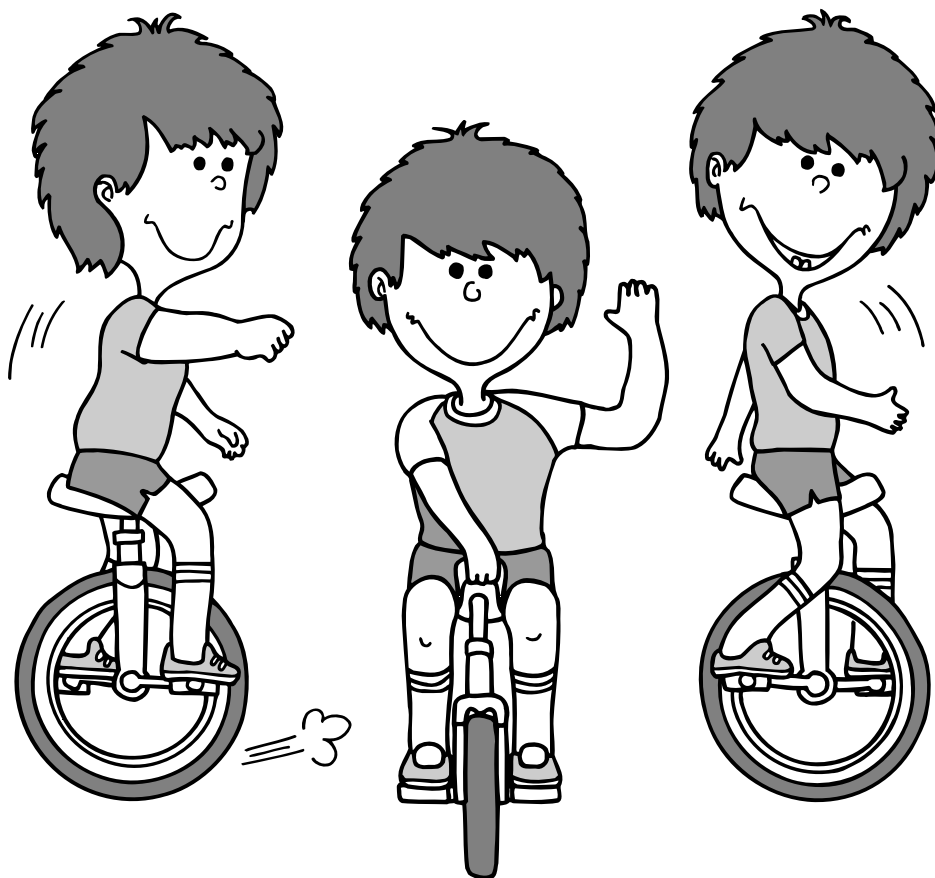


安全で快適にご使用いただくために！

## 取扱説明書 一輪車編

このたびは当社の商品をお買い上げいただきまして、  
ありがとうございます。



### 保護者の方へ

#### ！ 警告

- 一輪車は自転車ではありません。道路では絶対に乗らないでください。
- お子様が一輪車を使う前に保護者の方が本書を必ず読んで、正しい乗り方と、危険なこと・してはいけないことをよく指導してください。

### 本書および品質保証書について

- お求めになった一輪車に当てはまらない説明内容も含まれていますので、ご容赦ください。
- 品質保証書は「お買い上げ日・販売店名」などの記入を確かめて、お店からお受け取りください。



# 警告表示

警告表示は危険度・重要度の程度に応じて次の区分で表示しています。これらを守らないと事故につながったり、ケガをしたり、一輪車がこわれるなどのおそれがあります。

## 表示の意味



この表示の欄は、取り扱いを誤った場合、使用者が「死亡または重傷を負う可能性が想定される」内容です。



この表示の欄は、取り扱いを誤った場合、使用者が「傷害を負ったり、物的損害を負う可能性が想定される」内容です。



この表示の欄は、「安全上してはいけない危険行為および保証範囲外の行為を表す」内容です。



この表示の欄は、「使用者に必ず実行していただく」内容です。



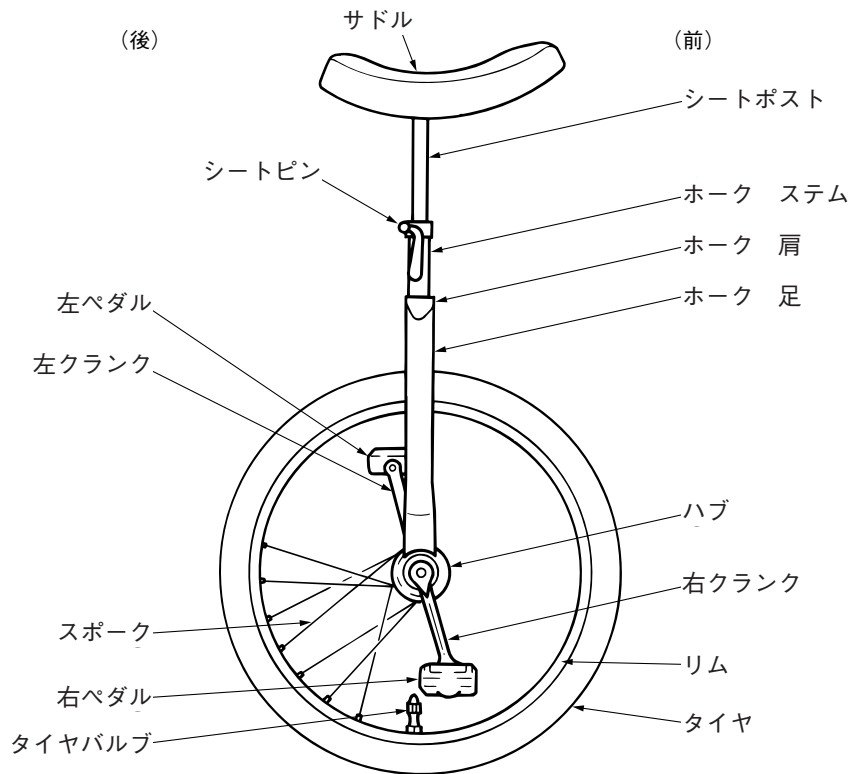
- 安全快適にご使用いただくために、必ずこの「取扱説明書」と添付の品質保証書をよく読み、理解してからお使いください。
- まちがった取り扱いや調整は事故につながる危険があります。警告、禁止、注意、強制事項を必ず守ってください。
- 乗るまえの「日常点検」と、お店にお願いする「初回点検・定期点検」を必ず実施してください。
- 故障、修理などで部品の交換が必要な場合は、必ず当社純正部品を使用してください。
- この一輪車を他人に譲るときには、この「取扱説明書」と添付の品質保証書をいっしょにお渡しください。
- 取り扱い方がわからないときは、お買い求めのお店にご相談ください。

## 【もくじ】

■警告表示	1	■各部の調整方法	7～8
■各部のなまえ	2	■お手入れと保管	8
■正しい使用条件	2	■乗りかた	9～10
■安全上のご注意	3～4	■組立図	裏表示
■点検方法	5～6		

# 各部のなまえ

一輪車の図は代表例です



## 正しい使用条件

### 【一輪車の分類】

型 式	車輪の径 (インチ)
小型	14. 16
中型	18. 20
大型	—

### 【標準適用体格】

車輪の径 (インチ)	適正身長範囲 (cm)
14	105～120
16	115～132
18	125～149
20	135～163

# 安全上のご注意

お使いになる人や他人への危害、財産の損害と一輪車がこわれることを未然に防止するために、必ずお守りください。

**⚠ 警告** (危険です、乗る前に必ず点検してください！)  
異常を発見したら使用しないでください！

## ホークやクランク、ペダルなどの部品 に変形やヒビ割れはないか



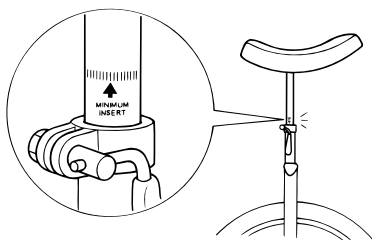
絶対曲げ戻して修理をしない。

禁止

走行中にこわれて事故・けがをおこすおそれがあり危険です。

## サドルのポストは限界標識がかくれるまで差し込まれているか

(点検方法 ■ P. 5)



サドル（ポスト）の折れや抜けにより事故・けがのおそれがあります。

## タイヤの空気圧は十分か

(点検方法 ■ P. 6, 8)

パンクしやすく、タイヤの摩耗が早くなります。

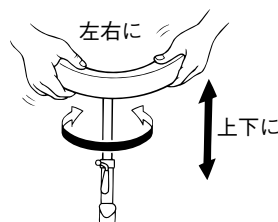
## 車輪の固定は十分か

(点検方法 ■ P. 6)

走行中に外れて事故・けがをおこすおそれがあり危険です。

## サドルの固定は十分か

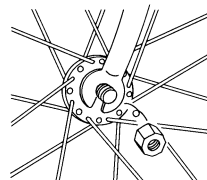
(点検方法 ■ P. 5)



操縦できなくなり、事故・けがのおそれがあります。

## ネジがゆるんでいるところはないか

(点検方法 ■ P. 6)



ゆるんでいるところがこわれて事故・けがのおそれがあります。

- その他の点検項目は 5 ～ 6 ページをご覧ください。

## **警告**（危険です、必ずお守りください！）

### パンクや故障など異常があるときは乗らない



事故・けがのおそれがあります。  
異常を発見したら使用せずに、すぐお店にご相談ください。

### 改造・分解・指定箇所以外の調整はしない



正しく動かずに事故を起こしたり歩行者に危害をおよぼすおそれがあります。

### 初回点検・定期点検は必ず実施する



長く使っているとネジがゆるんだり調整がズレたりしてきます。必ず実施してください。

### 引っかかりやすい服装やすべりやすい靴かかとの高い靴などをはいて乗らない



事故・けがのおそれがあります。ズボンのすそはセイフティバンドやクリップなどでとめて乗ってください。

### 正しい取扱方法を守る



間違った取り扱いをすると事故・けがのおそれがあります。

### 道路では乗らない

自転車ではありません。

事故でけがをしたり、他の人にけがを負わせるおそれがあります。

## **注意**（安全のために必ずお守りください！）

### 走行するとき



- タイヤに十分空気を入れてから乗る。（空気圧が低いと早くタイヤが減り、パンクもしやすくペダリングが重くなります）  
（適正な空気圧は 8 ページをご覧ください）

### 衝突や転倒したときは



- 必ず点検する。
- 異常を発見したら使用せずにお店に相談する。

### 一輪車に乗るときは



- 空き地や公園など安全な場所で乗ってください。  
（路面がぬれていたり、段差、傾斜のある場所で乗らないでください）

### 回転部分には



- スポークの間に物を入れたりはさんだりしない。  
（車輪にはさまって転倒してしまいます）

### サビを防止し、長持ちさせるために



- 定期的に手入れをする。  
（手入れの仕方は 8 ページをご覧ください）

### 走行目的以外の使用



- 踏み台など走行目的以外に使わない。  
（転倒してけがをするおそれがあります）

# 点検方法



強制

乗るまえの「日常点検」とお店にお願いする「初回点検」「定期点検」を必ず実施してください。

## 【初回点検】

- 購入後、2ヶ月以内に点検を受けてください。

初期の内は特にネジがゆるみやすいので、必ずお店で点検を受けてください。

## 【定期点検】

- 購入後6ヶ月、12ヶ月以内、その後は1年ごとに点検を受けてください。

安全に長くお使いいただくために必ずお店で定期点検を受けてください。

長い間使用せず、再び使用するときも点検をお受けください。

## 【乗るまえの点検】

- 乗るまえに必ず保護者の方が点検し、安全を確かめてから乗ってください。

変形や破損している部分は必ず新品と交換してください。

## 【点検方法】

### サドル

- カバーの損傷

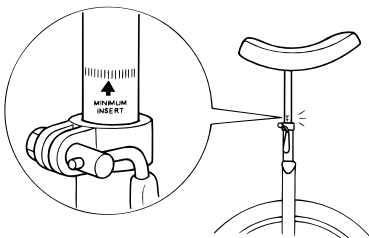
※ 著しい割れやバリがないこと

- サドルの組付

挿入不足で  
使用しない。



禁止

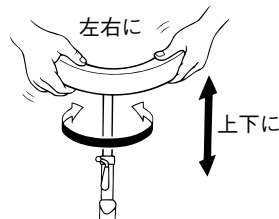


※ 限界標識がかくれるまで差し込まれていること。

※ サドルが車輪中心と合っていること。

- サドルの固定

(車輪を足ではさみサドルの前後を持って動かしてみる)



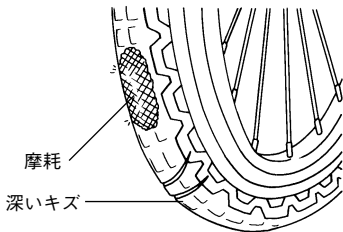
※ 力を入れても回らないこと

## 車 輪

- 固定（一輪車を持ち上げて車輪を上から強くたたいてみる。）

※ 車輪がズレたりガタついたりしないこと。

- タイヤのキズ・摩耗

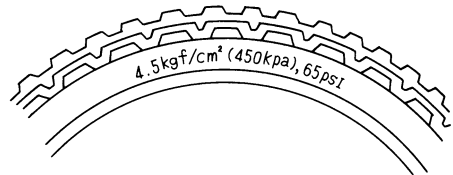


※ コードが見える深いキズがないこと。  
 ※ 接地面の模様が十分残っていること。

- 振れ・ガタ・回転性  
（一輪車を持ち上げて回してみる。）

※ スムーズに回転し大きな振れやガタがないこと。

- 空気圧



※ 十分空気が入っていて、タイヤに表示してある空気圧になっていること。  
 （図の数値は表示の例）  
 （空気補充のしかた ■ P. 8）

## クランク・ペダル

- クランク・ペダル

※ クランク・ペダルにガタがなくスムーズに回転すること。  
 ※ クランク・ペダルに変形やひび割れがないこと。

## 各部のネジのゆるみ

- 各部のネジのゆるみ

（10cmほど持ち上げて軽く落とす）

※ 変な音がしないこと  
 変な音がしたらネジがゆるんでいます。



# 各部の調整方法

安全を確保するために、各部の調整は注意点を守って確実に行ってください。

これを怠りますと思わぬ事故につながります。ご不明な点がございましたら、お店にご相談ください。また、調整はお子様にはさせないようにしてください。

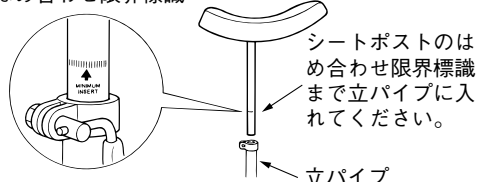
## ⚠ 注意 (安全のために必ずお守りください！)

### サドルの調整のしかた

#### サドルの高さ

- ⚠ 警告：最も高くした場合でも、シートポストのはめ合わせ限界標識が見えなくなるまで挿入してください。限界標識が見えていないと、サドル（シートポスト）の折れや抜けにより事故・けがのおそれがあり危険です。

はめ合わせ限界標識

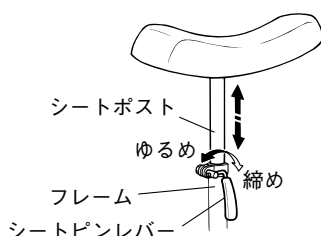


#### 《調整方法》

##### 回転式シートピンの場合

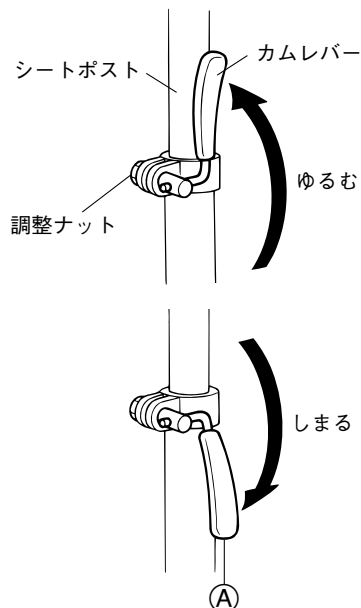
- ① 右側のシートピンレバーをゆるめるとサドルを上下に調整できます。
  - ② 固定するときは、右側のシートピンレバーを締め付けて固定してください。
- ⚠ 注意：シートピンは左側を回すとシートラグが破損します。絶対に回さないでください。

回転式シートピン


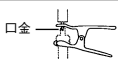


##### クイックレバー式シートピンの場合

- ⚠ 注意：クイックレバー式シートピンは、カムレバーを開閉して「ゆるめ」「締め」をおこないます。カムレバーを回して締め付けるものではありません。
- ① カムレバーを「ゆるむ」の方向に開いて固定をゆるめ、サドルを上下に調整してください。
  - ② 固定するときは「しめる」の方向のAの位置までカムレバーを閉じて固定します。
  - ③ カムレバーを閉じるときの力は、レバー先端に100N (10kgf) ~ 160N (16kgf) の力で閉じれるように、調整ナットの締め具合を調整してください。
  - ④ シートポストが十分に固定しなかったり途中でレバーが固くて閉じれないときは、もう一度調整ナットの締め具合を調整しなおしてください。



## タイヤへの空気補充のしかた

種 類	バルブの種類	ポンプ（口金）の種類	空気の入れかた
英 式	 キャップ プランジャ	 口金	・ プランジャにポンプの口金を取り付けて空気を入れ、空気圧を確認する。

## 空気圧

△ 注意：空気圧が少ないと、タイヤの接地面積が広くなって走行抵抗が増し、ペダリングが重くなります。また、タイヤの摩耗やパンク、リムの変形の原因になります。  
必ずタイヤに表示している空気圧の範囲内で使用してください。

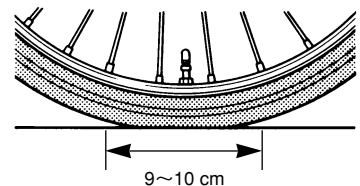
### <タイヤ空気圧表示例と換算値>

1KPa=0.01kgf/cm<sup>2</sup>=0.145PSI

KPa	kgf/cm <sup>2</sup>	PSI
300	3.0	43.5
450	4.5	65
690	6.9	100

### 《空気圧の簡易測定のしかた》

一輪車に乗車した状態での接地面の長さで空気圧を判定してください。



接地面の長さが  
9～10cmくらいが適当です

## お手入れと保管

### 【お手入れのしかた】

乾いた布やブラシでホコリや汚れをよく落としてからお手入れしてください。汚れがひどいときは水洗いしてよく乾かしてください。

- 塗装部は、「ワックス」でみがいてください。

△ 注意：絶対にタイヤにワックスをつけないでください。タイヤにひび割れが生じます。

- メッキ・ステンレス部は、「サビ止め油」や「機械油」を少しふくませた布でふいてください。
- 海岸、湿気の多いところ、工場地帯、便所や浄化槽の近くなどサビやすいところにおくときは、お手入れの回数を多くしてください。

### 【保管するときは】

- 一輪車は倒れやすいので専用スタンド等を使用するか、置き方を工夫してください。
- 雨のかからない乾燥した場所に保管してください。屋外に保管される場合にはサイクルカバーやビニールシートを使用してください。

# 乗りかた

## 【でこぼこのない場所で】

よく整備された校庭や公園で練習をしてください。なれるまでは、支えとなるフェンスや手すりなどのある場所で練習してください。

⚠ 注意：一輪車は、道路で乗らないでください。

## 【動きやすい服装で】

運動量の多いスポーツですので、動きやすさをポイントに選んでください。半ズボンに半ソデシャツそして運動靴というスタイルが一般的です。もし、長ズボンで乗る場合は、スノが車輪に巻き込まれないように、スノをズボンクリップなどでとめてください。

## 【ムリのない乗車姿勢を…】

早く上達するためにも、正しい乗車姿勢で乗るようにしてください。

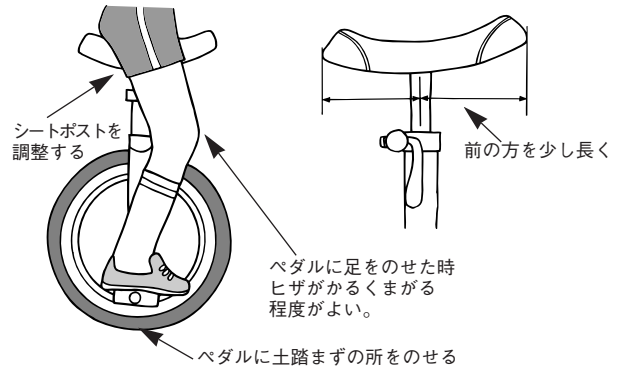
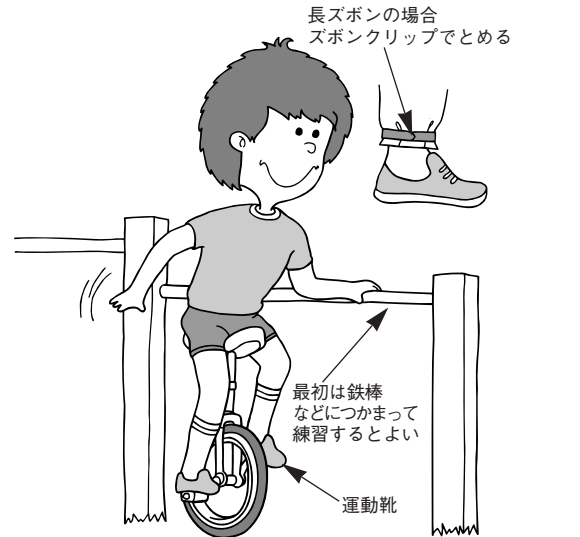
- サドルの高さと方向を調整します。保護者の方が行ってください。

- ① 左右どちらかのペダルを一番したまでおろします。
- ② サドルにまたがり足（土踏まず部）を一番したまでおろしたペダルに乗せます。
- ③ ヒザが軽く曲がる位置にセットします。

シートピンを緩めサドルの上下を行いシートピンを締付固定します。この時サドルの方向に注意してください。（サドルの調整のしかた ■P.7）

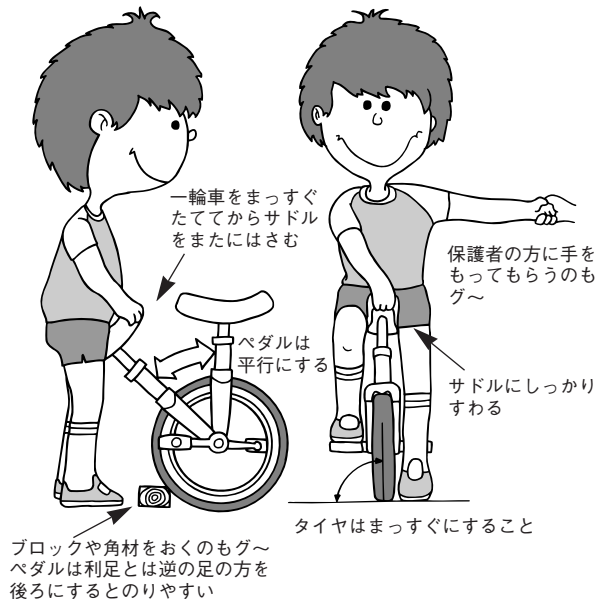
## 【基本動作のマスターが上達の第一歩】

乗る、バランスをとる、降りるの3ステップが自然にできるようになるまで、くりかえして練習をしてください。なれるまでは、保護者や手すり・フェンスなどを支えにして練習してください。また、ペダルに足をのせる時、タイヤが後ろに回転しないように、ブロックや角材などでタイヤを固定する方法もあります。



ペダルを地面と平行にしサドルを股にはさむ

タイヤをまっすぐにし軽くペダルに足をかける



ブロックや角材をおくのもグ〜ペダルは利足とは逆の足の方を後ろにするとりやすい

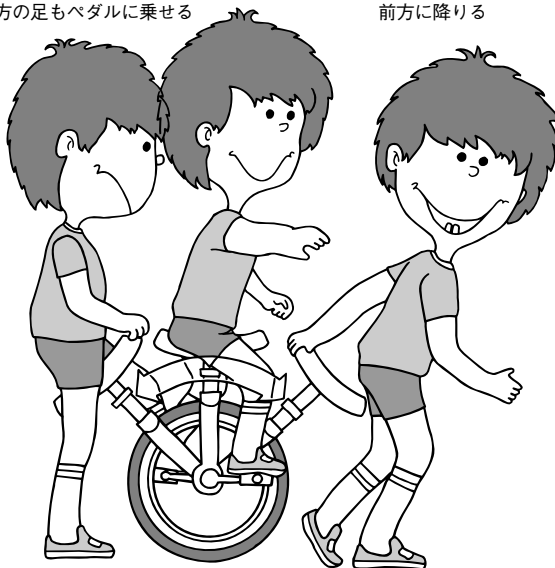
## 乗る／バランスをとる／降りる

なれるまでこれを何回でもくりかえす

手でバランスをとり  
ペダルに平均した力をかける

身体を前に押し出しながら  
もう一方の足もペダルに乗せる

サドルを手でつかんで  
前方に降りる



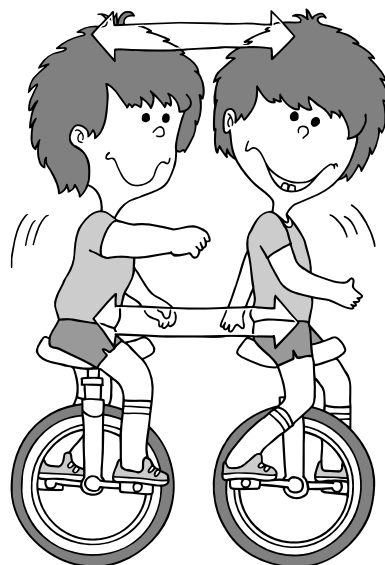
## 【前進して停止、バックして停止 これが基礎アイドリング】

スムーズに乗る、バランスをとる、降りるの動作ができるようになったら、いろいろなプレイをする際の基礎テクニックとなるアイドリングの段階へ進みます。

ここでの練習ポイントは、前進して停止、バックして停止のくりかえしにあります。正しく停止ができないと、他のプレイもできません。この停止ができれば一輪車のかなりの部分をマスターしたことになります。

この段階でのもうひとつのポイントは、頭と腰が、前にかたむいたりよじれたりせずに地面と平行移動することです。その感覚を身体でおぼえるようにしてください。

頭と腰はフラフラさせないこと



ペダル半回転バック クランク水平にしてストップ！ ← → ペダル半回転前進 クランク水平にしてストップ！

## 【上達の秘訣… 5つのポイント】

### ① 体を垂直にしてサドルに座る。

一輪車の上でバランスをとるときは、背筋をピンと伸ばした姿勢でいること。バランスがとれていても腰がひけては失格です。

### ② 足元を見ないように視線は前方

はじめはどうしても足元を見がちですが、頭が前を向いているよう努力しましょう。下を向いていると腰がひけて、悪い姿勢になりがち。ペダルに足を掛けるときも見ないでできるのがベスト。

### ③ サドルと両足の三点バランス

サドルに安定して座り、両足の力を均等にする感覚もバランスを保つ秘訣。両足をペダルに乗せたまま立ったりするのも練習になります。

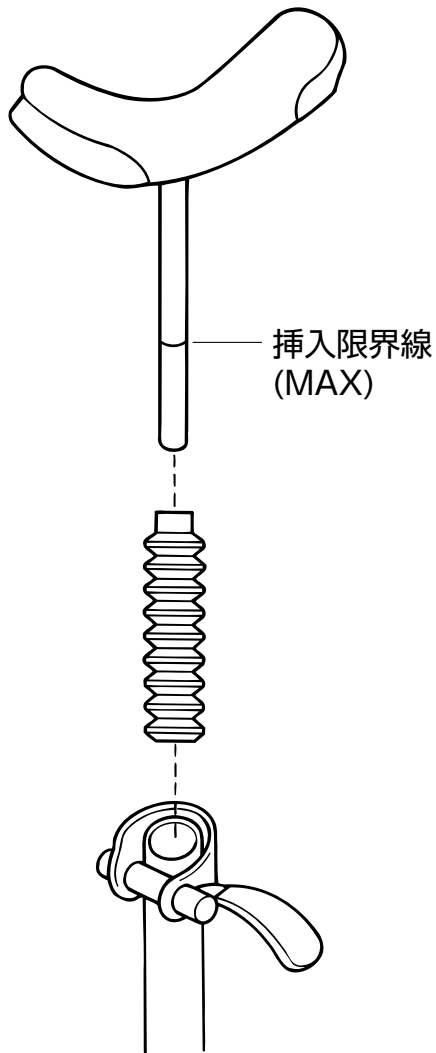
### ④ ペダルの水平感覚を体得する

一輪車で停止するときは常にペダルは水平の状態。すべてのテクニックに通じるとてもたいせつな感覚なのです。

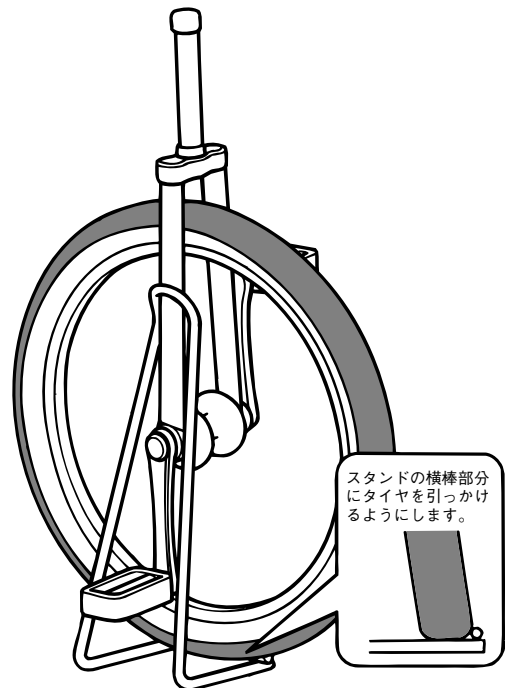
### ⑤ しっかり基礎アイドリングを

支えを使うはじめての段階で、ペダルを前後へ回す感覚と停止の感覚を覚えてしまえば次のSTEPもスムーズ。リズムカルな基礎アイドリングが欠かせません。

# 組立図



## 一輪車の立て方



**ブリヂストンサイクル株式会社**

〒362-0072 埼玉県上尾市中妻3丁目1-1  
お客様相談室 ☎ 0120-72-1911

IA00-123