

MINOURA

自転車室内練習機

HYBRID ROLLER

Live Ride FG220RR

(ver.1.0 2025/4)

[適合タイヤサイズ]

650c ~ 700c

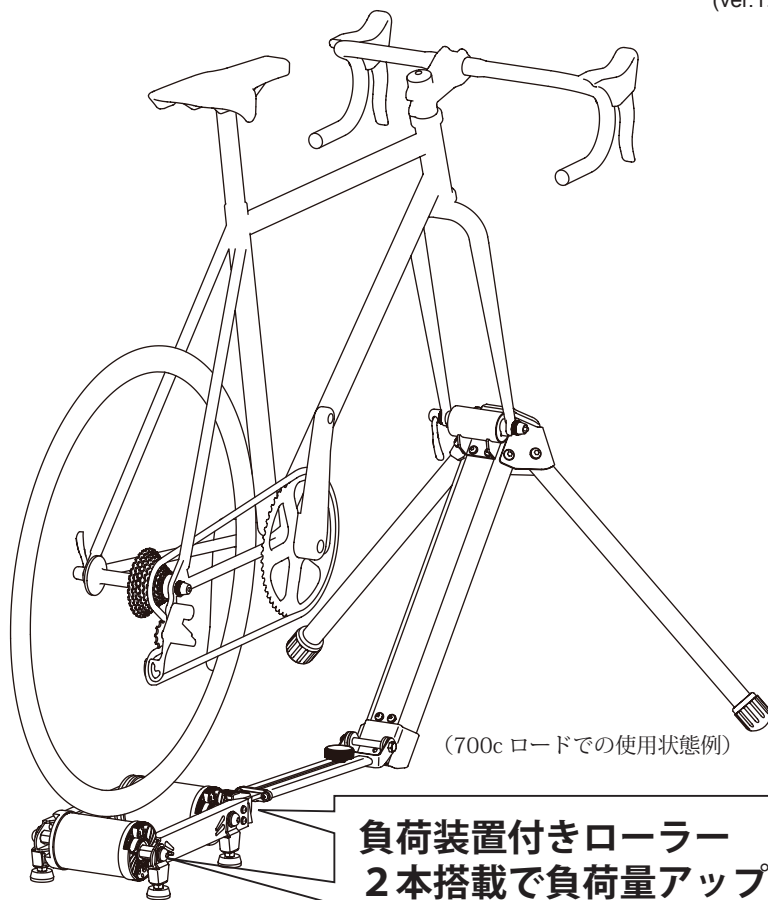
26 ~ 29 インチ

[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。



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。
- FG220RR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。
- 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部分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

Web 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

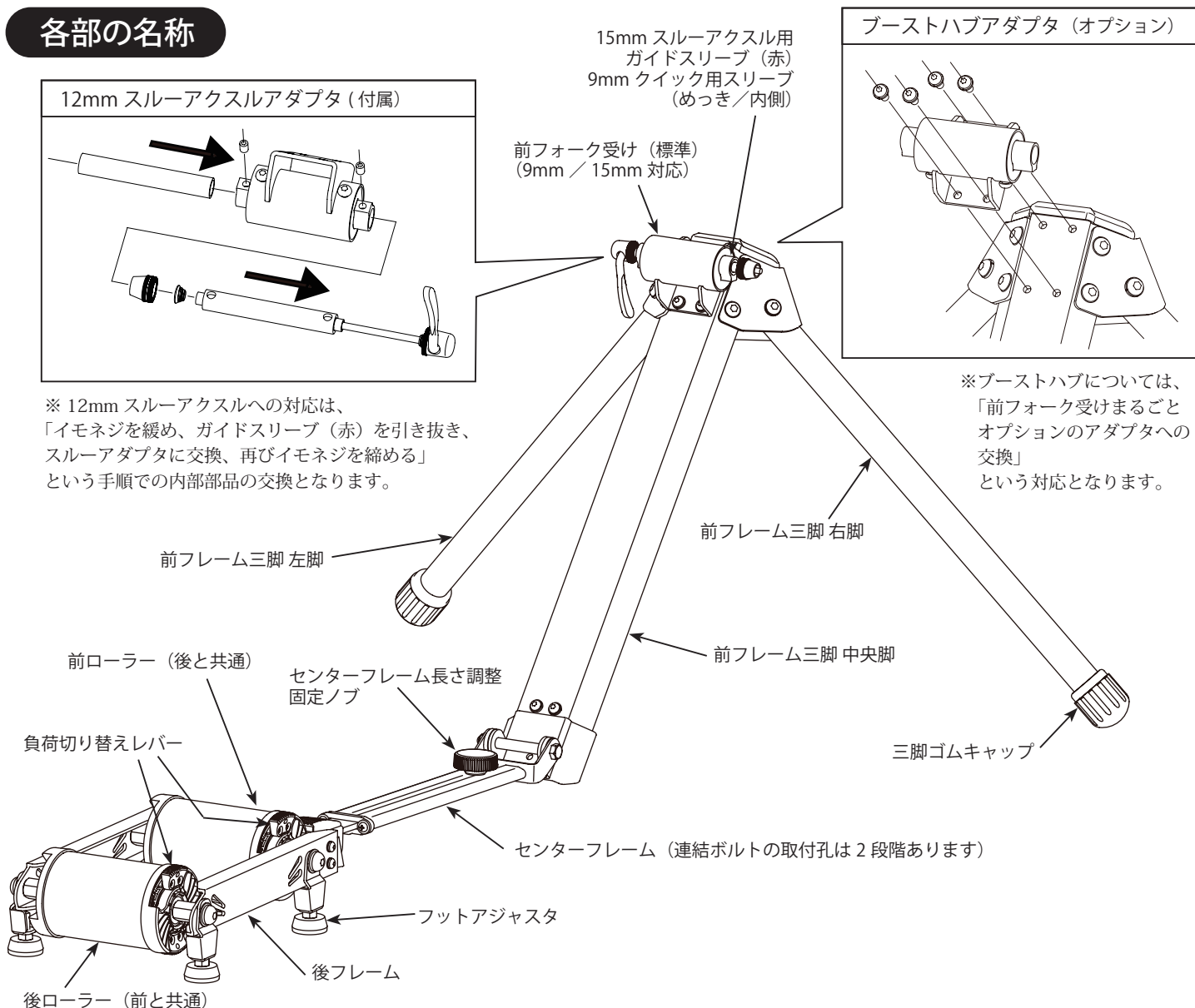
Email minoura@minoura.jp

Web www.minoura.jp

日本製

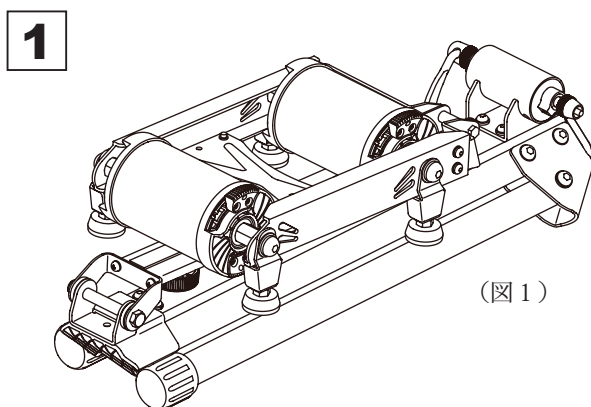
- 650c ～ 700c あるいは 26 ～ 29 インチで、ホイールベースが 930 ～ 1,200mm の、通常の 2 輪自転車専用です。
タンデムやロングテールバイクなど規定サイズを超える自転車、また小径車やリカンベント、電動アシストなど他のタイプの自転車では使用しないでください。オフロード系の自転車では騒音と振動防止のために後輪タイヤをスリックに交換してください。
- 前フォークのハブ幅が 100mm の、9mm クイック式もしくは 12mm あるいは 15mm スルーアクスル式のもの専用です。それ以外の幅の前フォークには取り付けられません。ブーストハブには別売のアダプタで対応できます。
商品はあらかじめ 9mm クイック用で組んであります。
- 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ルト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。特にペダルに左足をかけ、右足を振り上げながらまたがろうとすると、ひっくり返ってしまう恐れがあります。
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。
ローラーには前も後ろも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、そのまま乗るとローラー表面を傷つけてしまいます。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。
- 前フォークは 9mm クイックリリース用を標準で組んでいます。**12mm スルーアクスル**に対応するには**組み換えが必要**となります。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（左右均等に出ていない）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お尋ねください。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いてください。
- 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**高さ調整はできない**構造になっていますから、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はできます。
- 負荷の強弱調整は前後ともローラーのつまみ操作で行ないます。必ず停止させてから操作してください。負荷調整は強弱の 2 段階のみですので、それぞれ操作して合計 3 段階に負荷量を調節できます。ひとつだけ強くするには後ろ側だけを強めてください。
なお FG220RR ではローラーの回転をなめらかにするフライホイールは装備されていません。
- 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は、**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。
あらかじめご承知おきください。
輸送中の落下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。

各部の名称



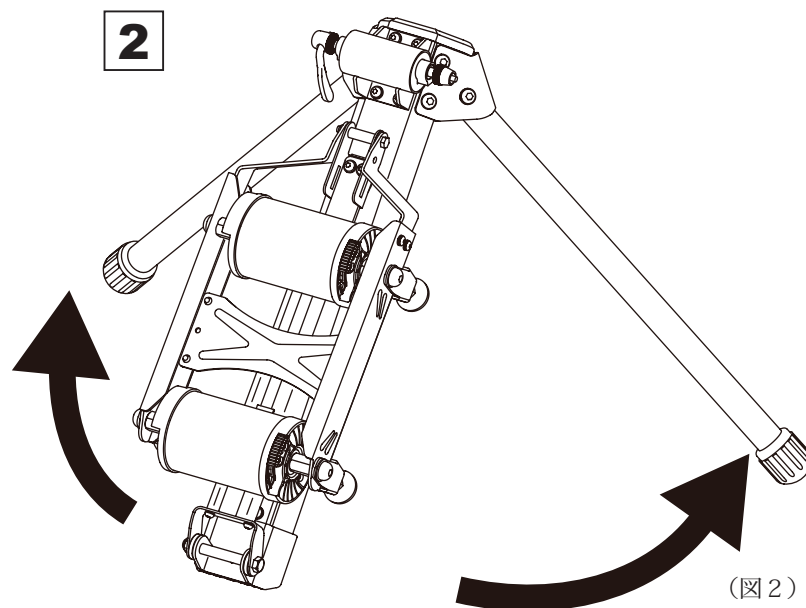
FG220RR のセットアップのしかた

必要な工具： 13mm スパナ (フットアジャスタの調整用のみ)



FG220RR 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仕舞います。(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)



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。いっばいに開いてください。

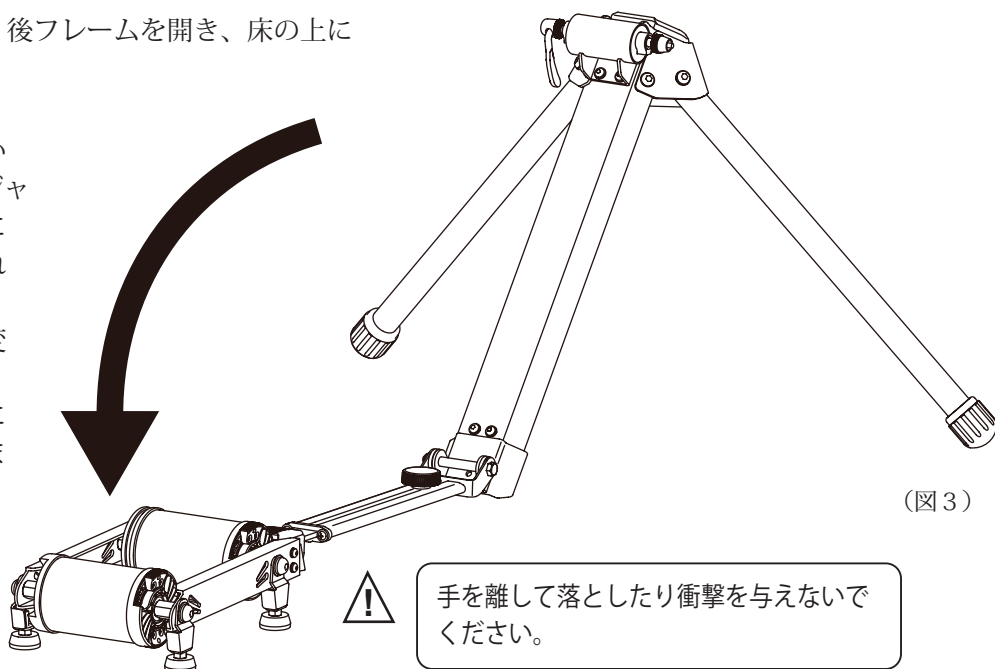


脚の開閉の際に指を挟まないように注意してください。

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)

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スパナで締め込んで固定します。



(図3)

手を離して落としたり衝撃を与えないでください。

4

前輪を取り外した前フォークを、前フォーク受けにクイックでしっかりと取り付けます。
まず前フォークを支えるめっきスリーブが左右均等の長さで突き出ていることを確認してください。
もし不均等な場合はイモネジを緩めて位置を調整し、再び締めて固定します。(図10下図)

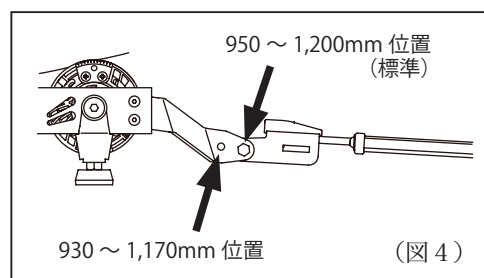
5

後輪を後フレームのローラーの上に載せます。(図5)

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)



(図4)

7

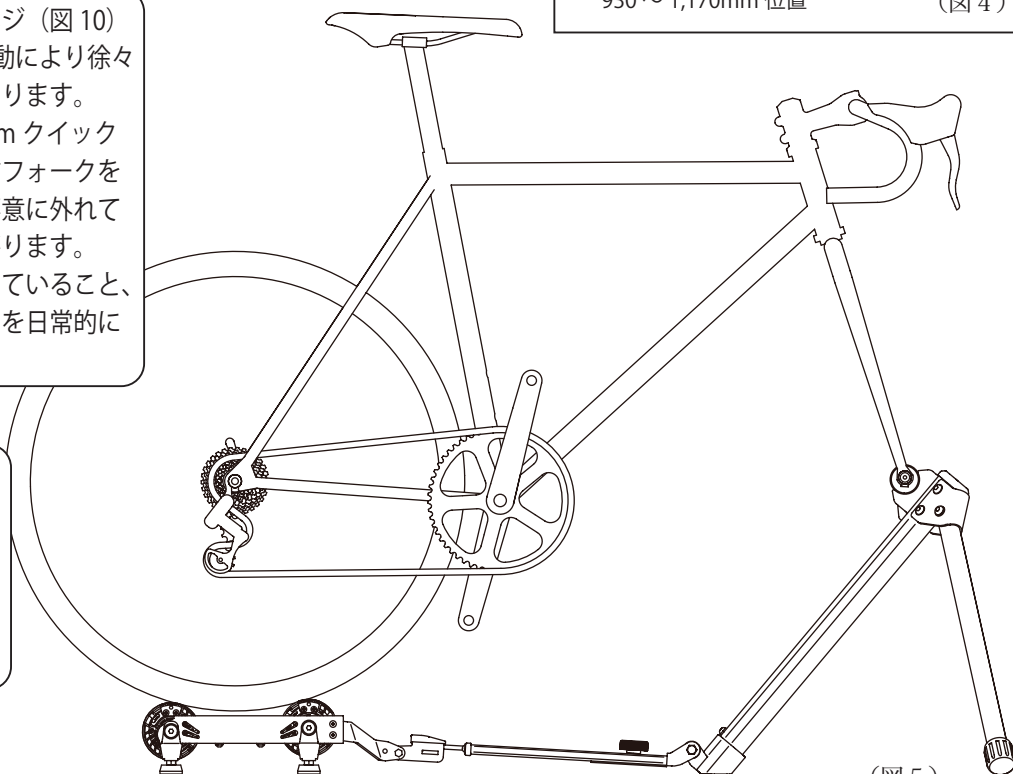
センターフレーム固定ノブをしっかりと締め付けて準備完了です。



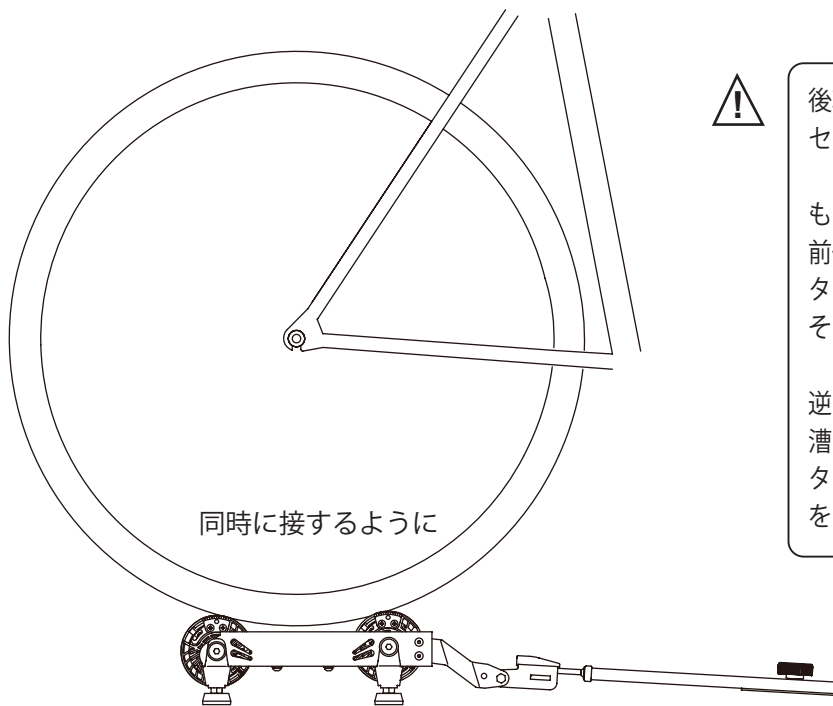
前フォーク受け下側のイモネジ(図10)は、使用しているあいだに振動により徐々に緩んできてしまうことがあります。
イモネジが緩むと内部の9mm クイック用めっきスリーブがずれて前フォークを正しく受けられなくなり、不意に外れて転倒してしまう事故につながります。
スリーブが左右均等に突き出ていること、イモネジが緩んでいないことを日常的に確認してお使いください。



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戻らなくなってしまいます。



(図5)

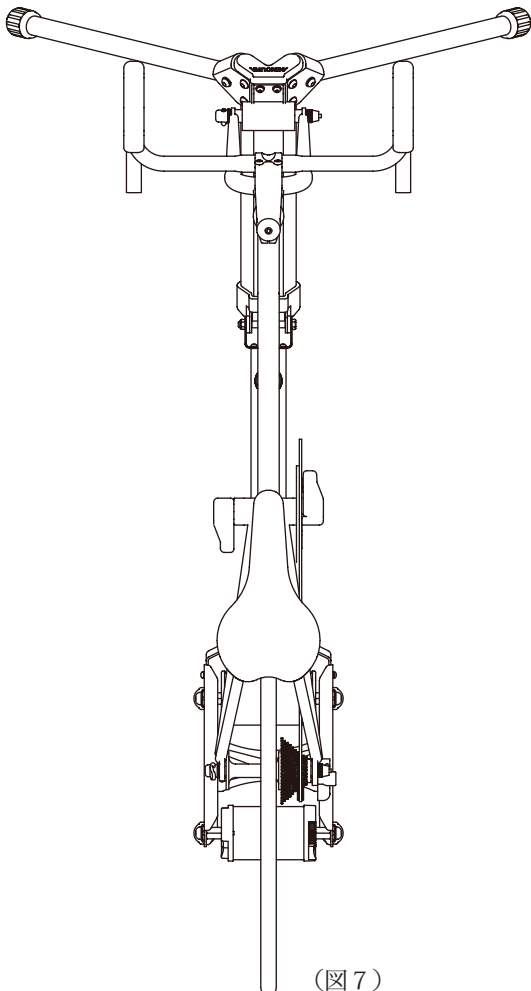


後輪タイヤが2本のローラーに均等に接するように、センターフレームの位置を調節してください。(図6)

もしタイヤの当たり方が均等ではなく後ろ寄り、前側ローラーとタイヤとの間に隙間がある場合は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ます。タイヤを異常摩耗させてしまいますので、後フレームをもう少し前進させてください。

(図6)



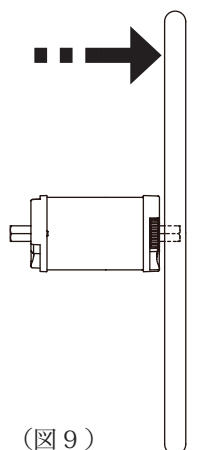
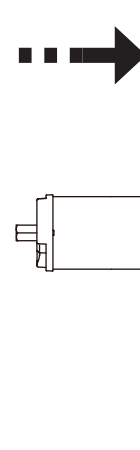
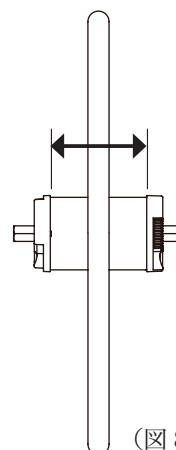
乗っていると後輪タイヤがローラーの中心ではなく、左右いずれかにずれてしまっていることがあります。これは床面がわずかに傾斜していたり、自転車が傾いて取り付けられてしまっていることを意味します。多少ずれていても、ローラーからはみ出てさえいなければ特に問題ではありませんが、気になる方は、自転車を正しく装着し直すか、あるいは以下のようにして修正します。

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。



FG220RRには別途指定されるまでは原則として注油しないでください。特に樹脂部品は、油により組成が脆弱化し破損しやすくなるおそれがあります。



(図8)

(図9)



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部分だけに乗ってしまうと危険です。(図9)

15mm スルーアクスルの場合

必要な工具：M3 六角レンチ（付属なし）

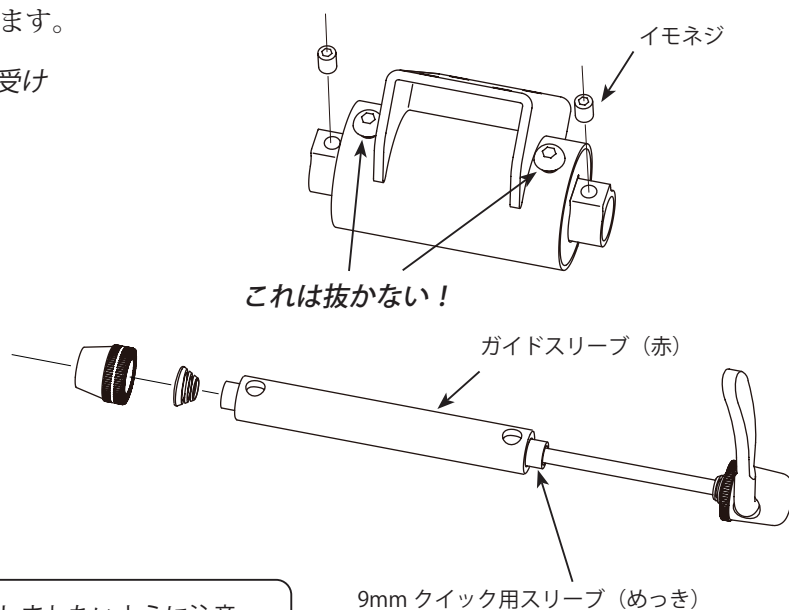
FG220RR の前フォーク受けは、一般的な 9mm クイックのほか、12mm や 15mm スルーアクスルでも使用できます。

（ブーストハブにはこのままでは非対応で、フォーク受けごと別途オプション品への交換が必要です）

15mm スルーアクスルを使用する場合は、前フォーク受けの両端の下に付いているイモネジ（頭のないねじ）を緩めて抜き、組み付けてあるクイックを赤色のガイドスリーブごと引き抜きます。このガイドスリーブのない姿が、15mm スルーアクスルが装着できる状態です。（図 10）

あとは前フォークと前フォーク受けの孔を合わせ、ご自身の自転車の 15mm アクスルを差し込み取り付けます。

（前フォーク受けを下から見たところ）



（図 10）



イモネジと間違えて隣のボタンボルトを抜いてしまわないように注意してください。



このボタンボルトは意図的に最後まで締められていません。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 スルーアクスルやブーストハブの場合

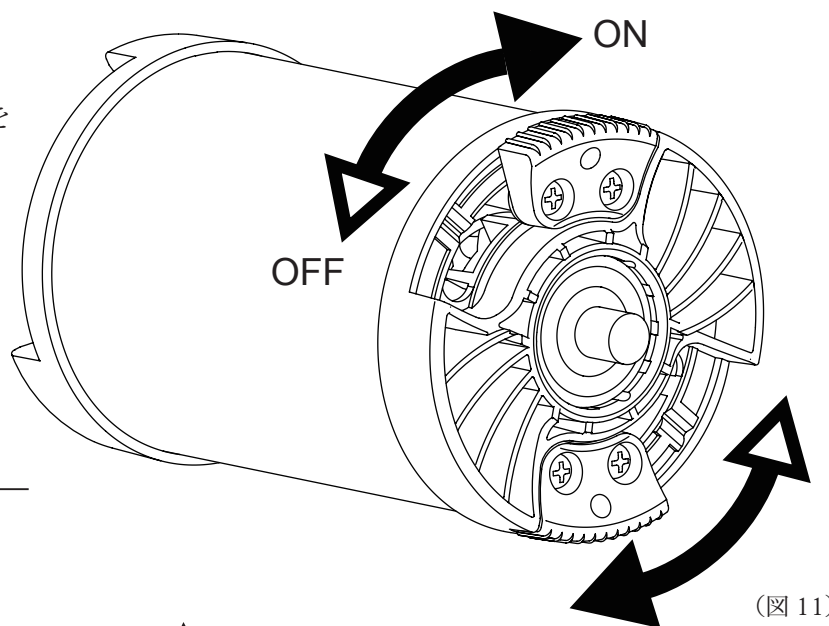
12mm スルーアクスルについては、上記の手順でガイドスリーブ（赤）を抜き添付のアルミ製パイプに交換してイモネジで保持します。

ブーストハブについては、前フォーク受けをまるごとオプション品に交換することで対応します。

負荷調整のしかた

FG220RR では前後ローラーそれぞれで負荷調整を ON と OFF の 2 段階で切り替えられます。合計で強・中・弱の 3 段階になります。

操作は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 11）
レバーは 2 つが連動して動きますので、どちらか一方を操作するだけで構いません。



（図 11）



必ずローラーが止まっている状態で操作してください。

	前ローラー	後ローラー
負荷＝強	●	●
負荷＝中	○	●
負荷＝弱	○	○

※負荷（中）は、後ローラーのみ ON にしてご使用ください。