

ご 案 内

たかお会・プライベート企画「第2回 自転車講習会」

小松

自転車講習会、第二回を開催します。前はパンク修理などを学びましたがさらに、今回は技術的に進んだ内容を勉強します。楽しみにして下さい。なお、先生のテキスト代など実費として500円を講習料として徴収させていただきます、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

会場は前回と同じです、野外ですので天候が悪い時は中止します。また、季節柄蚊などの虫よけ対策は自己責任でお願いします。

○日時：6月30日（土） 午前10時集合 ※雨天中止

○場所：彩湖・堂満グリーンパーク、中央駐車場に集合（地図参照）

○講習料：500円/人

○対象者：たかお会、サイクリング企画の参加経験者が対象ですが、紹介者がいればどなたでもOKです。

○持ち物：自分のバイク、昼食、飲み物等

○講習内容（案）：テーマは自転車メンテナンス（日常的なメンテナンス+a）

1、ブレーキ調整

レバー位置調整

引き代調整

ワイヤー&アウターの交換（定期的な交換を）

適正長&エンドキャップ

2、変速機調整

変速機取付位置

ワイヤー&アウターの定期交換

リアディレーラのチェーンの適正長との関係

3、チェーン

チェーンの種類

交換時期（チェーンは伸びる&ギアも減る）

洗浄、注油、ミッシングリング

※中村先生コメント※

チェーンを切って繋いでみる、実技あり。

実際にチェーンカッターで、チェーンを切ってもらおうかと。

そして、ジョイントピンで繋いでもらいます。

丁度、何度か切ったり繋いだりしたチェーンがありますので練習用に使ってみます。

[終了後彩湖周辺走りましょう！](#)

彩湖・道満 グリーンパーク

■安心して利用できる公園にするために……

- ◆注意事項
 - ゴミは持ち帰りましょう。
 - 小さなお子さまから目を離さないように注意しましょう。
 - 水辺付近は降りやすく滑って、いますので注意しましょう。
- ◆禁止事項
 - ドッグラン施設以外での犬の放し飼い
 - 公園内での直火による行為
 - 洗剤の使用
 - 園路内でのバイク走行
 - 他の利用者に迷惑となる行為



彩湖・道満グリーンパーク
管理事務所 8:30~17:00
(レンタサイクル 3時間/200円)

集合場所