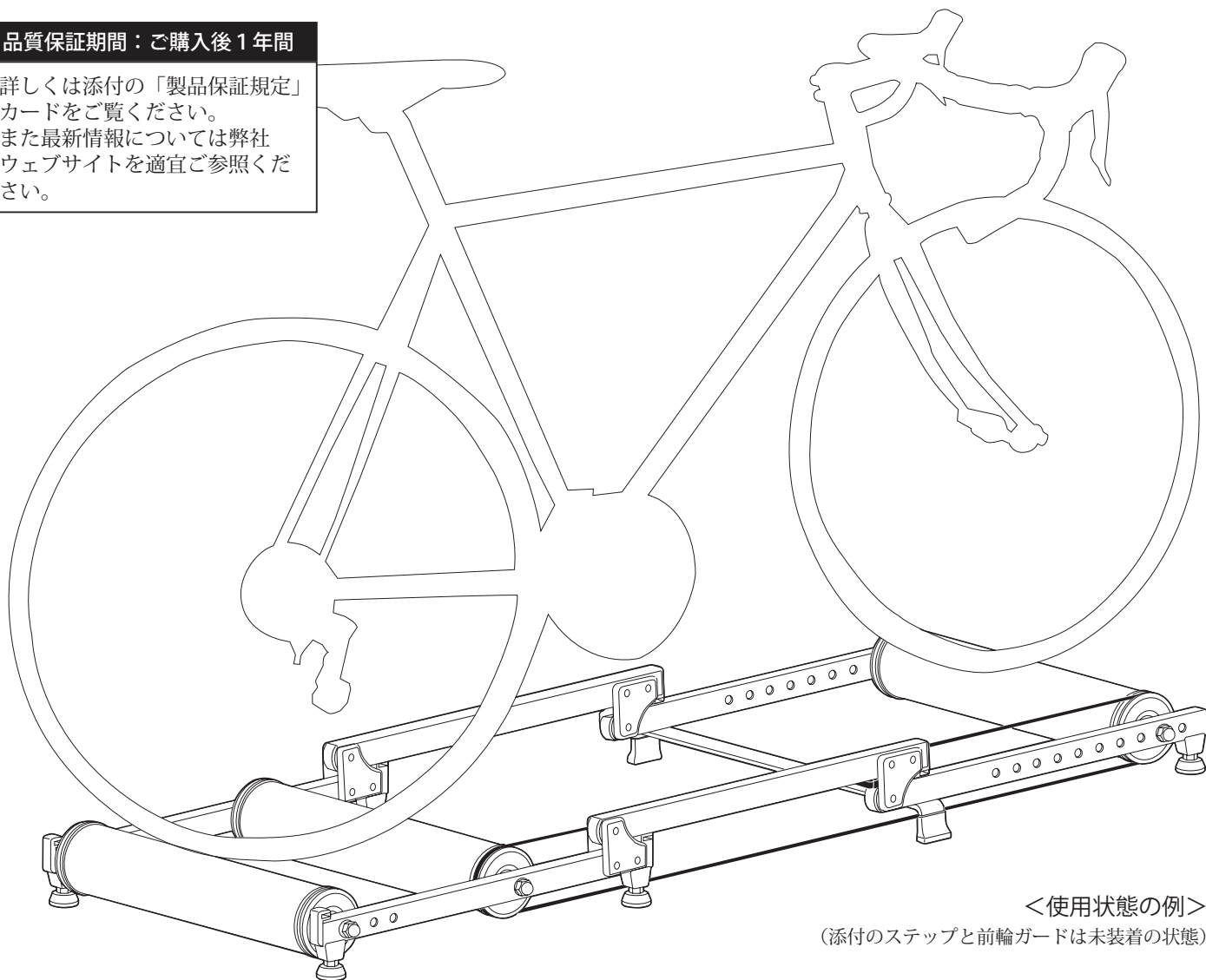


MOZ ROLLER

— ご使用の前にこの説明書を最後までしっかりと読みください —

品質保証期間：ご購入後 1 年間

詳しくは添付の「製品保証規定」カードをご覧ください。
また最新情報については弊社ウェブサイトをご参照ください。



＜使用状態の例＞

(添付のステップと前輪ガードは未装着の状態)

お問い合わせ先

※何か問題がある場合やご質問・お問い合わせは、まずはお買い求めになったショップにご連絡ください。

＜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

Web www.minoura.jp

Emai minoura@minoura.jp (営業)

infodesk@minoura.jp (カスタマーサービス)

＜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 フカヤビル 3F

Phone (052) 228-8910

Fax (052) 228-8917

Web www.fukaya-nagoya.co.jp

注意していただきたいこと

- 使用前にこの説明書をしっかりと読み正しくお使いください。また説明書は常に参照できるように手元に保管してください。
- この商品の最大許容荷重は自転車重量＋ライダー体重で 100kg までです。それ以上は一部破損や異音等が発生するおそれがあります。
- このトレーナー、特にローラードラムは精密に組み立てられています。当社の許可を得ないままでの勝手な改造や分解は保証の対象外となります。修理は弊社にお任せください。
- 3本ローラーは中級以上のスキルを必要とするトレーナーです。慣れないうちは必ず十分な経験を持ったコーチをつけてください。初心者が一人で乗ろうとするのは危険ですし怪我のもとです。

 ホイールサイズが 20 インチ以上で、ホイールベースが 775 ～ 1,090mm の通常の 2 輪自転車 (BMX を含む) 専用です。この範囲内にないサイズの自転車や三輪車、あるいは電動自転車などではお使いいただけません。

ただしサイズの適合していたとしても、乗車姿勢が一般的ではないリカンベントではバランスを正しく保つことが難しいため使用をお勧めしていません。もし使用する場合は各自の責任において行なってください。

 3本ローラー上では自転車はいっさい支えられず、ご自身でバランスを取りながら乗車する必要があります。必ず水平で平坦な場所で、さらに体を支えることができる手すりなどがある場所や壁際でお使いください。はじめのうちは、バランスを崩してもすぐに寄りかけられる狭い廊下などが最適です。また慣れないうちは安全のため必ず介助者を付けましょう。

 手放し運転や脇見運転はバランスを崩しやすく危険です。常にハンドルに軽く手を添え、正しく前方に顔を向け、なるべく下を見ないで 2 ～ 3 m 以上先を見るような姿勢で乗車してください。

 前ローラーと後ローラーは、使用する自転車のホイールベースに合わせた最適な位置にセットして使用してください。前ローラーは前輪車軸より前すぎる（前ローラーが遠すぎる）とハンドルが急激に切れ込みやすくなり転倒しやすくなります。また逆に後ろすぎる（前ローラーが近すぎる）と前方に脱落しやすくなり危険です。

 タイヤの空気圧は通常より 1 割ほど高めにします。空気圧が低いとタイヤがローラー上で滑る「ギュルギュル」という音がします。またタイヤが濡れているとスリップしやすいので、必ず水分を拭き取ってからご使用ください。

 自転車全体が 10 センチほど床面から持ち上がった位置にあることを意識してください。脚を伸ばしても爪先はいつも通りには床には届きません。脚をつく際はその場所を目視で確認してから注意深く行なってください。安全のため、同梱のフットステップは必ず使用するようにしてください。クリート付きシューズを履いている場合は特に滑りやすいので、滑り止めゴムのない部分のフレーム上には脚を着けないでください。

 ローラーベルトは正しくローラーキャップの溝に掛けて使用してください。ベルトなしでは構造上走行できません。使用前にはベルトが切れかけていないかどうかを必ずチェックしてください。破損していた場合はすぐに新品に交換してください。ベルトにはじめから接合部がありますが、これは亀裂ではありません。また正しいサイズのベルトを使用してください。

 使用前にすべてのボルトやナットが適切に締め付けられていることを確認してください。ローラーカバーに収められているベアリングに接しているナットは精密に調整されていますから、自分で緩めたり、逆に締め付けたりしないでください。樹脂カバーを異常摩耗させたりベアリングを破損させたりする恐れがあります。また袋ナットは、締め過ぎるとフレームが変形したり、ワッシャが潰れてフレームを傷つける恐れがあります。

 回転しているホイールやベルトやローラーなどに手を触れたりすると危険です。トレーニング中は子供やペットを近づけさせないでください。毛足の長いカーペットの上やブランケットの近くなども、それらを巻き込むおそれがあり危険です。また万一の転倒に備えて、周囲に壊れやすいものや鋭利な角を持つものを置かないでください。

 折り畳み時には指などを挟まないように注意してください。またローラーの上には絶対に立たないでください。

 オプションの負荷装置を取り付けない場合は、駆動用の V ベルトはローラーに巻き込まれないように取り外すようにしてください。走行中に絡みつくと急ブレーキがかかった状態になり落車します。



保管時はできるだけフレームをたたんで、ローラーベルトが伸びっぱなしにならないようにしてください。ベルトはウレタンという素材でできていますのである程度の伸縮性はありますが、伸ばしたままだとベルトのスリップなどのトラブルを引き起こします。伸びてしまったベルトは元には戻りませんので新品に取り替えてください。



3本ローラーを使用中は、絶対にブレーキはかけないでください。急制動となり、バランスを崩して転倒、落車してしまうおそれがあります。



アジャスタについて

床に置き荷重をかけた状態で3本のローラードラムがすべて水平で平行になるように、アジャスタを回して高さを調整してください。調整後は、アジャスタの根本にあるロックナットをアジャスタカバーに密着するように移動させて固定してください（13mm スパナが別途必要です）。



ローラーベルトと左右連結フレームについて

接触による摩擦切断を防止するため、左右連結フレームは必ずローラーベルトの輪の中を通してください。



前輪ガード装着時の部品の使い方について

前輪ガードはローラーとフレームとの間に装着します。シャフトの長さには限りがありナットが届かなくなりますので、通常は前ローラードラムとフレームとの間に挟んであるローラー内側の平ワッシャは、取り付けるのをやめて、前輪ガード自体を平ワッシャの代わりとして使います。

滑り止めゴムについて

滑り止めゴムは各自の軸足側（ふだん足を着く側）の中フレームの上に貼って使用してください。なお添付のフットステップを常時使用する場合は、このゴムはステップとは反対側に装着します。

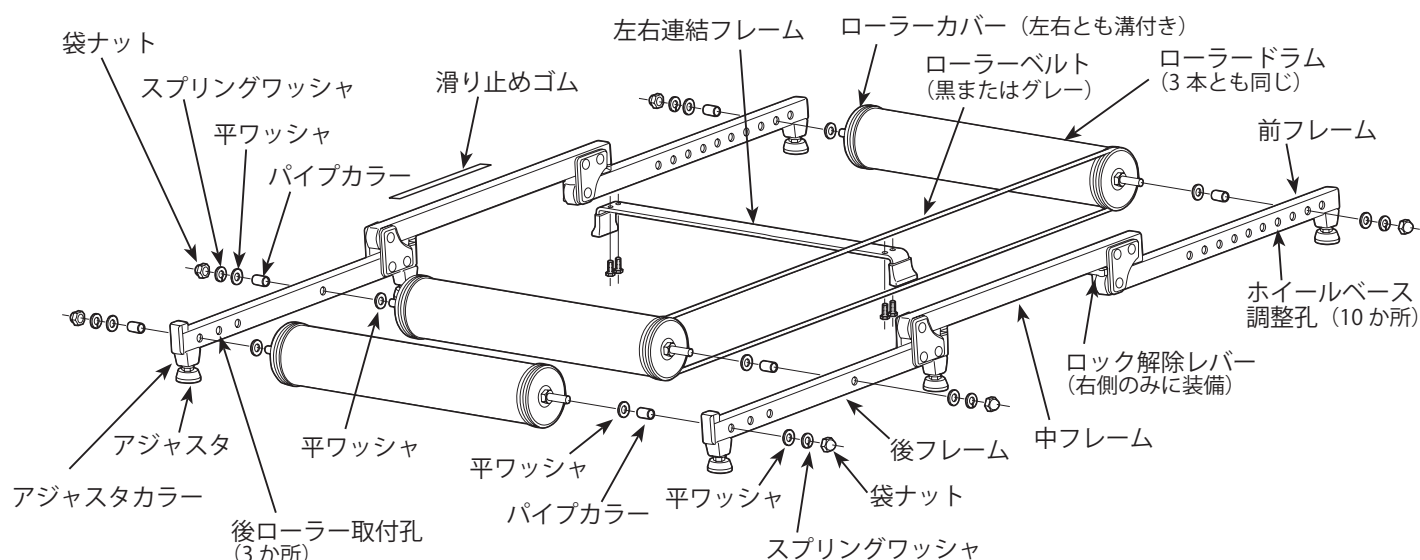
20 インチから 700c までのワイドレンジ対応について

本商品は、以前のモッズローラーに 20 インチミニベロや BMX などの小径車を新たに対応させたモデルとなっていますので、後ローラーの取付孔は従来の 2 つに対して 3 つあります。いちばん前が 20 インチ用のポジションで、中央が 650c や 24 インチ、いちばん後ろが 700c や 27 インチ用となっています。これにともない、前フレーム上面に貼ってあるホイールベースインジケータは、上段が 700c 用の、下段が 20 インチ用のホイールベースサイズを示す数字になっています。

後ローラー取付孔は 40 ミリピッチとなっていますので、これを利用して前ローラー取付孔だけでは細かなサイズ調整ができない場合、意図的に後ローラーの位置を変えることでその半分（20 ミリ）ずらすこともできます。

各部の名称と部品配置

本商品はお客様に組み立てていただくものです

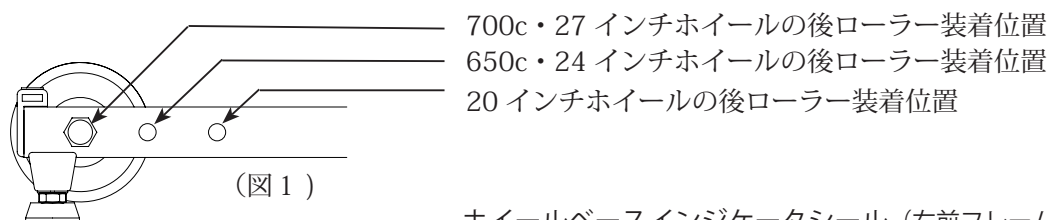


前および後ローラーの位置を決める

モッズローラーはお客様の手によって組み立てていただく商品ですので、お使いになる自転車に合わせて前ローラーおよび後ローラーの位置を最初に決めてから組んでいく必要があります。

まず最初に、お使いになる自転車のホイールベースに合わせて、使用するローラーベルトの種類（サイズ）を先を選んでおきます。

モッズローラー G2 では、ホイールベースが**最小が 20 インチ車で 775 ミリ、最大が 700c で 1,090 ミリ**までお使いいただけます。

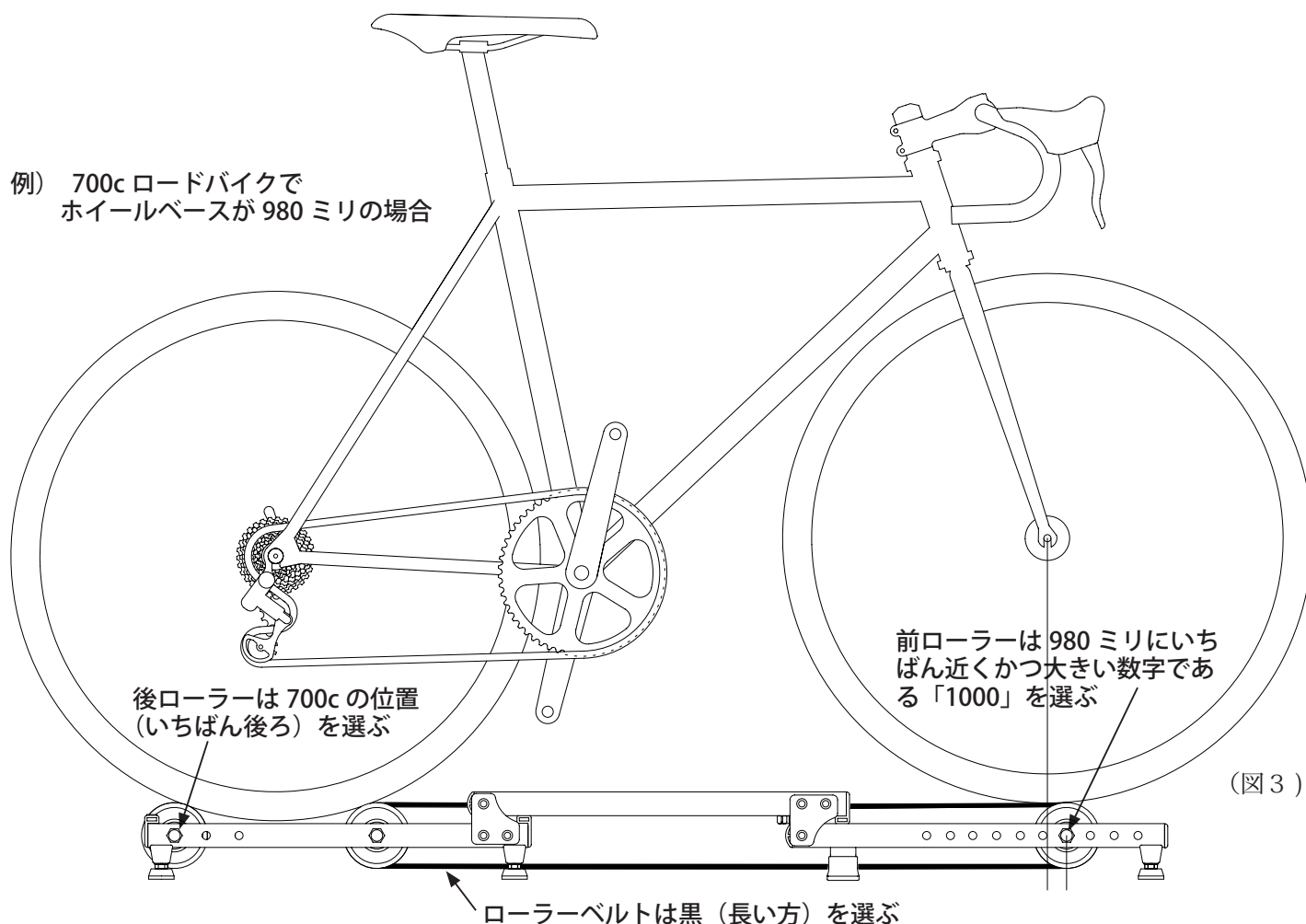


ホイールベースインジケータシール（右前フレーム上面）

20 inch : 775	805	835	865	895	700C : 970 925	1000 955	1030 985	1060	1090
---------------	-----	-----	-----	-----	-------------------	-------------	-------------	------	------

(図 2)

例) 700c ロードバイクで
ホイールベースが 980 ミリの場合

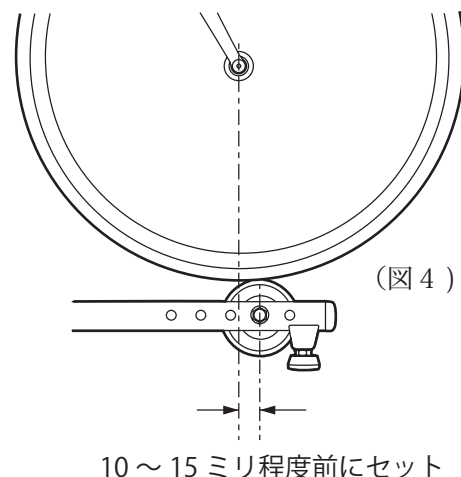


前ローラーには全部で 10 か所の取付孔があり、お使いになる自転車のホイールベースに合わせてそのうちのどれかを選びます。

右側前フレームの上面にはスケールシールが貼られています。(図 2)

シールの数字はホイールベースそのものの寸法ですから、もし自分の自転車のホイールベースがわかっている場合は、その数値にいちばん近くかつ大きい数字の孔に合わせて前ローラーを装着します。(図 3)

前ローラーの位置は、まだ3本ローラーに慣れていないうちは前輪軸線の真下から10～15mm前になるようセットするのが、安定よく適度にクイックで安全に使える位置となります。(図4)
慣れるにしたがって徐々に詰めていき、最終的には0mm(前輪軸線の真下)にしていきます。



上級者向けとなる前輪軸線の真下では、ハンドリングはかなりクイック(しかし自然)になります。
3本ローラーではハンドルがわずかでも切れていると、ローラーが回るとつれて急激に前輪がローラー端に走っていく現象が見られます。これが少しでもゆっくりになるようハンドルの切れ込みを少なくするために、前ローラーを前輪軸線より少しだけ前寄りにするといいのです。



前輪車軸が前ローラーよりも前に出ていると、ハンドルに力を入れただけで前方に脱落してしまいます。
逆に後ろ過ぎるとハンドルが急激に切れ込む特性を見せるようになり乗りにくくなります。
きちんと合わせましょう。

ヒント

前ローラーの位置調整は30ミリ刻みなので、10～15ミリという寸法指定に合わない場合があります。
たとえばホイールベースが980ミリの場合、970の位置では前ローラーが前輪よりも後ろになってしまい、しかし1,000の位置では20ミリも離れてしまう、という場合です。

このとき後ローラーをひとつ前側の孔に取り付けることで自転車全体を20ミリ前に動かし(後ローラーは40ミリ前に移りますが、後輪中心位置は後ローラーと中ローラーとの中間地点なので、その半分の20ミリだけ前に移動するわけです)、1,000の位置を980として使うようにするわけです。

このとき、たまたまですが、上記の上級者用のクイックなセッティングになってしまいますので、ハンドリング等には十分にご注意ください。

ローラーベルトは2種類入っており、黒色が長い方、グレーが短い方となります。

どちらのベルトを使えばいいかは、ホイールベースインジケータシールを見て、黒色の文字のあるところで使うときは黒い方のベルトを、少し薄いグレーの文字のあるところで使うときは短いグレーの方のベルトを使うようにしてください。



グレーを使う位置なのに長い方の黒いベルトを使うと、フレームを開いて伸ばしてもベルトが弛んでしまい暴れてしまうので、中ローラーの回転が前ローラーに伝わらなかったり使用中にローラーに絡みついてロックしてしまうおそれがあります。

また逆に黒いベルトを使う位置なのに短いグレーのベルトを使うと、張り過ぎて切れてしまうおそれがあります。ベルトが切れた状態では3本ローラーには乗れません。

切れてしまったベルトは、両端をライターなどで炙って溶けているうちに素早くくっつけると再接合できますが、その際に芯をずらしてしまうとベルト1周ごとに振動が出てしまうようになりますからご注意ください。

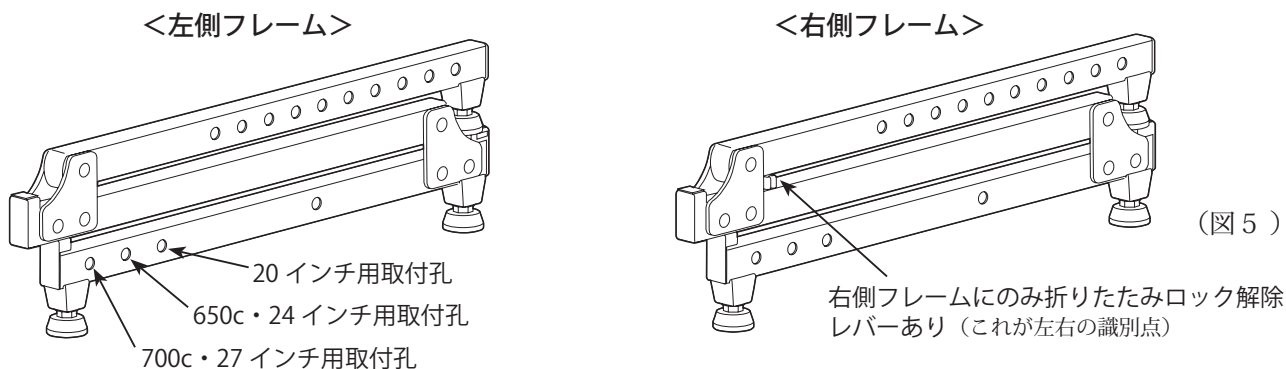
また再接合後の結合強度については弊社はその責を負いません。ご自身のリスクで行なってください。

モッズローラー G2 の組み立て方

組み立てに必要な工具： 17mm スパナ（できれば2本）、#2 プラスドライバまたは 10mm ソケットレンチ

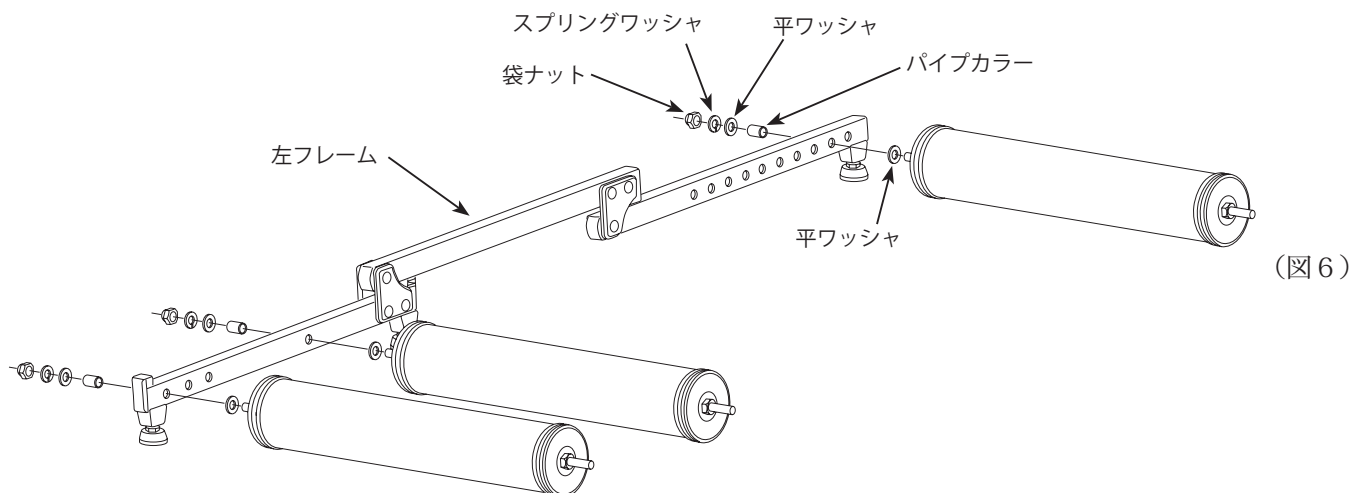
- 1** 箱からフレームを取り出し、まずはじめにその方向性を確認します。
右側フレームにだけ不用意にたためないようにするためのロック解除レバーが装備されており、外面にモデル名のシールが貼られていますが、それ以外はすべて同じです。（図5）
孔が10個並んであいている方が前側になります。

フレームにあけられている孔はどちらも左側の方が大きく、右側の方が小さくなっています。左右とも同じ向きで孔があいているからといって、間違ったものが入っているというわけではありません。ご理解ください。



- 2** モッズローラーではローラードラムに左右の方向性はありません。3本ともまったく同じ仕様です。
まずローラードラムの左側になるシャフトに平ワッシャのみを通しておき、それを左側フレームの内側の孔（小さい方の孔）に差し込みます。（図6）

ここでは前輪ガードは取り付けない状態で組む説明をしていますが、ガードを取り付ける場合は10ページの「前輪ガードの取り付け方」をご覧ください。そちらに従って組み立ててください。



- 3** フレームの外側にある大きな方の孔から、パイプカラー・平ワッシャ・スプリングワッシャの順で通し、袋ナットで仮止めします。これを前・中・後ローラーの3つとも行ないます。（図6）

前フレームの中には、後から取り付ける左右連結フレームを固定するためのコの字型の金具が内蔵されています。この金具がボルトで仮止めされている間は動きませんが、外すとフレームの中を滑って動きます。

前ローラーのシャフトをフレームに通すとき、あらかじめ金具を中フレーム寄りにずらしておかないと、偶然にこの金具をまたいでしまうことがあります。そうすると後で左右連結フレームを取り付けられなくなってしまうので、注意してください。



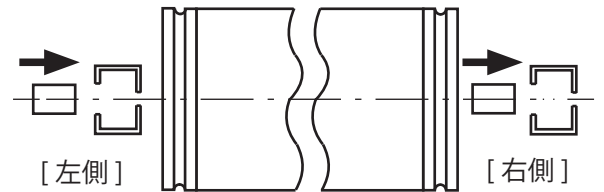
パイプカラーのフレームへの挿入方向について

フレームはロック解除レバーを除いて左右とも共通です。
そのためローラーシャフトを通す孔はどちらも、**左側が大きく、右側が小さくなっています。**

パイプカラーは右側左側どちらとも、大きい方の孔からフレームに通して使います。

パイプカラーを通さないと、工具でナットを締めたときにフレームがつぶれてしまいますので、必ず使用してください。

つぶれて変形したフレームは直せません。有償での交換になります。



(図 7)

4

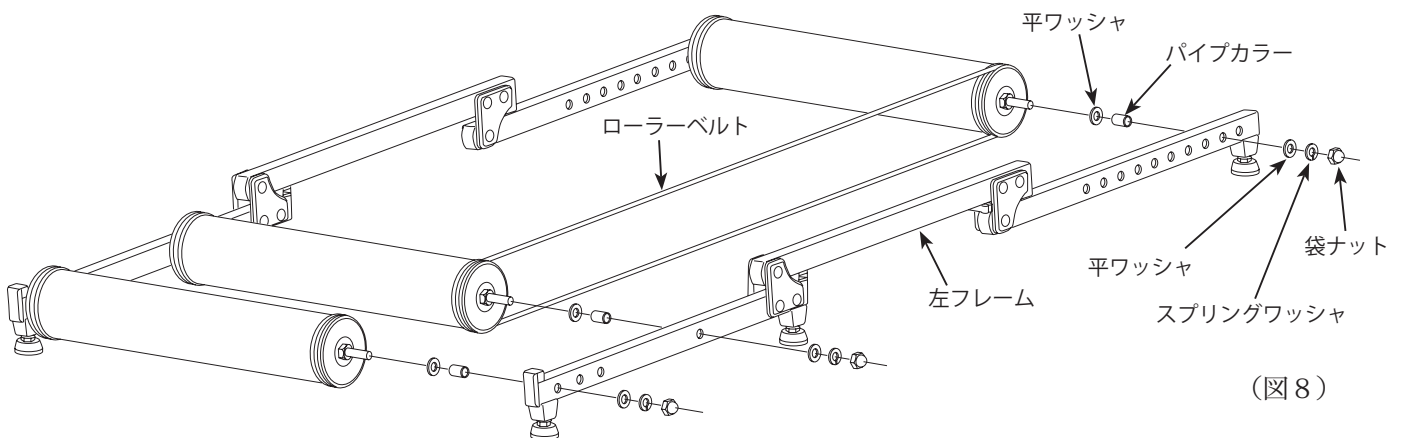
まず先に中ローラーと前ローラーの2本にローラーベルトを通しておきます。後ローラーにはベルトは掛けません。そして右側フレームを各ローラーのシャフトに通して取り付けます。(図8・9)

ローラーシャフトにはまず平ワッシャとパイプカラーを通しておき、右側フレームをかぶせるようにして内側の孔(大きい方の孔)に通し、外側から平ワッシャ・スプリングワッシャ・袋ナットで仮止めします。

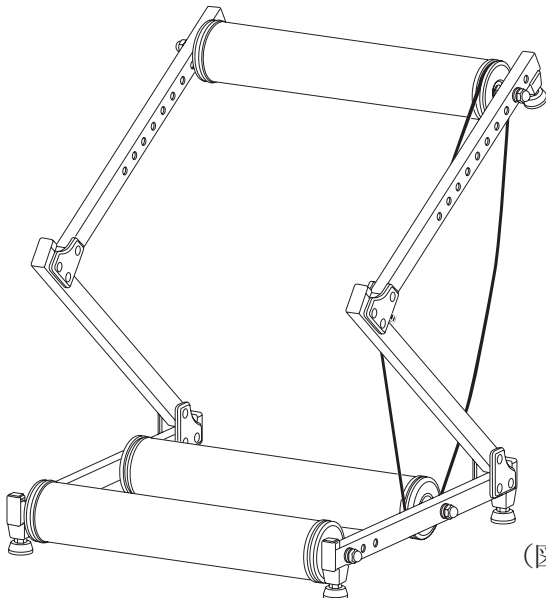
このときフレームは伸ばしているよりもあらかじめZ字状に折っておく方が、ベルトが張らず、これから先の作業がしやすくなります。(図9)

オプションの負荷装置を取り付けるのであれば、この時点で後ローラーのみに、負荷装置に付属のVベルトを通しておきます。(図10)

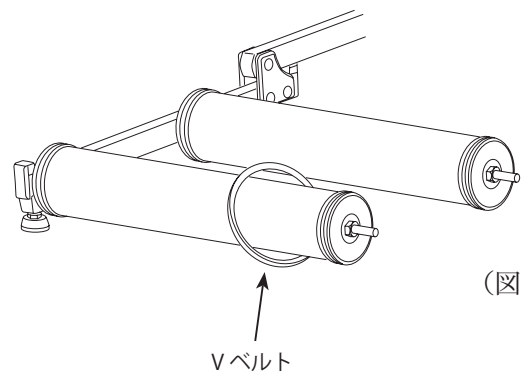
不要であれば、万一の巻き付きによる事故防止のためVベルトは取り付けないでおいってください。



(図 8)



(図 9)



(図 10)

(負荷装置については 11 ページを参照のこと)

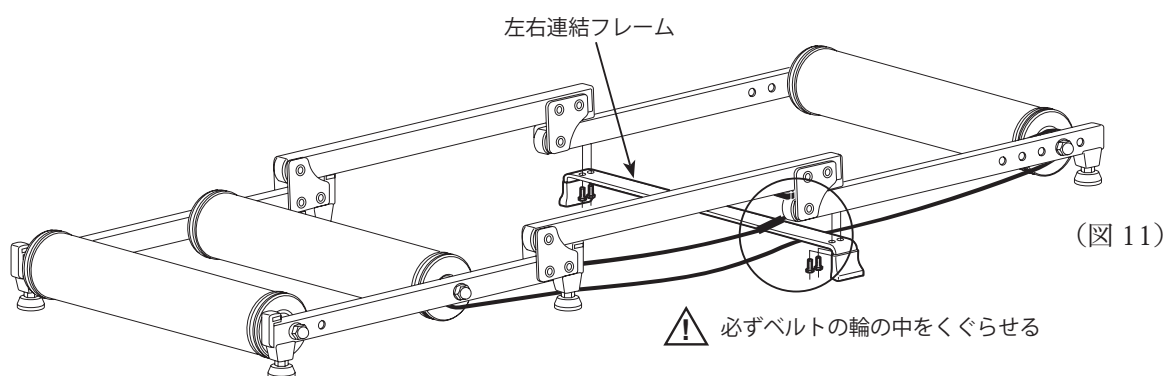
- 5** 前フレームの裏側に左右連結フレームを付属の4本のボルトで取り付けます。(図11)
全体をひっくり返して作業するとやりやすくなります。



左右連結フレームは必ずローラーベルトの中をくぐらせておいてください。
通っていないと、フレームを伸ばしたときローラーベルトと連結フレームとが接触しっぱなしになり、変な抵抗がかかったり、摩擦でベルトが切れやすくなってしまいます。

ボルトをねじ込んで連結フレームを取り付けようとしてもネジが噛み合わない、という場合は、前フレームに内蔵されているコの字型金具が前ローラーのシャフトに引っかかっていることが原因です。
いったん前ローラーを取り外して、金具を動かしてから、もう一度前ローラーを取り付け直してください。

工具はプラスドライバーでもいいですが、ソケットレンチの方がプラス頭をなめずに締められます。



- 6** 最後に 17mm スパナで袋ナットを締め込みます (推奨締め付けトルク: **8 N.m**)。 (図12)

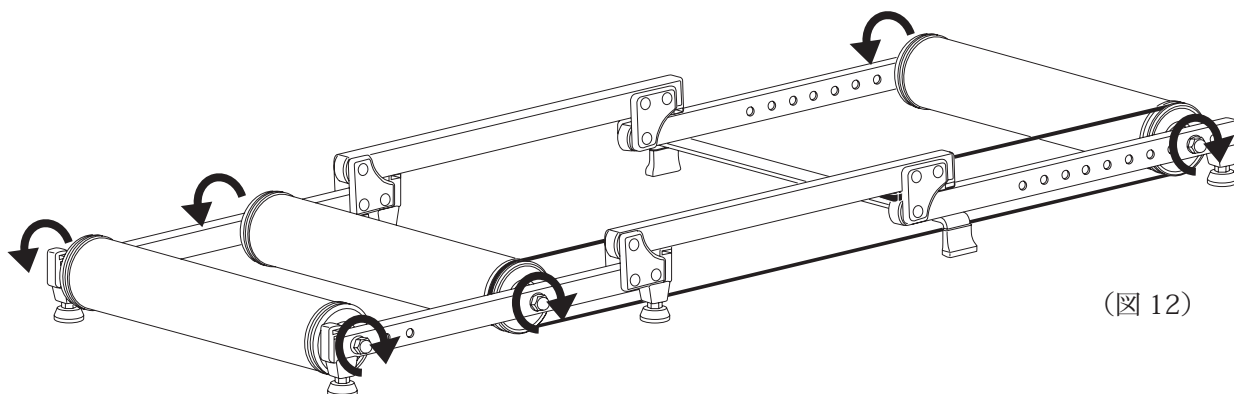


強く締め付け過ぎると、フレームや内部のパイプカラーがつぶれたり、変形したスプリングワッシャによって平ワッシャに鋭い引っかき傷が作られフレームを傷つけたり指を怪我してしまうおそれがありますので、加減して締め込んでください。



ローラーカバーの中心にあるベアリングを押さえているナットは精密に位置決めされています。勝手に増し締めしたり緩めたりすると異音の原因になってしまうのでおやめください。

後ローラーにオプションの負荷装置を装着するために板金具を取り付ける場合は、外側の平ワッシャは使用せずスプリングワッシャのみにしないと袋ナットが届きません。

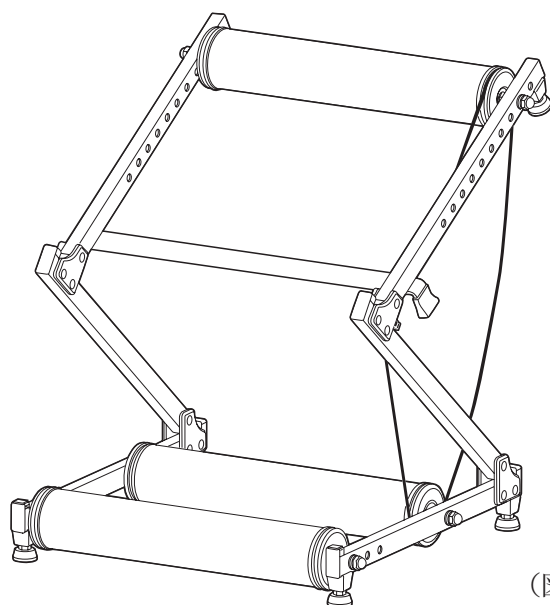


フレームの開閉のしかた

展開するとき

- 1** Z字型に折りたたまれている状態のままで、まずローラーベルトを前ローラーと中ローラーのそれぞれの端にある樹脂キャップの溝に掛けます。(図 13)

モZZローラーでは、ローラーの左右どちらにでもベルトを掛けることができます。好みの方、またはステップを装着していない側を選んでください。



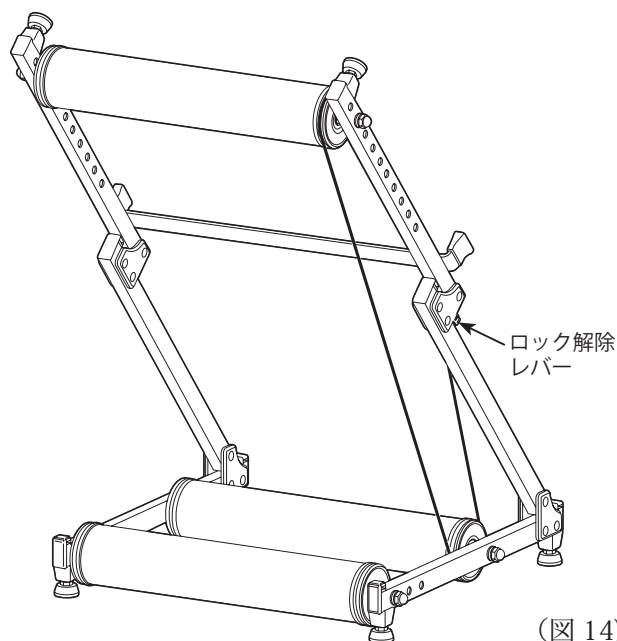
(図 13)

- 2** まず先に、前フレームだけをまっすぐに伸ばしていきます。(図 14)

完全にまっすぐになると、右側フレームにだけ取り付けてあるロック解除レバーが「カチン」と音を立てて引き込まれます。これを確認してください。
左側フレームもまっすぐに伸ばしてください。

ロック解除レバー

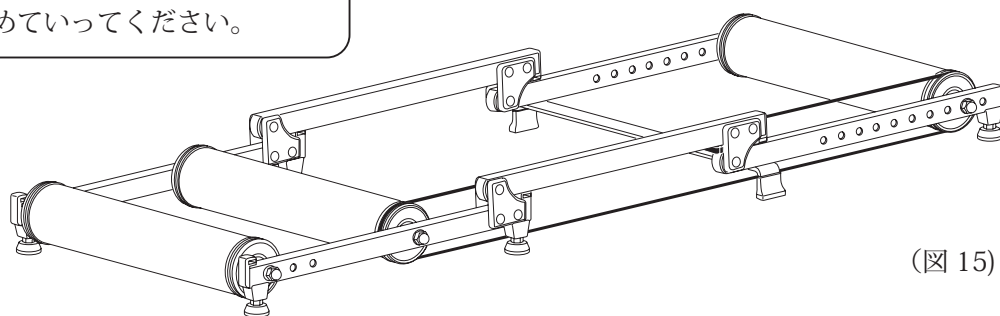
使用中にベルトを張る力により、不意に前ローラーが折りたたまれてしまうことを防止する安全装置



(図 14)

- 3** まっすぐになった前フレームと中フレームを一緒に床に下ろしていきます。(図 15)。
これでベルトが張れ、使用可能状態になります。

もしローラーベルトが溝から外れていたら、ベルトを溝にはめ、それを指で抑えながらローラードラムをゆっくり回転させて溝に収めていってください。



(図 15)

折りたたむとき

フレームを折りたたむときは逆の手順で行ないます。
前フレームをたたむときは、ロック解除レバーを引っ張ったままで、山折りするようにします。



レバーを引かずロックを解除しないままフレームを折りたたもうとすると、レバーが破損します。



フレームの折りたたみ・展開の際は指などを挟まないように注意してください。

ローラーベルトは適当に縛っておくか、アジャスタに引っかけるなどして、弛まないようにしてください。

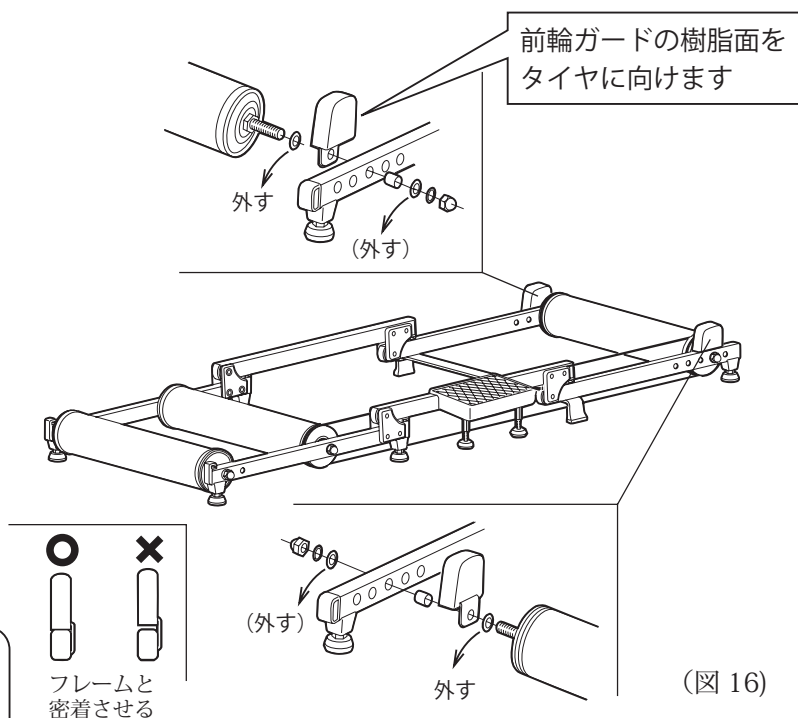
前輪ガードの取り付け方

前輪ガードは、万一バランスを崩して前輪が前ローラーから脱落しそうになっても、壁がそれを阻止し脱輪を防いでくれると同時に、タイヤ側面をこすりつけることで減速してくれる安全装置です。

まだ3本ローラーに慣れないうちは装着しておくことをお勧めします。

シャフトの長さには限りがあるので、前輪ガードを取り付けると袋ナットをねじ込めなくなる場合があります。そのため、フレームとローラーとの間に挟んである平ワッシャは取り外して、前輪ガード自体を平ワッシャの代わりに使います。

フレーム外側のワッシャも場合によっては取り外さなければならないこともあります。その際は平ワッシャの方を残します。



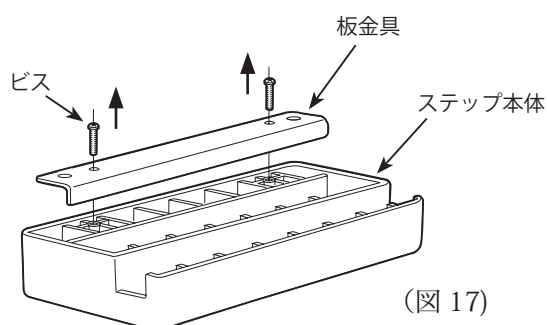
ステップの取り付け方

必要な工具： プラスドライバ、13mm 片口スパナ (メガネレンチは不可)

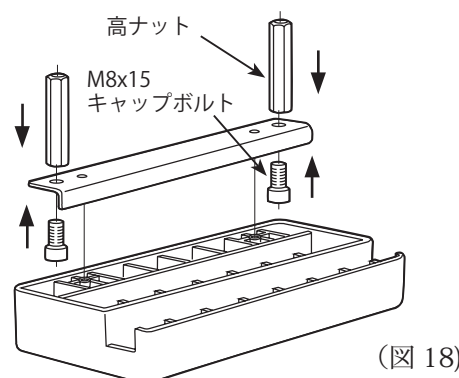
3本ローラーでは車体全体が10センチほど、実走より床から遠ざかった位置に持ち上げられています。そのため足を着こうとして爪先を伸ばしても床には届きません。そのとき体を支えるのが、中フレームに取り付けられるステップです。

ステップは分解された状態で梱包されています。以下の手順に従って組み立ててください。

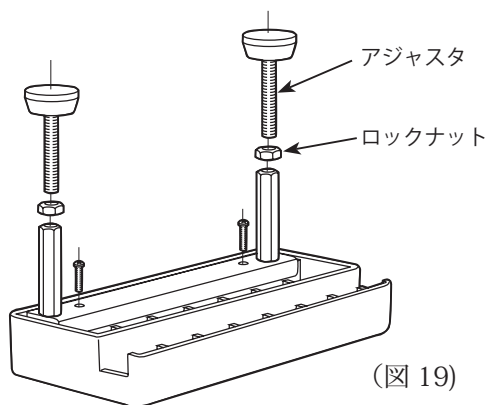
- 1 まずビスを緩めて、仮止めしてある板金具を取り外します。



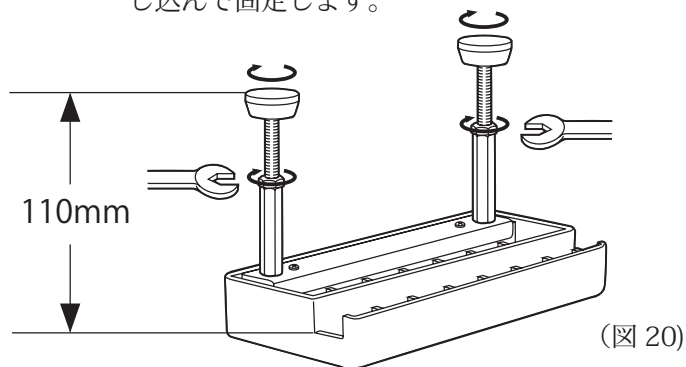
- 2 板金具の裏側から M8x15 キャップボルトをいっぱいねじ込み、そこに高ナットをねじ込みます。スパナで高ナットを締め込んで固定します。



- 3** アジャスタにロックナットを通しておき、それを高ナットにねじ込みます。



- 4** ステップ本体の中フレームにかぶせる部分の溝の内面からアジャスタの先端までを 110mm にした状態で、ロックナットを高ナット側にスパナでねじ込んで固定します。

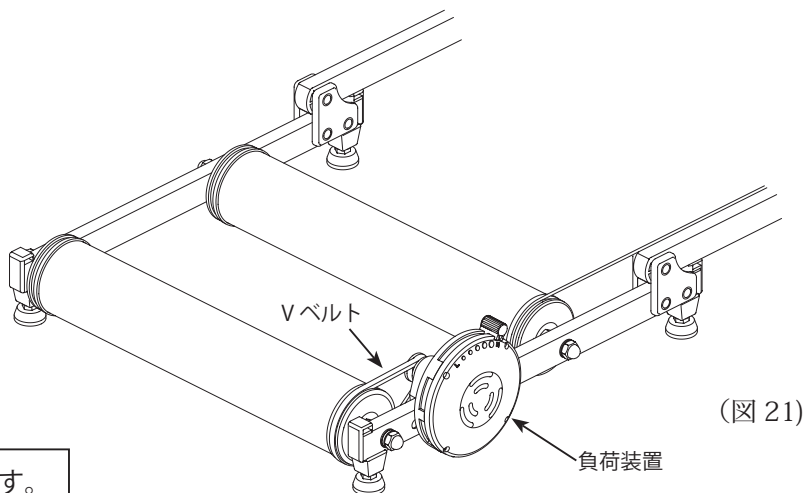


- 5** ステップは左右いずれかの中フレームの上にかぶせて取り付けます。
設置場所の関係でアジャスタが浮いてしまっている状態であれば、もう少し伸ばしてからお使いください。

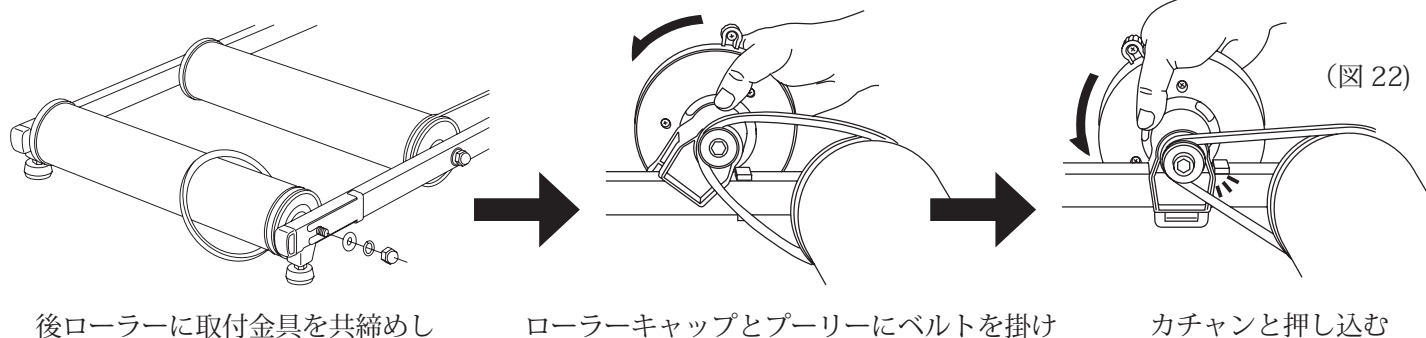
負荷装置（オプション）について

ローラーの抵抗だけでは負荷が軽すぎて物足りない、という方は、オプションの負荷装置を取り付けることで、固定式トレーナーにも勝るとも劣らない負荷を足すことができます。

負荷装置はマニュアルレバー式で 5 段階に負荷量を調整できるタイプで、V ベルト (K-16) により後ローラーから駆動されます。



この負荷装置はモッズローラー専用です。
他のモデルには流用できません。



ローラーベルトが切れた場合

ローラーベルトは柔軟性のあるウレタン素材でできており、弊社の 3 本ローラーであれば、モデルの区別なく汎用的に使用することができます。

簡単には切れないように作ってありますが、万一切れてしまった場合にはお近くのショップにて「ウレタンローラーベルト（品番：400-3098-00）」としてご注文ください。

なおベルトには 1 ヶ所つないだところがありますが、これは接合点であり、亀裂などではありませんので誤解のないようお願いいたします。

ローラードラムからの異音

使用するにつれて、ローラードラムの劣化が進み異音がしだすことがあります。
異音の原因はさまざまですが、樹脂キャップやベアリングの接着外れが大半です。

本商品には1年間の製品保証がされておりますので、強い衝撃を与えたり、規定以上の荷重をかけたり、泥水や砂埃をかぶる劣悪な環境で使用したり、年間1万キロを超える長距離を乗ったり、ベアリングに何か化学薬品を塗布したり、弊社の許可なく勝手に分解したりナットの締め込み調整などを行なったわけではないかぎり、ご購入後1年間のあいだに起きた不具合につきましては、弊社側の費用負担にて対処させていただきます。

基本的には、異音のするローラーを弊社までお送りいただいての無償での修理といたしますが、ケースバイケースですので、事前にカスタマーサービス宛てに、

●メール (infodesk@minoura.jp)

●電話 (0584-27-3131、月～金曜日、8～12時・13～17時)

のいずれかの方法にて、状況などをお知らせくださいますようお願いいたします。

なおご購入時期により生産ロットを判断することもありますので、ご購入時に受け取る販売店発行のレシートあるいは納品書は大切に保管し、修理の際にはそのコピーを現品と一緒に送りくださいますようお願いいたします。提出できない場合は、保証期間内であっても有償対応となります。

品質保証について

弊社は本商品に関して、**新品・未開封状態で正規販売店にて最初にお買い上げいただいた方に限り**、ご購入日より起算して**1年間**を限度とした品質保証を提供しています。

しかし弊社の許可を得ない勝手な改造、誤った使い方、輸送に原因のあるもの、また部品の自然摩耗や劣化など弊社の設計や製造に責任のある不具合以外の問題に関してはその責任を負いかねますのでご承知置きください。

ネットオークション・個人売買・譲渡など、いかなる手段であれ中古品で取得したものについては一切の保証を受けられません。また新品であっても販売店発行のレシートを提出できない場合は中古品扱いとなります。

詳しくは添付の「製品保証規定」を、また最新情報については弊社ウェブサイト (www.minoura.jp) をご参照ください。

3 本ローラー上では自転車は何にも支えられないため、自分自身でバランスを取って乗らなければなりません。初心者には必ず 3 本ローラーの経験を積んだ補助者が必要です。自分一人で乗る場合には転倒の危険性があるということを常に意識して、周囲に尖ったものや壊れやすいものを置かないようにしてください。

●タイヤの空気圧は 1 割高めに

3 本ローラーにおいては、平坦な路面よりもはるかにキツイ R であるローラードラムにより、同じ荷重でもタイヤがより強く凹まされることになります。このことにより負荷抵抗が生まれるわけですが、初心者にはそれすらキツイ負荷と感じられることがあります。

この抵抗を少しでも軽くするためにも、タイヤの空気圧は普段使っている指定圧よりも 1 割ほど高めにしておくことが乗りやすさのコツです。

また空気圧が低いとローラードラム上を左右に動く際に「ギュルギュル」というゴムを押し付けて捻るような音になりますので、それが聞こえたら空気圧が低いのだと思ってください。

●ギアを適度な軽さにセットする

最初からある程度の速度に一気に到達するよう、すばやくペダルを回し始めることが上手に乗れるようになるコツですので、ギアはあらかじめ軽からず重からずといったところにセットしておいてください。

ゆっくり回したのは、自立に必要なジャイロ効果を得られません。

軽すぎれば必要な速度が出せず、重すぎればペダルを踏み下ろすことで余計な力が入りバランスを崩すことになります。

3 本ローラーでのペダリングは、踏み込むことよりも、引き脚も使って「くるくると回す」ことを意識します。

●壁に手をつく

自転車にまたがった状態で楽に手をつける位置に壁や手すりがあるところに設置してください。手すりの場合、あまり下の方にあると上体が傾いてそちらに体重がかかってしまいますので不適です。水平よりも上、できれば腰から肩にかけての高さになるのがベストです。

無理して手を伸ばさないと届かないほど遠いと、上体が傾き、手を放した瞬間の荷重移動が大きくなりすぎるため、バランスを崩してしまいます。軽く肘が曲がる程度で触れられる距離が適切です。

●サドルにまっすぐ座る

壁に手をついた状態で自転車にまたがり、お尻が確実にサドルの中心にあるように微調整してください。

少しでも体重と車体の中心線とがずれていると、3 本ローラー上では非常にバランスを取りにくくなります。

3 本ローラーになかなか乗れない方の多くが、実はこのずれが原因となっています。この点を十分に意識してください。

●真下を見ないで前を見る

不安だからといって真下を見るように頭を下げてしまうと、三半規管による平衡感覚を失い、バランスが取れなくなってしまう。2～3 m 先を見るようにあごを上げたまま漕いでみてください。慣れてくれば下を見ることもできます。

●ハンドルに力を入れない

不安なばかりにハンドルをぎゅっと握ってしまうと、体がこわばって上半身の柔軟性が失われ、自転車の細かな動きに追従できなくなります。ハンドルは「そっと触れるだけ」程度に力を抜いて持つようにして、自転車本来のセルフステアを妨げないようにしてください。

●ハンドルはステムのすぐ脇を持つ

慣れないうちはハンドルはできるだけ、ブラケットではなくステムに近い部分を持つようにしてください。

ハンドルの外側に行けば行くほど片手でバランスを取ることが難しくなるため、壁から手を離れた瞬間にぐらつく原因となります。中央に近い部分を持っていれば、手を離れた時のバランスの崩れを最小限に抑えられます。

3 本ローラーではブレーキ操作は厳禁ですので、グリップやブレーキレバーの位置にこだわる必要はありません。

●ゆっくり漕ぎ出す

壁に手をついたまま、ゆっくりとペダルを漕ぎ始めます。

上体が傾いていたり、少しでもハンドルが切れてしまっていると、急激に前輪がローラー上を横にスライドしていきます。ここで慌ててハンドルを持つ手に力を入れてしまうと、そのまま脱輪していつてしまいます。ホイールが回っていても前輪が動かないような体の支え方・荷重のかけ方・バランスの取り方を、各自の感覚で学んでいってください。

●壁から手を放す

ある程度安定してペダルを回せるようになったら、思い切って壁から手を放します。このときゆっくりと手を放そうとすると手を伸ばしている分だけそちらに体重が寄っていますので、放した瞬間にぐらつくことになります。

できるだけすばやく手を放してハンドルに添えてしまうのがコツです。

●速度は 20km/h 以上をキープする

慣れてくればゆっくりした速度でも乗れるようになりますが、慣れないうちは 20km/h 以上を保つように意識的にスピードを上げて漕いでいってください。安全のため、初心者の方はもがきなどの高速走行は避けてください。

●後輪荷重で

3 本ローラーにうまく乗るための最大のコツはバランスであり、これは自転車じたいのセルフステアを最大限に生かす「手放し運転」が最も適しています。そのため思い切って上体を起こし、サドルに体重を掛けて後輪荷重とするのがいいとされます。

最終的な目標は「手放しのまま、上体を前に倒していつての前傾姿勢による、前後両輪荷重」です。

●ブレーキは絶対に操作しない

止まるときはブレーキをかけるのではなく、ペダリングを止め、自然にスピードが落ちていくのを待ってください。

30km/h からでも数秒でホイールの回転が止まるのは、モッズローラーでは異常なことではありません。その程度の負荷抵抗は常にかかっています。

ほとんど停止しそうになったときになって初めて手を伸ばし、壁に手をついて体を支えるようにしてください。

また可能であれば、ペダルから脚を外してステップに乗せて体重を支えるようにしてみてください。