

# MINOURA

## 自転車室内練習機

# HYBRID ROLLER Live Ride FG220

(ver.1.11 2025/7)

[ 適合タイヤサイズ ]

650c ~ 700c

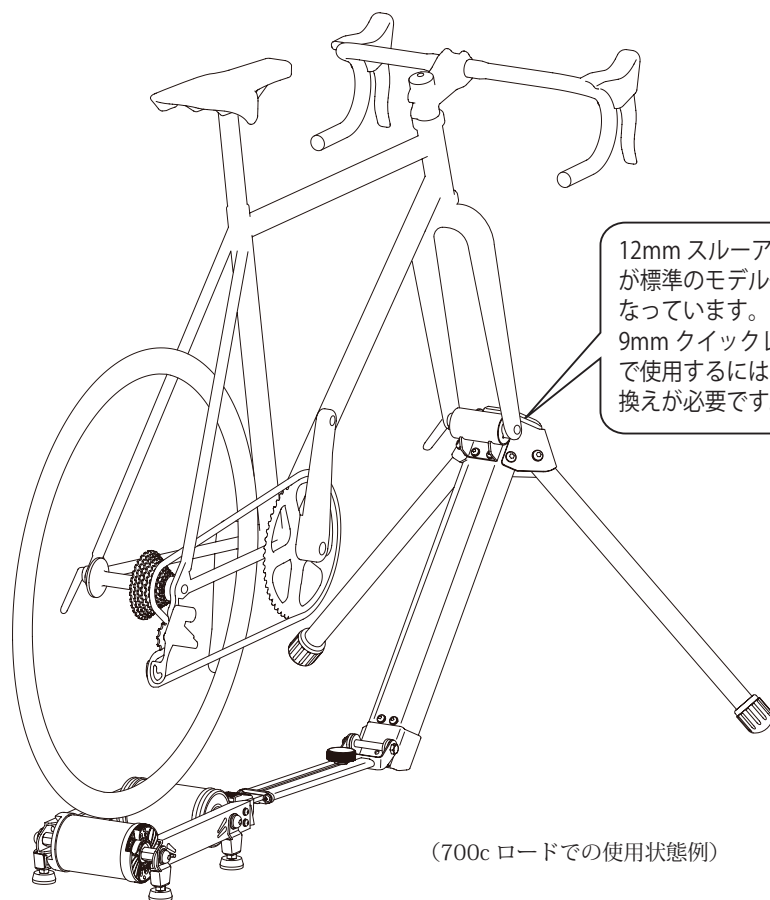
26 ~ 29 インチ

[ 適合ホイールベース ]

930 ~ 1,200mm

### ! 大切なお知らせ

床の材質によっては、ゴム脚を直接載せると跡が付く場合があります。  
トレーナーは、専用のフロアマットや、レジャーシートあるいは古タオルなどを敷いた上に置いてご使用することを強く勧めます。



(700c ロードでの使用状態例)

### 注意すべきこと

- 室内もしくは舗装面上で使うものとして設計してあります。屋外の土の上などでの使用は、細かい砂粒や砂鉄などが負荷装置内やベアリングに侵入してトラブルになる恐れがありますのでおやめください。また泥のついたタイヤのままでは使用しないでください。
- 注油は原則禁止です。弊社から別途指定された場所・時期以外には注油しないでください。
- FG220 の前フォーク受けには高さ調節機構は備わっていないので、24 インチなど適合サイズより小さなホイールの自転車を使うと前フォークが後輪と同じ高さにならずかなり前上がりの不自然な乗車姿勢になってしまいますが、これは避けられません。
- 車体が斜めに取り付けられていると、後輪が横すべりしてローラーから逸脱してしまいます。自転車をセットした最初はいきなり回さずにゆっくり回し、後輪タイヤがどこまでずれるのかを確認してください。おかしければ自転車をセットし直してください。
- 後輪タイヤがローラードラム端の樹脂キャップだけに乗らないように使ってください。体重が想定以上に重い場合、過荷重で樹脂キャップが破損してしまうことがあります。

### お問い合わせ先

<販売元>

株式会社 フカヤ

〒 460-0015 愛知県名古屋市中区大井町 1-37-3F

Phone (052) 228-8910 / Fax (052) 228-8917

URL [www.fukaya-nagoya.co.jp](http://www.fukaya-nagoya.co.jp)

<製造元>

株式会社 箕浦

〒 503-2312 岐阜県安八郡神戸町下宮 134-1

Phone (0584) 27-3131 / Fax (0584) 27-7505

Mail [minoura@minoura.jp](mailto:minoura@minoura.jp)

URL [www.minoura.jp](http://www.minoura.jp)

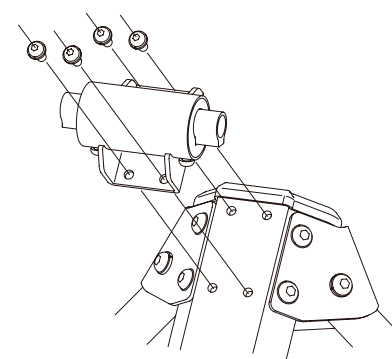
日本製

- 650c ～ 700c あるいは 26 ～ 29 インチで、ホイールベースが 930 ～ 1,200mm の、通常の 2 輪自転車専用です。  
タンデムやロングテールバイクなど規定サイズを超える自転車、また小径車やリカンベント、電動アシストなど他のタイプの自転車では使用しないでください。オフロード系の自転車では騒音と振動防止のために後輪タイヤをスリックに交換してください。
- 前フォークのハブが幅 100mm の 12mm スルーアクスル式用のものが標準で組み付けてあります。15mm スルーアクスルおよび 9mm クイックリリースで使うには前フォーク受けを組み替える必要があります。ブーストハブには別売のアダプタで対応します。
- 前フォーク受けは、走行中ペダリングによって左右に車体を振る力を逃がすために樹脂ブッシュでフローティングしてあります。そのため樹脂ブッシュを止めているボタンねじは最後までねじ込まず、意図的に隙間をあけてあります。
- 自転車の前フォーク以外は何にも支えられていませんので、乗り降りする際にはバランスを崩して転倒しないよう十分注意してください。特にペダルに足をかけ大きく足を振り上げてハンドルを引っ張りながらまたがるようにして乗ると、まずひっくり返ります。乗り降りの際には、体を十分にサドルに寄せ、ハンドルを胸に抱え込むようにして、できるだけ重心が車体中心から離れないように行なってください。
- ご使用前に、タイヤとローラーの表面に付着している汚れを、きれいに拭き取っておいてください。  
特に後ろ側ローラーには磁石が内蔵されていますので、砂鉄などがローラー表面に付着するおそれがあります。砂鉄の除去は粘着テープなどを用いて行なうと簡単に効果的です。
- 前フォークの固定にクイックリリースを使用する場合は、アクスル受けのスリーブを左右均等に出した位置にセットすることと、クイックを正しく確実に締めることが必須です。  
クイックは確実にしっかりと締め付けてください。締め込みが甘いあるいは前フォークを保持するスリーブが不適切な位置にあると使用中に突然脱落して転倒するなど、アクシデントの原因になります。  
クイックの正しい使い方については経験豊富なメカニックにきちんとした指導を受けてください。我流は禁物です。
- 油圧式ディスクブレーキ装着車の場合は、前輪を取り外してからは絶対にブレーキレバーを握らないでください。ブレーキパッドが張り付いてしまいます。可能であれば前輪を外した状態での運搬時に使うスペーサをパッドの間に挟んでお使いください。
- 後輪タイヤは必ず 2 本のローラーに同時に接するよう、センターフレームの長さ調整は正しく行なってください。  
一方のローラーにしか接していない状態では正しい安定性や負荷が得られず、前後にずれ動くことで転倒の恐れを招きます。
- 安全のため、必ず平坦で水平な床に設置してください。傾斜地での使用時はバランスと後輪のずれに注意してください。
- タイヤサイズ 700x23c を使用しているときに車体が水平になるように設計してあります。前フォーク受けの高さ調整はできません。それ以外のサイズでは前上がりや前下がりの姿勢になってしまいます。後フレームの下にあるアジャスタを伸ばすことで、車体後部を多少持ち上げることで若干の補正はできます。
- 負荷の強弱調整はローラー（ノーマル版は後ろ側）のつまみ操作で行ないます。上位版モデル FG220RR では前後ローラーともに負荷装置が内蔵されています。安全のため必ず停止させてから操作してください。調整は強弱の 2 段階のみです。
- トレーニングをやめるときは、ブレーキは使用しないでください。勢いのついたままのローラーにより自転車の挙動が悪くなり、最悪の場合、転倒したりタイヤがバーストしてしまうこともあります。  
止まるには、ただペダリングをやめるだけで車輪は負荷抵抗により勝手に止まってくれます。
- 高速で回転している車輪や回転部に触れると怪我をします。トレーニング中は小さな子供やペットなどを近づけないでください。
- トレーニング中にかく汗やゴム脚キャップによる床やカーペットへの汚れ付着や傷付きを防止するため、できるだけトレーナーの下には厚手のバスタオルやシート（できれば専用マット）などを敷くようにしてください。
- 本商品を使用中にもし異常な音やにおいなどを感じた場合は、すぐに使用を中止し、お買い求めになった販売店にご相談ください。弊社への事前の相談なく勝手に分解したりしないでください。分解するとせっかくの保証が受けられなくなります。
- フレームを折りたたんだり広げる際に、指などを挟まないように注意してください。
- 弊社は、本商品をご購入された日から起算して 1 年間の、メーカー側に瑕疵のあるトラブルに関しての品質保証を行なっています。なおこの説明書で指示されている以外の方法や目的で本商品を使用した場合や、弊社の許可なく自分で分解したり改造した、あるいは非常識な速度で回したことなどで生じた不具合につきましては保証外となります。また自然摩耗についても保証の範囲外です。輸送中の落下等によるダメージなど工場出荷後のトラブルにつきましては、担当した運送業者に直接お問い合わせください。詳しくは添付の「製品保証規定」カードをご参照ください。また最新情報については弊社ウェブサイト（[www.minoura.jp](http://www.minoura.jp)）を適宜ご参照ください。

## 各部の名称

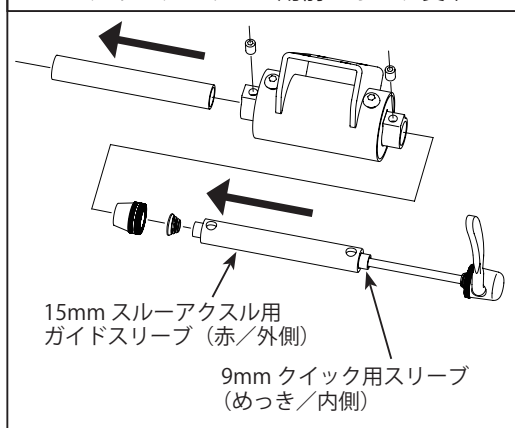
※ 15mm スルーアクスルについては、  
「12mm スルーアクスル用アルミパイプを引き抜くのみ」  
という対応となります。

### ブーストハブアダプタ (オプション)



※ブーストハブについては、  
「前フォーク受けまるごと  
オプションのアダプタへの  
交換」  
という対応となります。

### 9mm クイックリリース用前フォーク受 (同梱)



前フォーク受け  
(12mm スルー対応)

前フレーム三脚 左脚

前フレーム三脚 右脚

前フレーム三脚 中央脚

三脚ゴムキャップ

前ローラー (空転側)

センターフレーム長さ調整  
固定ノブ

負荷切り替えレバー

センターフレーム (連結ボルトの取付孔は2段階あります)

フットアジャスタ

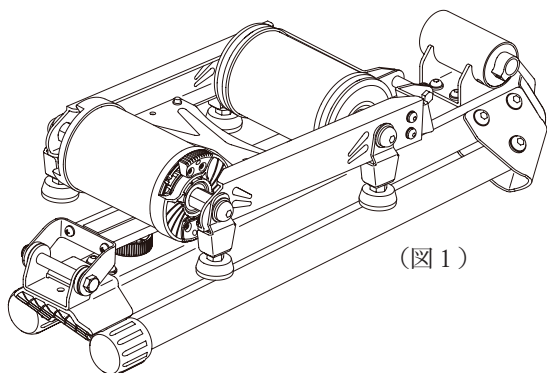
後フレーム

後ローラー (負荷装置内臓側)

## FG220 のセットアップのしかた

必要な工具： 13mm スパナ (フットアジャスタの調整用のみ)

1

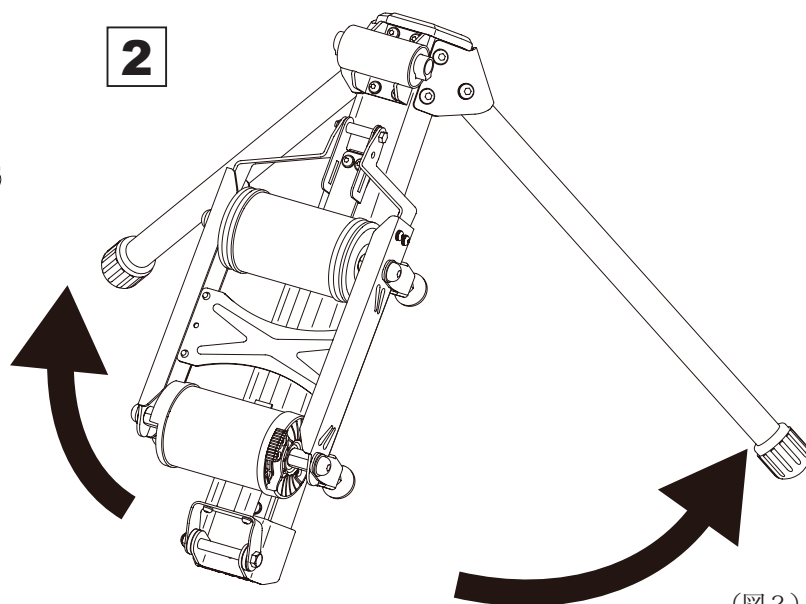


(図1)

FG220 は3つ折りされて梱包されています。  
収納時にはこの形状にして収めます。(図1)

左右の脚をいっばいに開き、三脚のように  
広げて置きます。(図2)

2



(図2)



脚の開きが中途半端だと不安定になり転倒する恐れ  
があります。必ずいっばいに開いてください。



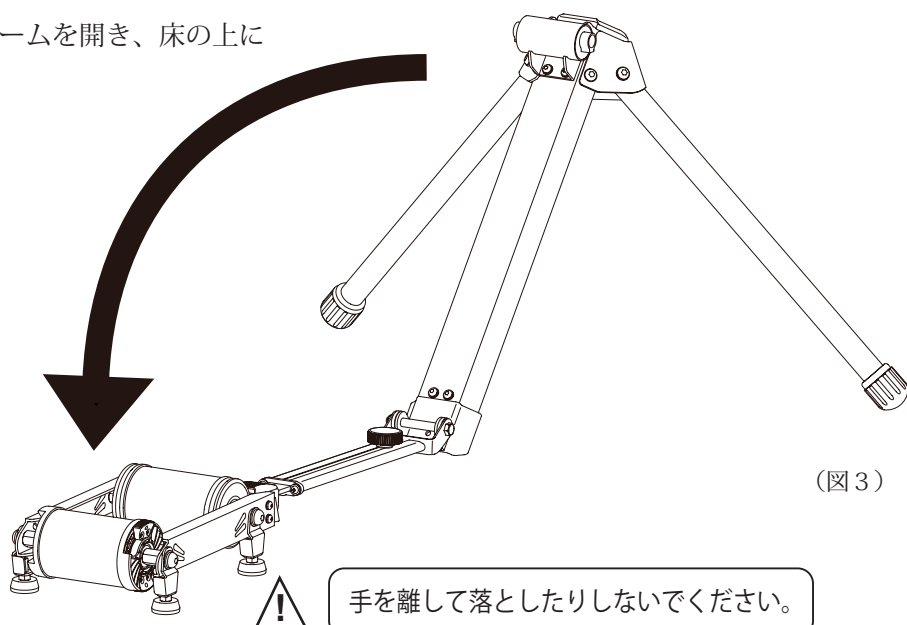
脚の開閉の際に指を挟まないように  
注意してください。

3

ベルクロテープをほどいて、後フレームを開き、床の上に静かに置きます。(図3)

床の状況に関わらず後ろフレームががたつかないようにするには、フットアジャスタが4本ともすべて同時に床に接するように長さをそれぞれ調節します。

その後アジャスタの長さが変わってしまわないように、ロックナットをフレーム側に13mmスパナで締め込んで固定します。



(図3)

4

前輪を取り外した前フォークを、前フォーク受けに12mmスルーアクスルで取り付けます。本キットにはスルーアクスルは付属していませんので、ご自身が取り外した前輪用のスルーアクスルをお使いいただきます。

5

後輪を後フレームのローラーの上に載せます(図5)。その後に位置合わせを行ないます。

6

センターフレーム固定ノブを緩め、後フレームごと前後にスライドさせて、後輪タイヤが後ろフレームの2本のローラーの両方に同時に均等に接するように位置を調整します。(図6)

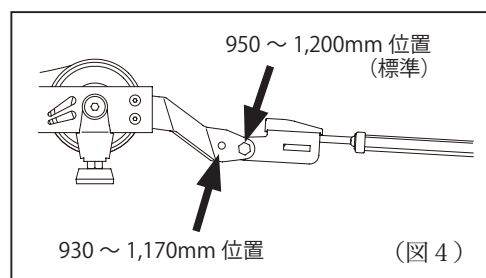
お使いの自転車のホイールベースが950mmより短い場合は、センターフレームの取り付け位置を後方の孔に取り付け直しておいてください。(図4)

7

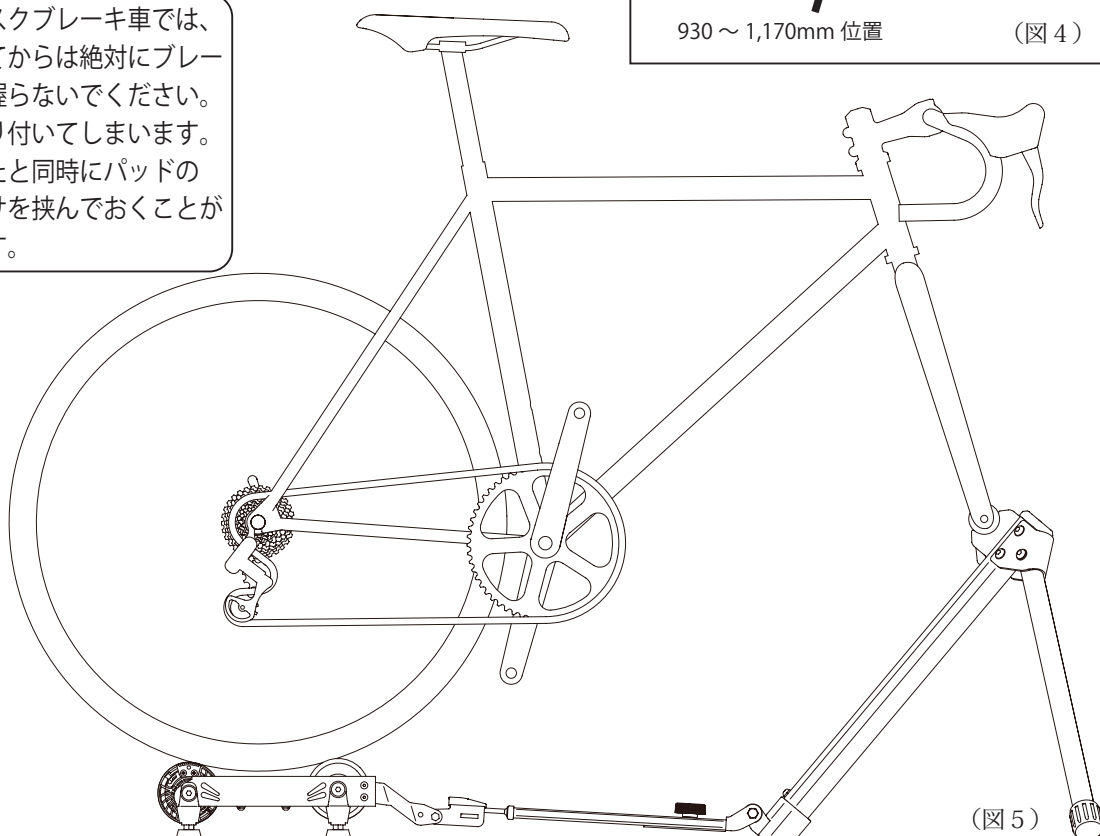
センターフレーム固定ノブをしっかりと締め付けて準備完了です。



油圧式ディスクブレーキ車では、車輪を外してからは絶対にブレーキレバーを握らないでください。パッドが張り付いてしまいます。前輪を外したと同時にパッドの間にスペーサを挟んでおくことがおすすめです。



(図4)



(図5)





後輪タイヤが2本のローラーに均等に接するように、センターフレームの位置を正しく調節してください。(図6)

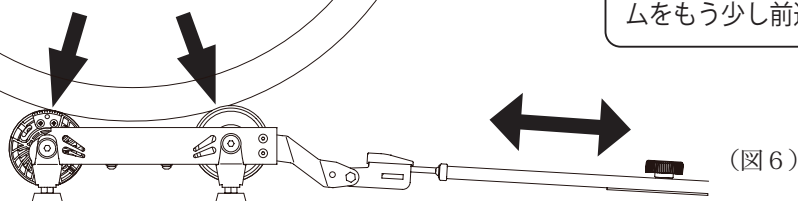
もしタイヤの当たり方が均等ではなく後ろ寄りで前側ローラーとタイヤとの間に隙間がある場合は、ペダリングのたびにセンターフレームが弾むような動きをします。

その時は後フレームをもう少し下げてください。

逆に後ろローラーとタイヤとの間に隙間がある場合は、漕ぐとタイヤがスリップしてしまいます。

タイヤを異常摩耗させる原因となりますので、後フレームをもう少し前進させてください。

同時に接するように



(図6)

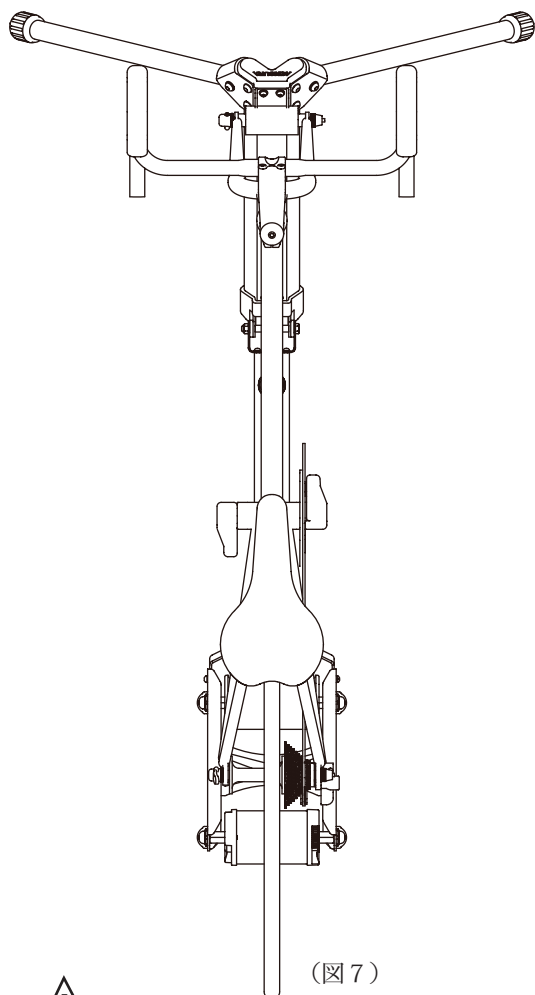
乗っていると後輪タイヤがローラーの中心ではなく、左右いずれかにずれてしまっていることがあります。

これは床面がわずかに傾斜していたり、自転車が傾いて取り付けられてしまっていることが、その原因である場合が多いです。自分自身が車体にまっすぐまたがれておらず、ずれてしまっている場合もあります。

多少ずれていても、ローラーからはみ出てさえいなければ特に問題ではありませんが、気になる方は、自転車を正しく装着し直すか、あるいは以下のようにして修正します。

ローラーの中心線とタイヤとがどれくらいずれてしまっているかを確認します。

いったんセンターフレーム固定ノブを緩め、先ほど確認したずれの分だけ後フレームをずらしてやり、その位置でもう一度ノブをしっかりと締め付けます。

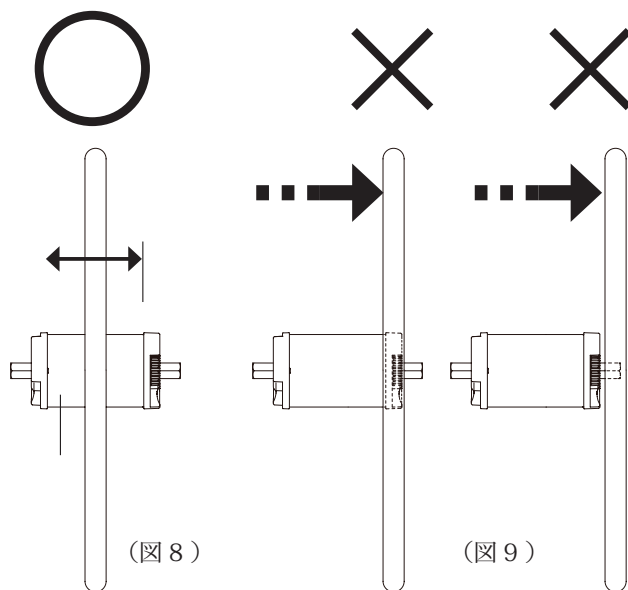


(図7)



乗車している間も、車体を左右に振るような乗り方はしないでください。

車輪がローラーから脱落する、あるいはタイヤがローラー端の樹脂キャップだけに乗ってしまい危険です。(図9)



(図8)

(図9)

## 9mm クイックリリースの場合

必要な工具：M3 六角レンチ（付属なし）

FG220 の前フォーク受けは、一般的な 9mm クイックのほか、15mm スルーアクスルでも使用できます。

（10mm 幅広のブーストハブにはこのままでは非対応で、前フォーク受け部分を別途オプション品へ交換します）

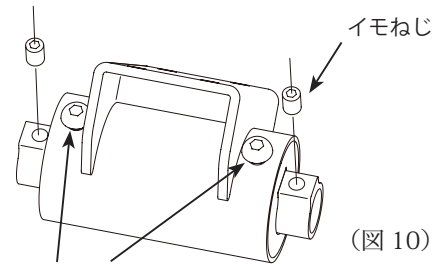
9mm クイック用にするには以下の手順で前フォーク受けを組み替えます。

1. 前フォーク受け下側のイモねじを抜く。（図 10）
2. 12mm スルーアクスル用のアルミパイプを抜く。
3. 9mm クイック用アセンブリーのナットと傘ばねを外し、赤いガイドスリーブを前フォーク受けに挿入する。ガイドスリーブの両端にあけられている孔にイモねじが通るので、向きを合わせる。（図 11）
4. ガイドスリーブの更に内側にある一段細いめっきのスリーブが、赤いガイドスリーブから左右均等に出ているようにしてイモねじをしっかりと締めて保持する。



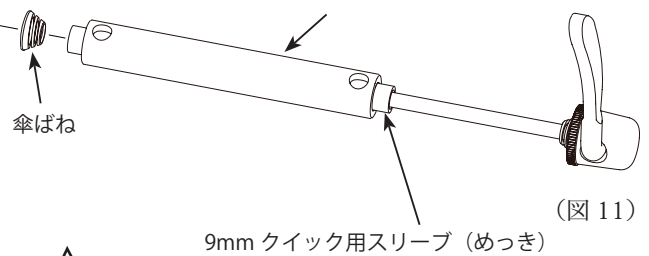
クイックの場合、前フォーク先端がめっきスリーブに左右とも載ることで荷重を支える構造になっています。片方しか出ていない、あるいはイモねじの保持が緩くてめっきスリーブがずれてきてしまうと、突然前フォークが脱落して転倒してしまうことになります。注意してください。

（前フォーク受けを下から見たところ）



これは抜かない！

ガイドスリーブ（赤）



ボタンねじは意図的に最後まで締められておらず、少し浮いているのが正常な状態です。締め込んでしまうと、前フォーク受けのクッション機能を失ってしまいます。増し締めは、明らかに抜けかけてしまっているとき以外は行なわないでください。



12mm 用アルミパイプを戻すときは、イモねじを締め過ぎないでください。パイプは軟らかいので簡単に变形してしまいます。一度変形したパイプにはスルーアクスルは通せませんし、新品交換しか対処方法はあります。それは無償ではなく有償です。

## 15mm スルーアクスルの場合

15mm スルーアクスルで使うには、最初に取り付けられている 12mm 用アルミパイプを抜くだけで対応できます。

## 負荷調整のしかた

FG220 では負荷の強弱を ON と OFF の 2 段階で切り替えられます。

操作は、後ろ側ローラー右側面にあるレバーをスライドさせることで行ないます。（図 12）

2つのレバーは連動して動きますので、どちらか一方を操作するだけで結構です。



必ずローラーが止まっている状態の時に操作してください。



モッズローラー用のオプション負荷装置等取り付けられません。

