuals">trekbikes.com/manuals</a> .
<b>ESMX</b>	Para ver este manual en tu idioma, entra en <a href="https://trekbikes.com/manuals">trekbikes.com/manuals</a> page.	<b>PTPT</b>	Para consultar este manual no teu idioma, vai à página <a href="https://trekbikes.com/manuals">trekbikes.com/manuals</a> .
<b>FI</b>	Löydät tämän oppaan omalla kielelläsi osoitteesta <a href="https://trekbikes.com/manuals">trekbikes.com/manuals</a> page.	<b>RU</b>	Для просмотра этого руководства на вашем языке перейдите на страницу <a href="https://trekbikes.com/manuals">trekbikes.com/manuals</a> .
<b>FR</b>	Pour consulter ce manuel dans votre langue, rendez-vous sur <a href="https://trekbikes.com/manuals">trekbikes.com/manuals</a> .	<b>SK</b>	Na zobrazenie tejto príručky vo vašom jazyku prejdite na stránku <a href="https://trekbikes.com/manuals">trekbikes.com/manuals</a> .
<b>HE</b>	כדי לראות מדריך זה בשפה שלך, עבור לכתובת <a href="https://trekbikes.com/manuals">trekbikes.com/manuals</a>	<b>SL</b>	Če želite prebrati ta priročnik v svojem jeziku, pojdite na stran <a href="https://trekbikes.com/manuals">trekbikes.com/manuals</a> .
<b>HR</b>	Kako biste ovaj priručnik otvorili na svom jeziku idite na <a href="https://trekbikes.com/manuals">trekbikes.com/manuals</a> page.	<b>SV</b>	Gå till sidan <a href="https://trekbikes.com/manuals">trekbikes.com/manuals</a> om du vill läsa bruksanvisningen på ditt eget språk.
<b>HU</b>	A kézikönyv saját nyelvén való megtekintéséhez látogasson el a <a href="https://trekbikes.com/manuals">trekbikes.com/manuals</a> oldalra.	<b>UK</b>	Цей посібник з експлуатації вашою мовою доступний на веб-сторінці <a href="https://trekbikes.com/manuals">trekbikes.com/manuals</a> .
<b>IT</b>	Per leggere questo manuale nella tua lingua, vai su <a href="https://trekbikes.com/manuals">trekbikes.com/manuals</a> , alla pagina <a href="https://trekbikes.com/manuals">trekbikes.com/manuals</a> .	<b>ZH</b>	要查看您所用语言版本的本手册，请浏览 <a href="https://trekbikes.com/manuals">trekbikes.com/manuals</a> 页面。

**TREK**

CUSTOMER SERVICE

Ph. +1.920.478.4678 | [trekbikes.com](https://trekbikes.com) | 801 W Madison Street, Waterloo, WI 53594  
Bikeurope BV | Ceintuurbaan 2-20C | 3847 LG Harderwijk, The Netherlands

© 2023 Trek Bicycle Corporation | PN 580969 REV5