

## 乗車前チェックリスト

### 1. タイヤに十分空気が入っていますか？

フロアポンプの圧力ゲージや空気圧ゲージで、タイヤの空気圧が保たれているか確認してください。圧が低すぎるときは空気を入れてください。一般的なロード用タイヤなら6～8気圧、クロスバイクタイヤなら4～6気圧、MTBタイヤなら2～4気圧です。

※仏式バルブの場合はバルブのネジを緩めないと空気が入りません。

### 2. タイヤが傷んでいませんか？

タイヤのトレッド（接地）面に大きな傷がないか、異物が食い込んでいないかチェックしてください。また、接地面が平らになってるタイヤは寿命が近づいています。

### 3. ブレーキは効きますか？

前後のブレーキが利くか確認してください。また、シューの厚みが最低1mmはあることを確認してください。

### 4. 異音が出ていませんか？

前輪ブレーキだけをかけたまま自転車を前後にゆすり、がたつきが無いことを確認してください。また、前後輪をゆすってがたつきが無いこと、片側のクランクに体重をかけて異音がしないことを確認してください。

### 5. チェーンは潤滑されていますか？

チェーンから軋み音がしないか確認してください。する場合はチェーンに専用オイルを塗ってください。

長距離を走る場合はパンク修理キットや携帯工具を持つことをお勧めします。