

3本ローラーについて

3本ローラーに乗るには、自在に回転するローラーの上で自分でバランスを取れるだけの技量がないといけません。ローラー上の自転車は何にも支えられてはいません。3本ローラーは初心者にとっては決して「安全なトレーニング機材」ではありません。

3本ローラーに乗ることについてはすべてライダーの責任になります。メーカーは商品に瑕疵があった場合以外のいかなる結果についても、その責任を負いません。

もしあなたが3本ローラーに一度も乗ったことがなく乗車に自信がない場合は、必ず販売店や所属チームなどに依頼して十分な指導を行なえる技量のある方を介助につけてください。

品質保証期間**購入後1年間****ご使用の前に必ずこの取扱説明書をよくお読みください。**

万一商品に問題があったりご質問がある場合は、まずは本商品をお買い求めになった販売店にお問い合わせください。もしそこで有効な回答が得られなかったときのみ、下記までご連絡ください。

【販売者】**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

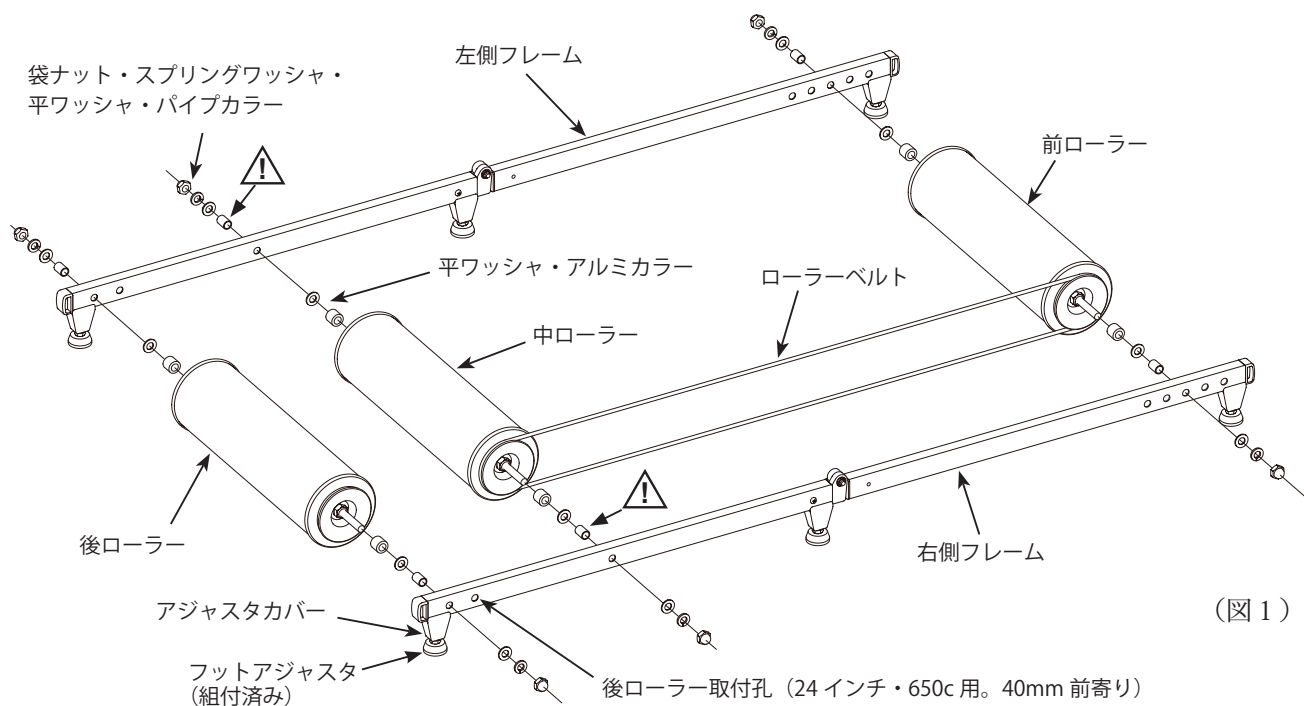
Phone (052) 228-8920**Fax** (052) 228-8917**Web** www.fukaya-nagoya.co.jp**【製造者】****株式会社 箕浦**

〒503-2312 岐阜県安八郡神戸町下宮134-1

Phone (0584) 27-3131**Fax** (0584) 27-7505**Email** infodesk@minoura.jp**Web** www.minoura.jp

注意していただきたいこと（ご使用前に必ずお読みください）

- 24 インチより大きな車輪を持ち、ホイールベースが 970 ～ 1,090mm の、通常の 2 輪スポーツ自転車専用です。それ以外のサイズや、タンデム車やリカンベント車など特殊な車両ではお使いいただけません。
- 平坦で水平な床面でお使いください。
また手を伸ばせば手すりや壁に届く場所で使用するの、いざバランスを失った時に安全です。
初心者の方は必ず十分なスキルを持った経験者に介助してもらうことを強く勧めます。
- 両手は常にハンドルバーに置き、手放し運転はせず、下は見ないようにしてください。
バランスを保つため、2 ～ 3 m 以上先を見る通常の乗車姿勢を保つことを心がけてください。
- 乗車前に、お使いになる自転車のホイールベース（前後輪の車軸間の距離）を実測し、その数値に見合った前ローラーの位置に調整してからお使いください。
もし前ローラーが遠過ぎますとハンドリングが悪化し、近過ぎると簡単に前方に脱落してしまうおそれが出てきます。
- 3 本ローラーに乗っている間は決してブレーキはかけないでください。
トレーニングをやめるには単にペダルを漕ぐのをやめるだけです。それで自然に車輪は止まり、安全に降りることができるようになります。
- 3 本ローラーに乗っている間は、普段路上を走行しているときより約 13cm 高いところにいるということを常に意識してください。とっさに足をつこうとしても床面には届きません。
オプションで「フットステップ」を用意していますので、フレームに取り付けて足置き場としてください。取り付ける際はローラーとステップとが干渉しないようにしてください。
- ローラーベルトがローラー端キャップの溝にしっかりと収まっていることを確認してください。
ベルトなしでは 3 本ローラーは乗ることはできません。ベルトの状態は常にチェックし、少しでもダメージがあるときには乗らないでください。
- ご使用前に、すべてのナットがしっかりと締め込まれていることを確認してください。
- トレーニングの最中に、回転する車輪やローラーなどに触れることは重大な怪我を招くおそれがあります。
小さなお子様やペットなどは、使用中には決して近づけないでください。
- 万一転倒した際の怪我防止のため、まわりに壊れやすいものや鋭利なものを置かないでください。
- フレームを折りたたむ際に指などを挟まないように注意してください。
またローラードラムの上には決して立ったりしないでください。転倒のおそれがあります。
- この説明書に記載している以外のことを行なっのトラブルについては、すべて保証の対象外となります。
弊社は、メーカー側に瑕疵のあることが原因で発生した問題に対し、本商品を新品で最初にご購入したお客様に限り 1 年間の品質保証を行ないます。弊社の事前の許可なく勝手に本商品を分解しないでください。自然摩耗や経年劣化、輸送中の破損等は保証の対象外となります。
同梱の「品質保証カード」をよくお読みください。最新の情報については弊社ウェブサイトをご参照ください。



(図 1)



左右のフレームはまったく同じものなので、パイプカラーは左側フレームでは外から挿入されますが、右側フレームでは内側から挿入されることになります。

- 左右のフレームはいずれもまったく同じものです。どちら側も左側の孔の方が右側よりも大きくなっており、パイプカラーはこの大きい方の孔から挿入されます。
- パイプカラーはナットが締め付けられたときにもフレームが潰れてしまわないように補強材として使われるものです。パイプカラーがない状態では決してナットは締めないでください。フレームが潰れて変形してしまいます。変形してしまったフレームの交換は有償となります。
- ローラードラム端のナットは内側にあるベアリングの位置を決めているもので、既に工場において精密に位置決めされています。したがってこのナットは一切締めたり緩めたりしないでください。

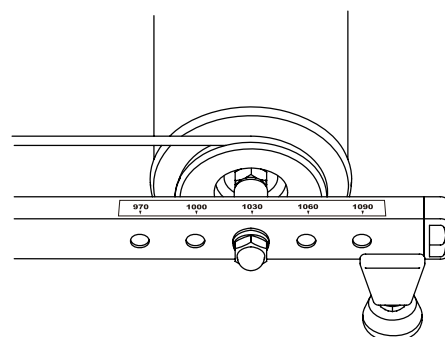
R500 の組み立て

1

「く」の字型にまでフレームを開き、図 1 の部品順序を参照しながらローラードラムを取り付けていってください。
ローラードラムには決まった位置指定はありません。前・中・後の 3 本ともすべて共通で同じものです。
上で説明したように、パイプカラーのフレームへ挿入する側は左右のフレームで異なることを意識してください。

2

お使いになる自転車のホイールベース（前後の車軸間の距離）を実測し、前フレーム上面に貼ってあるインジケータシールを参照して前ローラーを正しい位置にセットします。（図 2）



(図 2)

後ローラーを前寄りの孔（24 インチ・650c 用）に取り付けると、車体はその差の 40mm の半分である 20mm 前方に移動することになります。このときは前フレーム上面のインジケータの数値から 20mm 差し引いたサイズに読み替えてください。

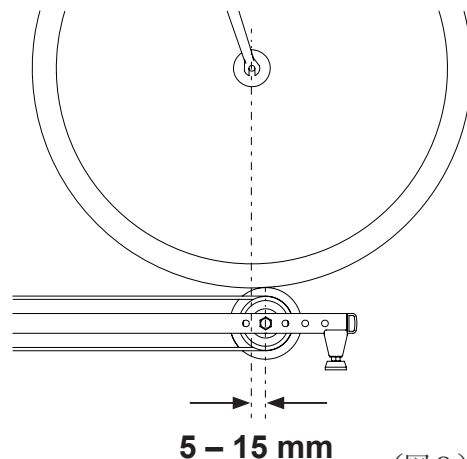
- 3** お使いになる自転車を 3 本ローラーの上に仮置きしてみて、前輪の車軸が前ローラーの軸よりも 5 ～ 15mm 後ろになっていることを確認してください。(図 3)

これが 0mm なのがハンドリング特性としてはベストな位置ですが、初心者には左右への振られ方がやや敏感過ぎると思われますので、少し後ろの方が適していると弊社では勧めています。

もし前ローラーの位置が前過ぎたり後ろ過ぎたりした場合は、前ローラーや後ローラーの取り付け位置を変えてみてください。



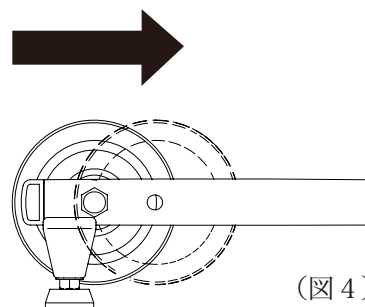
もし前ローラーが遠過ぎると、ステアリング特性が粘って重過ぎるようになります。
逆に前ローラーが前輪車軸の真下より後ろにあると、少しハンドルに体重をかけただけで簡単に前方に脱落してしまうようになります。



(図 3)

- 4** もしお使いの自転車が 26 インチ・700c よりも小さい（たとえば 24 インチや 650c）場合、後ローラーの取付孔を前寄りのところに変えてください。これにより自転車が後ろ下がりにならず水平に近くなります。(図 4)

ホイールベースサイズの微調整用にも使えます。



(図 4)

フレームの開き方

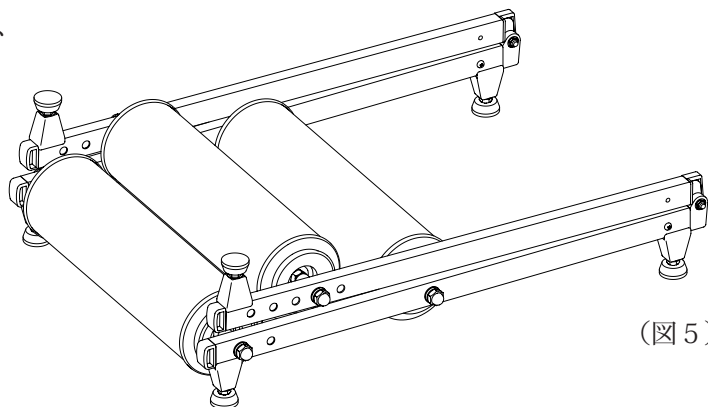
本商品は、使用しないときはコンパクトに収納できるよう、2 つ折りにすることができます。(図 5)

折りたたんだとき、前ローラーの位置によってはフレームはぴったりと閉じられない場合があります。

- 1** フレームを手で持ち、ゆっくりと開いていきます。



折りたたみの支点部などで指を挟んだりしないよう注意してください。

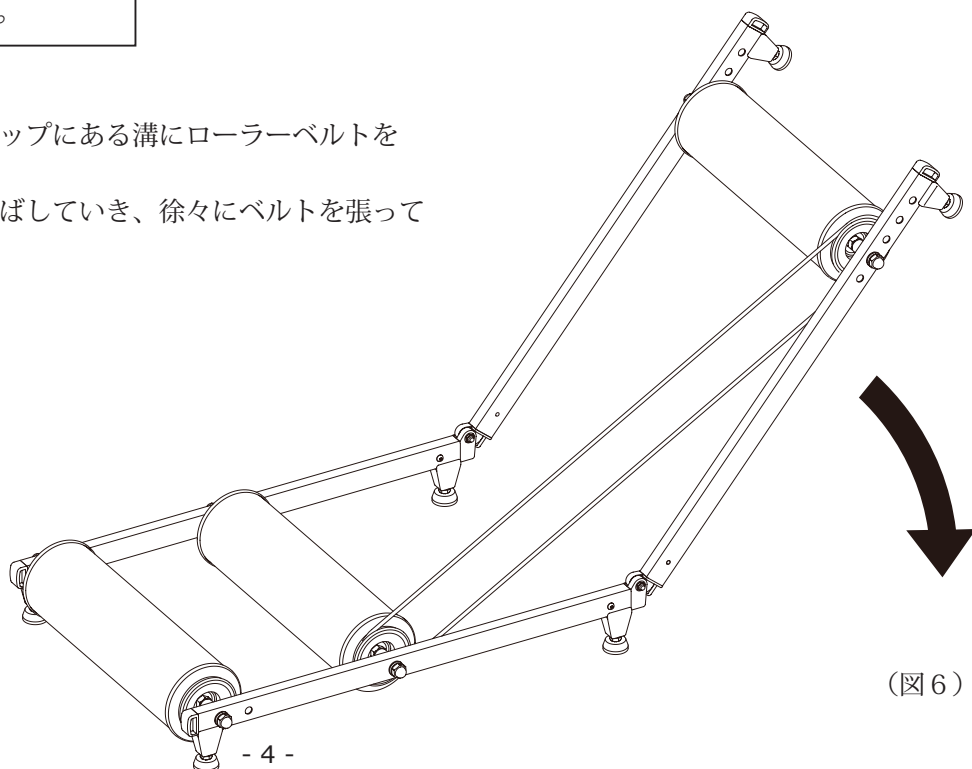


(図 5)

- 2** 前ローラーと中ローラーのキャップにある溝にローラーベルトを掛けます。
そしてフレームを真っ直ぐに伸ばしていき、徐々にベルトを張っていきます。(図 6)



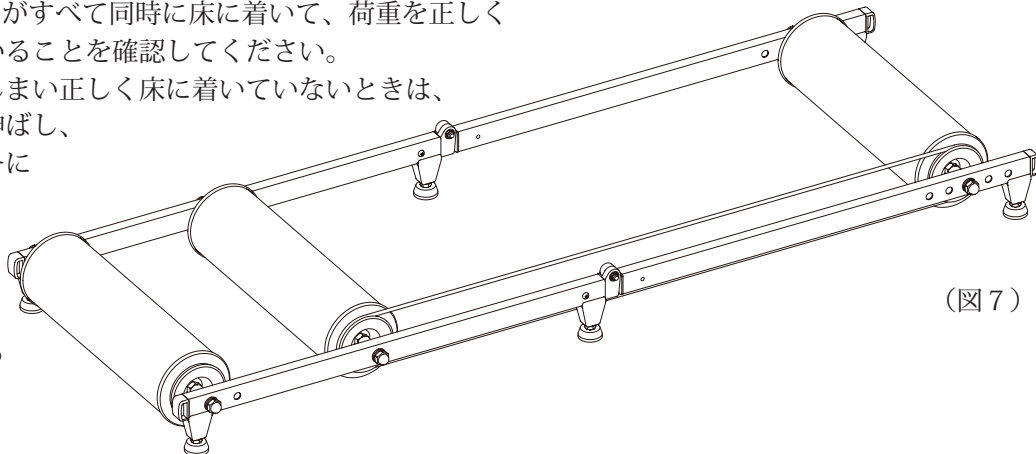
ローラーベルトは確実にローラーキャップの溝の中に収まっていなければなりません。
もし外れたときは無理に引っ張らず、もう一度フレームを折り曲げて弛ませてからやり直してください。



(図 6)

3

伸ばした3本ローラーを、水平で平坦な床の上に置きます。(図7)
 6か所のフットアジャスタがすべて同時に床に着いて、荷重を正しく
 支えられる状態になっていることを確認してください。
 もしアジャスタが浮いてしまい正しく床に着いていないときは、
 ゴムアジャスタを緩めて伸ばし、
 ロックナットを樹脂カバーに
 着くまでねじ込んでその
 長さを固定します。
 ベルトで繋がっている前
 または中ローラーを手で
 回して、滑らかに回転する
 ことを確かめてください。



(図7)

4

3本ローラーの上では、あなたは何にも支えられてはいません。もし3本ローラーが傾斜した床の上に
 設置されていたとしたら、あなたは自転車ごと低い方に引っ張られてしまうことになり、バランスを
 取ることが難しくなります。
 フットアジャスタの長さはきちんと正しく調整し、3本ローラーを水平に保ってからお使いください。

初心者向け 3本ローラーの乗り方の基礎

3本ローラーに乗るには一定のスキルが要求されます。初心者にとっては決して簡単なものではありませんが、まず
 何よりも先に3本ローラーの経験者を見つけることを行なうべきと弊社は考えます。
 廊下など手すりや壁など手を着きやすい場所に設置するのも、いざバランスを崩してしまったときに大事に至らなくて
 済みます。

以下は3本ローラーに乗るためのちょっとしたヒントです。

しかしながら、いくらガイドブックを読もうと、**経験のある人を介助に付ける**ことに勝る方法はありません。

1) まず最も大切なことはちゃんと**自転車の中心軸線上に乗る**ということです。

もし乗車したとき右や左にずれてしまっていると、自転車は必ずそちらの方向に傾いていってしまいます。
 そのため自分の乗車姿勢を正しく保つ、まっすぐ座ということが最も重要です。
 怖くても真下は見ないで、2～3m以上先を見てバランスを保つようにしましょう。

2) 次に大切なのは、**ハンドルには余計な力を加えない**ということです。

そのため自分の体重のほとんどは**サドルだけに掛けます**。ハンドルはできるだけ軽い力だけで持つようにして
 ください。手放し運転をする寸前のように、ただ触れているだけ、というのがベストです。
 慣れないうちはドロップバーの下ハンを持つとしないてください。

3) 3本ローラーに載せた自転車にまたがったら、まず壁などに手をついて自分を支えます。そしてペダリングを 開始します。

自転車は車輪が回るときのジャイロ効果によってローラー上でも自立しますが、その力はあまり遅いスピード
 のときでは十分に発揮できません。ペダリングを始めたなら、**できるだけ短い時間で20～25km/hあたりまで
 スピードを上げる**ことが大切です。

そのスピードを保ちつつローラー上でバランスを取って乗れそうだったら、手は壁などから離し、すばやく
 車体の中心近くまで引き戻します。手を伸ばした状態は左右の重量がアンバランスになっているので、それを
 避けたいからです。バランスを崩しそうになったらまた壁に手を着けばいいです。

4) もしバランスを崩してしまったとしても、ペダルを回し続けることで自動的にバランスは復活してくれます。

いけないのは、ハンドルに変な力を加えたりペダリングを止めてしまうことです。ペダリングを続けることが実は最も安全な方法なのです。

- 5) 3本ローラーに乗っている間は決してブレーキは握ってはいけません。後ろに飛んでいってしまいます。走行を止めるには、ただペダリングをやめるだけです。スピードは徐々に下がり、すぐに足をついて自分を支えられるようになります。
- 慣れないうちは、すぐに脚が届きやすいようにサドルをこころもち低めにセットしておくことを勧めます。

