

ご案内

(仮称) 自転車同好会・プライベート企画「第一回 自転車講習会」 小松

自転車愛好家のみなさん、日ごろからサイクリングを楽しんでいらっしゃると思います。しかし、高価で複雑なバイクのメンテナンスとなると、自分では難しいですね。サイクリングから帰ってどんなメンテナンスをしたらいいの？、またパンクの修理は？、といった初歩的なことから少し勉強してみませんか。今回、たかお会のサイクリング企画参加者および初心者向けに、中村公彦先生に教えて頂く企画を考えました。これを機会にマイバイクの手入れが少しでも出来るようになりませんか。企画内容は以下のとおりです。参加希望の方は、以下のメルアド（小松）までお申し込み下さい。 lion@h2.dion.ne.jp

なお、たかお会オフィシャル企画ではありませんので、往復から行事中の保険は掛けません。従って、あくまで自己責任での実施となりますので、ご了解下さい。

○日時：4月28日（土） 午前10時集合、講習は2時間程度 ※雨天中止

※彩湖サイクリングロードにて練習走行も、出来れば行います

○場所：堂満グリーンパーク（地図参照）

○講師：中村公彦

○講習料：1,000円/人

○対象者：たかお会のサイクリング企画の参加経験者

※たかお会参加経験のない方でも賛同いただける方ならOKです

○持ち物：自分のバイク、昼食、飲み物等 （注）バイクなしでも参加可

○講習内容：

（1） 日常的なメンテナンスや修理

- ・ブレーキ、変速機の調整
- ・トラブル対応 パンク、チェーン外れ
- ・チェーンのメンテナンス
- ・フレーム&塗装対策
- ・ペダル、ワイヤー交換
- ・その他

（2） 輸行時の注意事項

- ・収納、傷対策、等々

（3） ドライビングチェック

- ・サドルのポジショニングチェック
- ・乗車時のペダルの踏み方、足の位置チェック
- ・ふらつかない走り方

※今回全部やるというわけではありません、出来るところまでです。

次回企画も考えていますので了解願います。

集合場所の地図



中央駐車場に集合して下さい。