

◆自転車整備チェックリスト

点検日： 年 月 日

自転車に安全・快適に乗るためには、自転車の定期的な点検がとても重要です。

以下の項目に従って、点検を行いましょう！

No.	点検箇所	点検項目	点検結果 (○・△・×)
1	フレーム	フレーム全体を見て、変形・亀裂・塗装剥がれの箇所はないか ⇒継続的な使用疲労があれば、突然破断、変形する恐れがあります	
2	ホイール	ホイールにサビはないか、スポークに折れ・曲がりはないか ⇒スポークが折れて車輪が変形し、走行中に転倒する恐れがあります	
3	チェーン	チェーンに汚れやサビ・たるみはないか ⇒歯飛びの原因になり、走行中にチェーンが外れる恐れがあります	
4	ワイヤー	ワイヤーにサビ・切断箇所はないか ⇒ブレーキがかからず、事故に繋がります ⇒ブレーキシューは、2年に1度の交換が安全の目安です	
5	ハンドル・後輪錠	ハンドルの動き・後輪錠のかかり具合に違和感はないか ⇒ハンドル内部のペアリングが消耗している可能性があります ⇒開錠・閉錠ができなくなる恐れがあります	
6	タイヤ	タイヤの空気が抜けていないか、溝が消えていないか、ひび割れ・亀裂はないか ⇒空気が少ないと、パンクしやすくなります ⇒溝がない・ひび割れ・亀裂は、ブレーキが効かなくなります	
7	ブレーキ	ブレーキはタイヤの回転を正常に制御するか、ブレーキシューの消耗・ひび割れはないか ⇒ブレーキをかけた際、制御力が弱かったり、金属音（キーキー音）がする場合は、ワイヤーの締め、ブレーキパッドの交換をおすすめします	
8	ネジ各種	前輪・後輪の固定ネジや各種ネジの締め付けは十分か(自転車を10cm程度持ち上げて軽く落とした際、異音がしないかを確認) ⇒走行中に部品がはずれ、事故・怪我を起こす恐れがあります	
9	ライト・ベル	ライト・ベルは正常に装着しているか、作動するか ⇒装着無しは、5万円以下の罰金が科される可能性があります	
10	リフレクター (反射板)	リフレクターを正しく装着しているか、ひび割れはないか ⇒装着無しは、5万円以下の罰金が科される可能性があります	