

# 自転車の点検チェックリスト

作成日：平成 29 年 3 月 24 日

自転車に乗る前には、自転車に以下のような異常が無いか確認してください。また、定期的に販売店などで自転車整備士（自転車技士、自転車安全整備士）の点検を受けてください。

## 【乗車前確認】

### (1) 車輪への巻き込みの確認

- 泥よけに曲がりや外れなどはないか
- 走行時、ハンドルに傘や買い物袋などをかけていないか

### (2) 固定部の締め付け不足・緩みの確認

- 前輪、後輪の取り付けに緩みや変形はないか  
※クイックリリース方式の場合、レバーは正しく留められているか
- ハンドルシステムは確実に締まっているか  
(はめ合わせ限界標識が隠れているか)
- サドルのシートポストは確実に締まっているか  
(はめ合わせ限界標識が隠れているか)
- ペダルにがたつきや緩みはないか



(写真) サドルのはめ合わせ限界標識

固定部の締め付けが不足していたり緩み、ゆがみがあると、走行中に車輪やハンドル、サドル、ペダル等が脱落して、転倒するおそれがあります。

### (3) チェーンの確認

- チェーンに緩みがないか
- チェーンの油が切れていないか

### (4) ブレーキの利きの確認

- 前後ブレーキは適切に作動しているか

ブレーキの利きが甘い状態で乗車を続けると、走行中に制動不良などによって転倒するおそれがあります。また、自分だけでなく、歩行者などと衝突するおそれもあるため、必ず乗車前に確認してください。

### (5) その他部品の確認

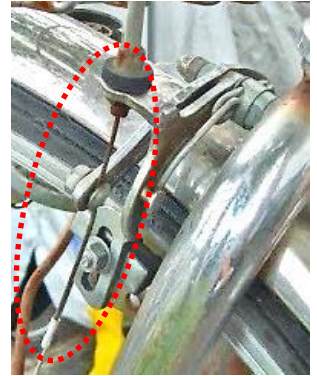
- タイヤの空気が抜けていないか
- (トンネル内や夜間に乗車する場合) ライトは正しい角度で適切に点灯するか

## 【定期点検】

- (1) 自転車本体への衝撃や荷重、さびなどによる強度不足の点検
- 本体（フレーム）に亀裂やさびなどが発生していないか

強度不足などによりフレームが破損して、走行中に転倒するおそれがあります。

- (2) ブレーキ部品の点検
- ブレーキワイヤーがさびたり、伸びたりしていないか
  - ブレーキシューが摩耗していないか
  - ブレーキシューやリムに異物が付いていないか



(写真) ブレーキワイヤーのさび

チェーンやブレーキに不具合があると、走行中に制動不良やチェーンが外れるなどによって転倒するおそれがあります。

- (3) 車輪、その他の部品の点検
- 車輪のリムやスポークに変形や破損がないか
  - タイヤが摩耗していないか
  - その他、ボルトやナット、ねじに異常な緩みがないか
- (4) 固定部分の点検【折りたたみ自転車】
- 折りたたみ自転車の折りたたみ部は確実に固定されているか。

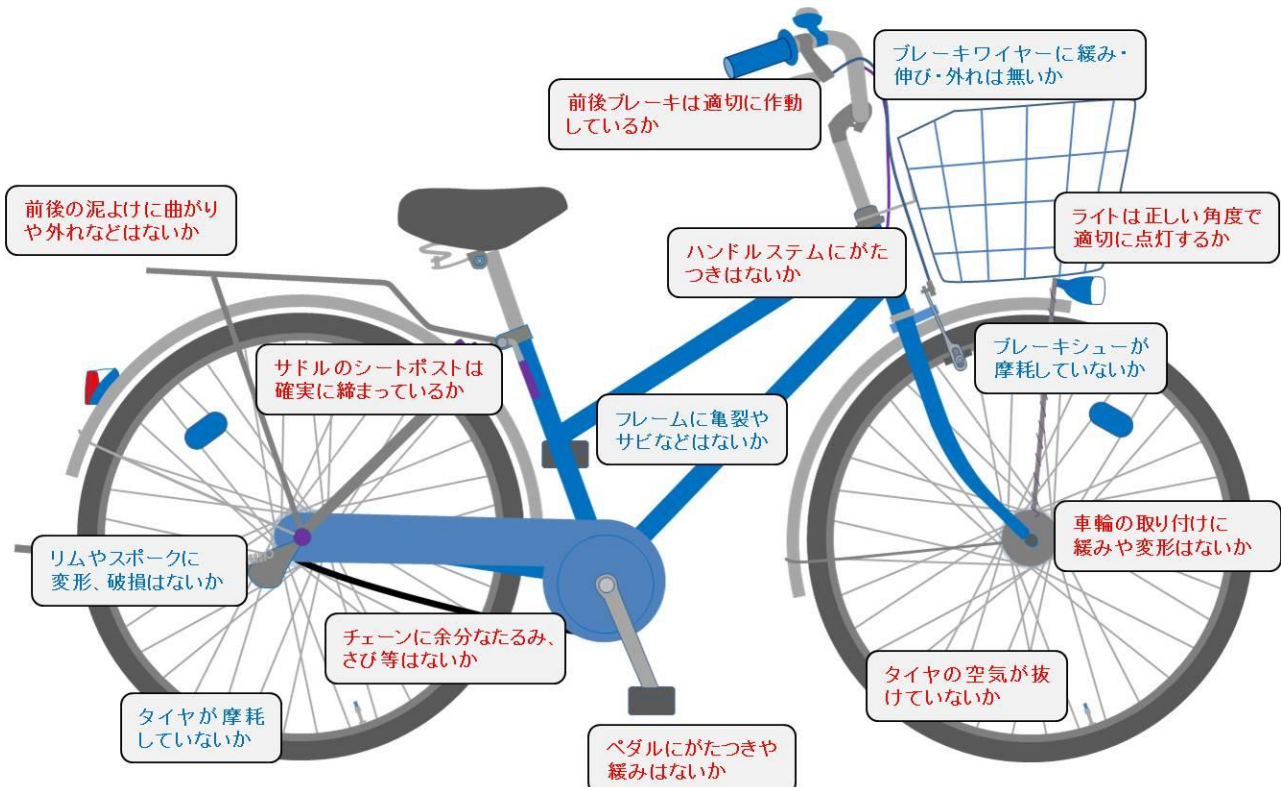


図 自転車の確認項目（赤字：乗車前確認、青字：定期点検）