

2026 ÁSPERO-5 RETAILER ASSEMBLY MANUAL

cervélo

ユーザー様用

VELO

TABLE OF CONTENTS 目次

重要事項	3
必要な工具と備品の一覧	4
Áspero-5 フレームの特徴	5
Áspero-5 パーツリスト	6
スモールパーツ	7
HB16 ハンドルバー	9
ST31B ステム	11
HS002 ヘッドセット	12
フレームおよびコンポーネントの準備	13
チェーンガイド - 1x クランクセットのみ	16
フォークの準備および取付	17
ブレーキホースのルーティング	19
電動ワイヤーのルーティング	21
SP27 シートポストの組み立て	23

シートポストのカット手順	24
Di2バッテリーの取付	25
タイヤクリアランスと空気圧	26
SB05A インフレーション収納ドア	27
SB05 インフレーション収納ロール	29
エアロスルーアックスルの取付	31
トップチューブスマートパックの取付	33
Áspero-5/バイクの使用目的	34
Áspero-5 トルク仕様	35
Áspero-5 フレームジオメトリー	37
Áspero-5 フレーム詳細	39
安全点検	40
Cervéloカスタマーサポート	42

IMPORTANT INFORMATION 重要な情報

このマニュアルは、公式Cervélo販売店向けに作成されており、Cervélo Áspero-5の組立および調整手順を案内するものです。

マニュアルでは、Cervélo製コンポーネントの取り付け方法、および変速およびブレーキ制御ラインのルーティング手順に関するプロセスを解説しています。

記載されている専用部品は、Cervéloまたは認定ディストリビューターからのみ入手可能です。

指定された部品の使用を怠り、組立手順に従わなかった場合、走行中にコントロールを失い、重大なケガにつながるおそれがあります。

このマニュアルは、他社製コンポーネントの組立や整備手順の代用とはなりません。

組立作業者は、訓練を受けたプロの自転車メカニックであることを前提としています。

⚠ WARNING

**組み立ては、自転車整備有資格者の組み立てを前提としております。
ボルトの締め付けは、同マニュアルに記載の指定トルクの厳守してください。**

⚠ WARNING

この製品には、1個以上のボタン電池またはコイン電池が含まれています。

- ・誤飲すると死亡または重篤な障害を引き起こす可能性があります。
- ・ボタン電池またはコイン電池を飲み込むと、最速で2時間以内に体内で化学熱傷を引き起こす可能性があります。
- ・新品・使用済みにかかわらず、電池は子どもの手の届かない場所に保管してください。
- ・電池を誤って飲み込んだ、または体内に入った疑いがある場合は、直ちに医療機関で診察を受けてください。



⚠ WARNING

この製品には、鉛および鉛化合物が含まれている可能性があります。これらの物質は、カリフォルニア州により「がん、先天性欠損症、その他の生殖への悪影響」を引き起こすことが知られている有害物質として認定されています。

詳しくは、以下のウェブサイトをご覧ください：
www.p65warnings.ca.gov

LIST OF TOOLS AND SUPPLIES

必要な工具と用品

このマニュアルでは、Áspero-5バイクの調整作業に関する手順をいくつか説明しています。

以下に示す工具と部品の一覧は、これらの調整作業を行うために必要なものです。

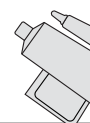
Cervéloは、すべての組立および調整作業を認定 Cervélo販売店で実施することを強く推奨しています。

注記： ShimanoやSRAMなどのコンポーネントは、お近くのディストリビューターから入手可能です。

注記：

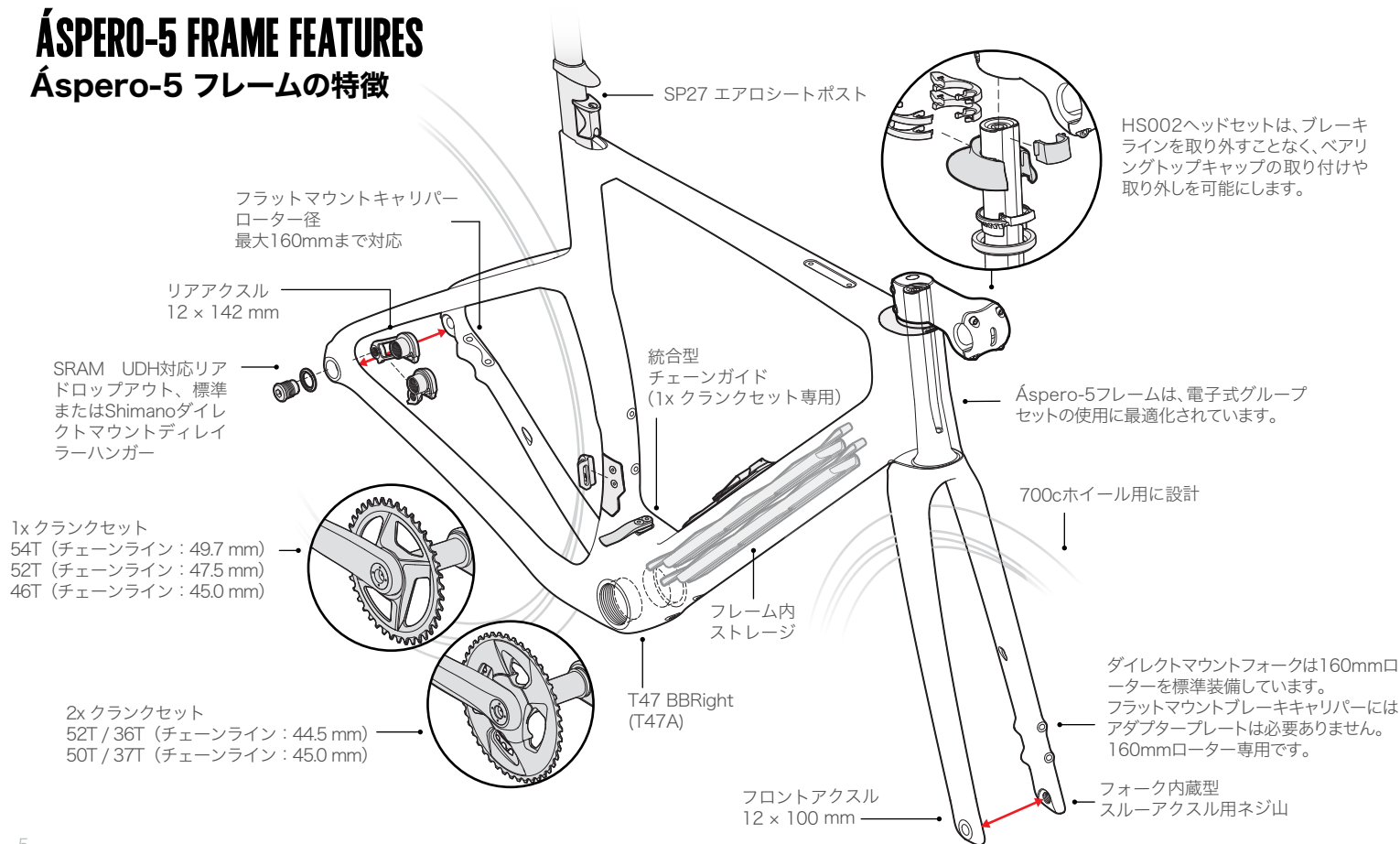
このマニュアルは Cervéloバイシクルユーザーマニュアルを補完する目的で作成されたものであり、本バイクに付属する各コンポーネントメーカーが提供する組立および取り付け説明書の補助資料として意図されています。

Tools	
	バイシクルワークスタンド シートポストで自転車固定するタイプ、または フォークマウント式のプロ仕様スタンド
	2.5N・m～15N・mおよび、10N・m～60 N・mの範囲に対応したトルクレンチ(複数可) およびアダプター
	六角レンチ(アーレンキー) 2 mm、2.5 mm、3 mm、4 mm、5 mm、6 mm、8 mm、10 mm トルクスヘッド用ビット:T10、T25
	プラスドライバーおよびマイナスドライバー
	スパナ: 7 mm、8 mm、10 mm、15 mm、17 mm
	ケーブルカッター/ブレーキホースカッター
	プライヤー (ペンチ)
	ブレーキローター用ロックリング工具、およ び/または ボトムブラケットカップ工具

Tools	
	内装ケーブルルーティングツール
	油圧ブレーキブリードキット
	イソプロピルアルコール (脱脂・洗浄用)
	コンポーネント別専用工具: - Shimano: Di2 ワイヤーツール - SRAM: FD セットアップツール、 RD チェーンギャップ調整ゲージ
	高品質グリス カーボン用組付けペースト ネジゆるみ止め剤
	ソーカッティングガイド
	金属/カーボン用ブレード付きの 金切りノコギリ

ÁSPERO-5 FRAME FEATURES

Áspero-5 フレームの特徴



ÁSPERO-5 PARTS LIST Áspero-5 パーツリスト

Item Description	Cervélo Part No.
D-Shaped Fork Compression Plug	FKI-CL005-517A
HS002 Headset Split Ring with Micro Shims	SR-466
HS002 Headset Bearing Micro Shim	HS-865
HS002 Headset Bearing Top Cap Kit (22 mm Top Cap with Plug and 7 mm Top Cap)	BC-808
HS002 Headset Bearing Top Cap Plug	PL-807
ST31 / ST32 Stem Spacer Kit (2.5 mm x2, 5 mm x7)	SK-032
Upper Headset Bearing 1-1/4" 45° x 45°	HS-082
Lower Headset Bearing 1-1/2" 36° x 45°	HS-110
Cervélo Front Aero Thru-Axle V2 with Removable Handle	QRA-882
Removable Handle For Cervélo Aero Thru-Axle	QRA-AERO2-HNDL
Cervélo Road UDH Rear Aero Thru-Axle with Removable Handle	QRA-698

Item Description	Cervélo Part No.
SB05A Down Tube Storage Door with Pull Tab	SB-SB05-DR-V2
SB05A 2.5 mm Storage Door Bottle Cage Spacers	SK-SB05-DR
SB05 In-Frame Storage Rolls	SB-SB05-BG
Down Tube Internal Bottle Cage Mount with Fixing Screws	MT-923
6 mm Blanking Plug	GR-576
Shimano SD300 Grommet for 6 mm Hole	EW-GM300-S
Chain Guide Cover	CVR-029
Integrated Chain Guide Kit	CG-893
Front Derailleur Mount with Fixing Screws	FDM-0E0
Front Derailleur Mount Blanking Plate 866 with Fixing Screws	FMR-CVR-886
Chainstay Protector	PRO-CS-ASP
Cervélo Derailleur Hanger V2 for Shimano Direct Mount	DRH-897
Cervélo Derailleur Hanger V2 Standard Mount	DRH-896

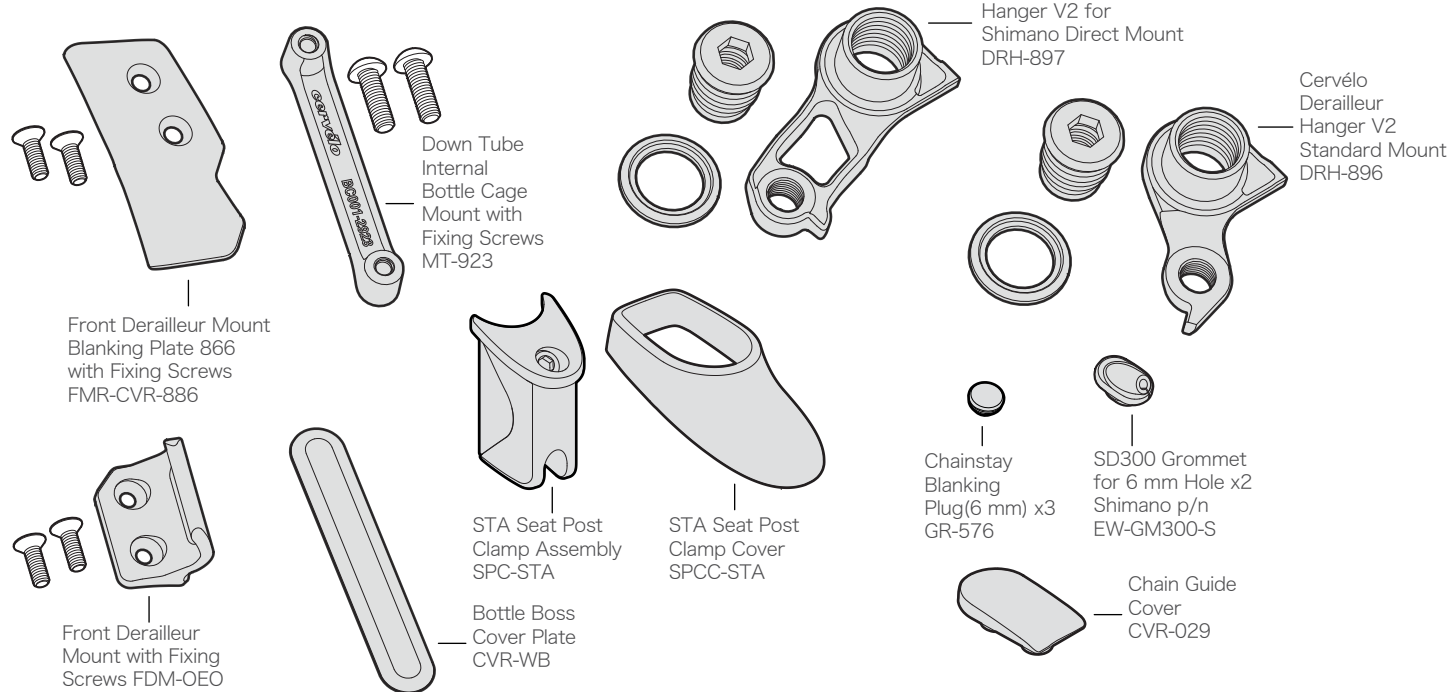
Item Description	Cervélo Part No.
STA Seat Post Clamp Cover	SPCC-STA
STA Seat Post Clamp Assembly	SPC-STA
Smartpak 400 V2 Top Tube Storage Bag	SB-SB05-TT-V2
Smartpak Top Tube Storage Bag Spacer Plate	SPP-031
Bottle Boss Cover Plate	CVR-WB
Accessory Mount Kit - Rear	MT-LM-R-003
Accessory Mount Kit - Front for HB16 Handlebar	MT-LM-F-887
SP027 15mm Offset Carbon Aero Seatpost	SP-SP27-15MM-B
SP027 0mm Offset Carbon Aero Seatpost V2	SP-SP27-ZERO-V2-B
SP027 Battery Holder	BTM-596
HB16 Carbon Handlebar	See Page 9
ST31B Carbon Stem	See Page 11

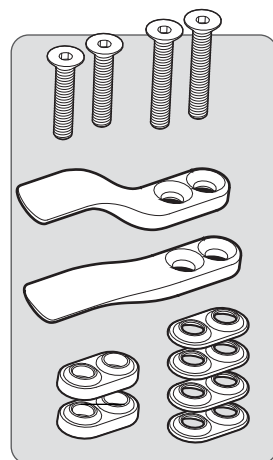
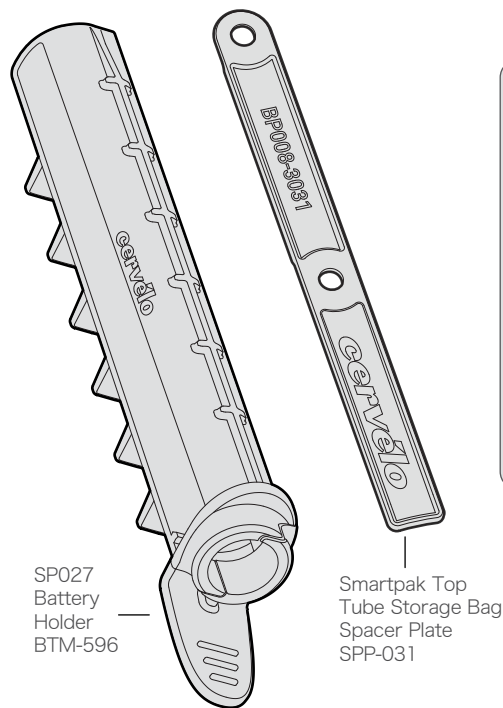
SMALL PARTS スモールパーツ

Áspero-5フレームは、電子式および油圧式コントロールに対応するよう設計されており、ブランドを問わず、互換性のあるすべての変速システムとシームレスに統合できるように設計されています。

そのためには、以下に示すパーツが必要です。

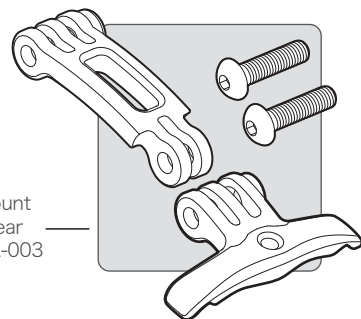
取り付けけるグループセットによっては、すべてのパーツを使用するわけではありません。



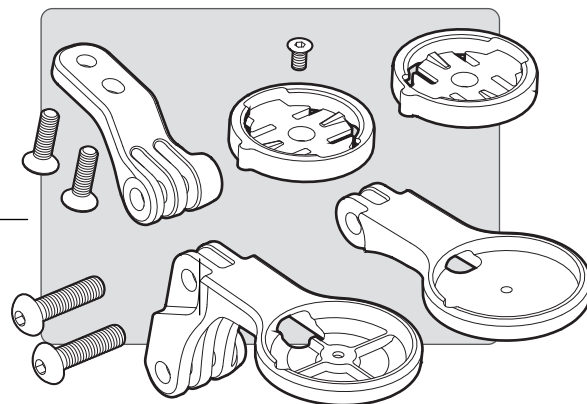


Chain Guide
Assembly
CG-893

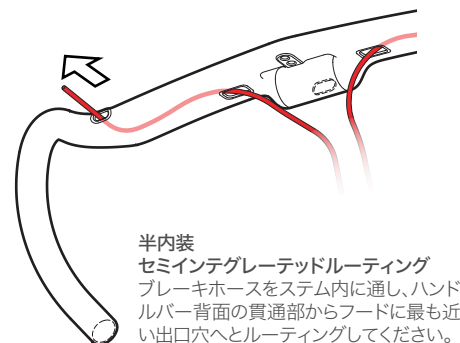
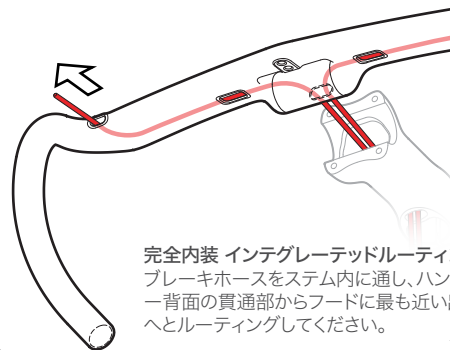
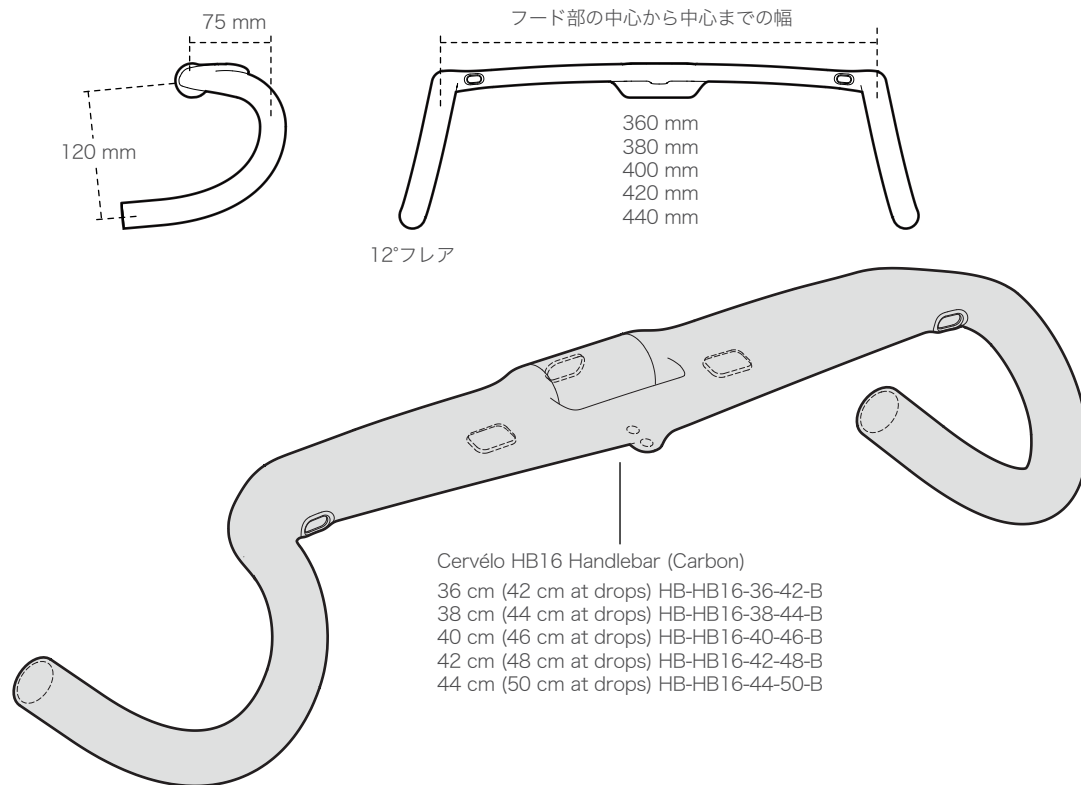
Accessory Mount
Kit-Rear
MT-LM-R-003



Accessory Mount
Kit-Front for
HB16 Handlebar
MT-LM-F-887

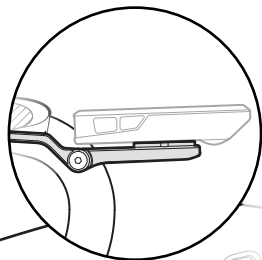


HB16 HANDLEBAR HB16 ハンドルバー



HB16ハンドルバー用アクセサリマウントキット(MT-LM-F-887)は、サイクルコンピューターをステムの上面よりも低い位置に取り付け可能にし、GarminおよびWahoo用のコンピューターマウントアダプターが付属しています。

● グリス



トルク
1 N·m.

トルク
2 N·m.

トルク
2.5 N·m.

トルク
2.5 N·m.

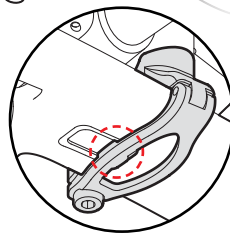
HB16ハンドルバー用アクセサリマウントキット(MT-LM-F-887)は、サイクルコンピューターをステムの上面よりも低い位置に取り付け可能にし、GarminおよびWahoo用のコンピューターマウントアダプターが付属しています。



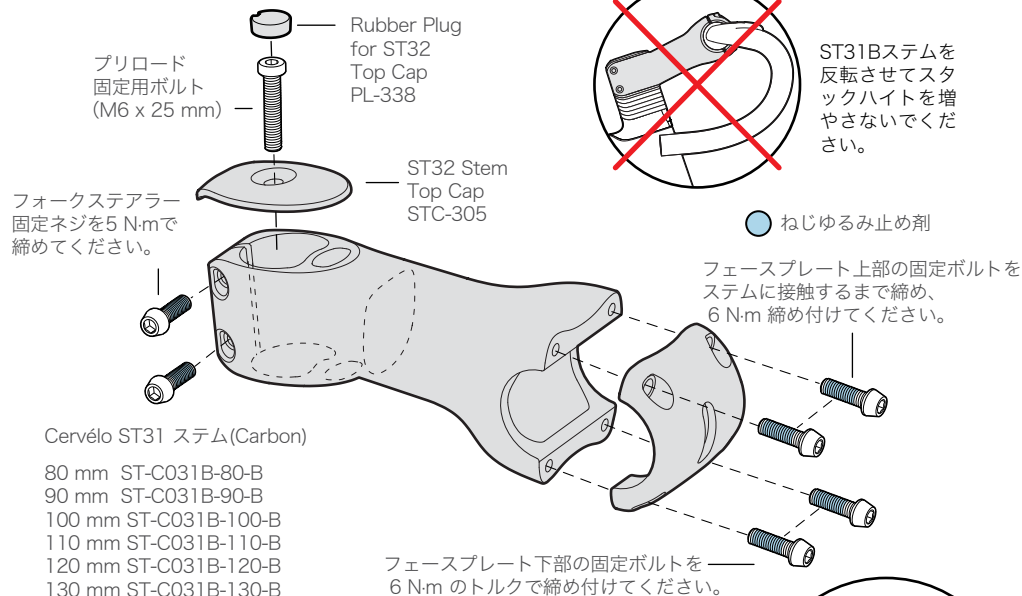
すべての「バー上部の固定ボルト」を3N·mで締め付けてください。

エクステンションマウントベースの固定ネジを6N·mで締め付けてください。

右側および左側専用のHB16エクステンションマウントベースは、ハンドルバー下部のスルーパス部に取り付け、外側の縁に合わせて配置します。



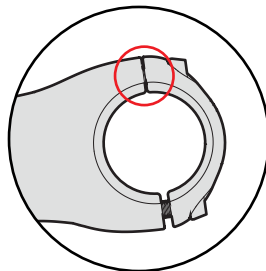
ST31B STEM ST31B ステム



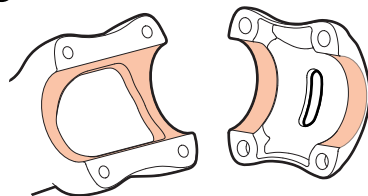
⚠ WARNING

ハンドルバー、ステム、フォークの組み立てには、Cervélo純正コンポーネントおよび指定された付属ハードウェアのみを使用してください。指定された部品を使用せず、またはこれらの指示に従わない場合、走行中に制御を失い、重大な怪我を負うおそれがあります。

フェースプレートがステム上部に接触するまで、上部の固定ボルト2本を締め付けてください。隙間は下部に見える状態にしてください。



● カーボンアセンブリコンパウンド



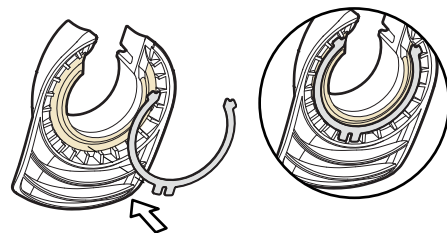
1. カーボン製ハンドルバーの場合、ステム本体およびフェイスプレートがハンドルバーのクランプ部に接触する面にカーボンアセンブリコンパウンドを塗布してください(上図参照)。
2. フェイスプレートの固定ボルトには、付属のねじ緩み止め剤を塗布してから取り付けてください。
3. ハンドルバーをステム本体に中央で位置合わせし、フェイスプレートを取り付け、上部のフェイスプレート固定ボルト2本を指で締める程度に仮固定します。
4. 上側のフェイスプレート固定ボルトを均等かつ交互に締め、フェイスプレート上部がステム上部に接触するまで締めます。上側フェイスプレート固定ボルトの締め付けトルクは最大6 N·m。
5. 下部のボルト2本も交互に均等に締め付け、最大6 N·mまでトルクをかけて締めてください。作業が完了したら、フェイスプレートとステム本体の間に下側に隙間が残る状態になっている必要があります。
6. 取り付けが完了したら、初回の使用前に組み付け部を安定させるために、しばらく静置してください。

HS002 HEADSET HS002 ヘッドセット

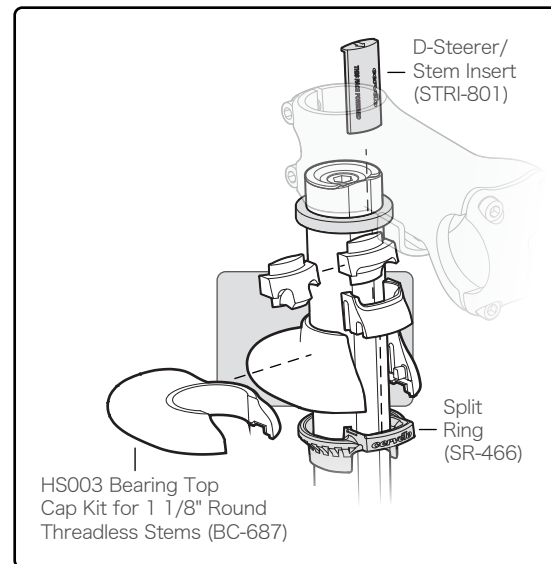
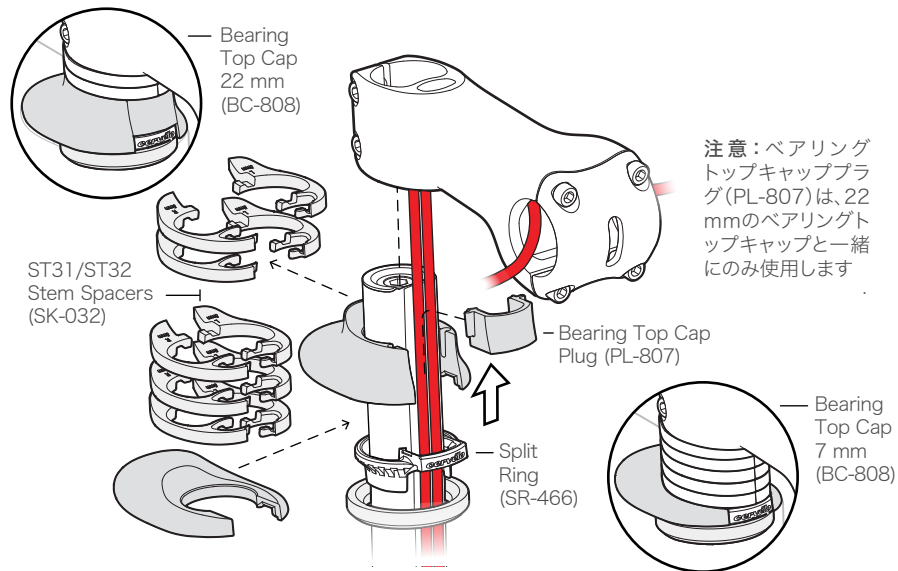
HS002ヘッドセットは、プレーキラインを取り外すことなく、ベアリングトップキャップの取り付けまたは取り外しが可能です。

22mmと7mmのベアリングトップキャップを切り替えるには、ステムをフォークコラムから取り外す必要があります。また、プレーキキャリアを一時的に取り外す必要がある場合があります。

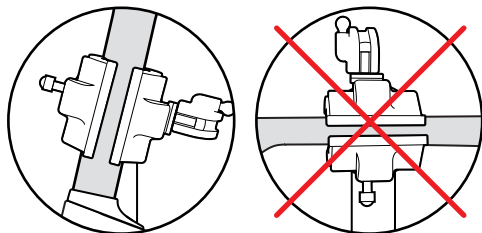
ベアリングトップキャップ(BC-808)とフレームの間に接触がある場合は、ベアリングトップキャップの裏側にグリスを塗布し、マイクロシム(HS-865)を必要の枚数分取り付け、接触を解消してください。



● グリス

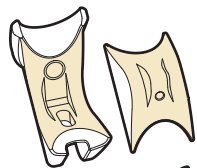


FRAME AND COMPONENT PREPARATION フレームおよびコンポーネントの準備



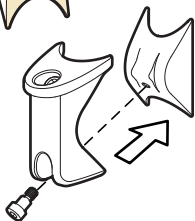
⚠ WARNING

フレームは必ず、固定されたシートポストを介して保持してください。
トップチューブをクランプすると、フレームを損傷する恐れがあり、保証の対象外となります。



シートポストクランプの内側のすべての接触面に、たっぷりとグリスを塗布してください。

● グリス



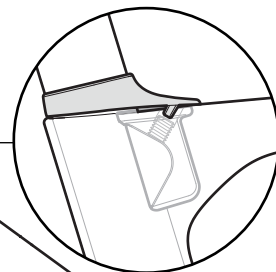
注記：シートポストクランプカバーを取り付けないと、堆積した異物によりシートポストが固着する恐れがあります。

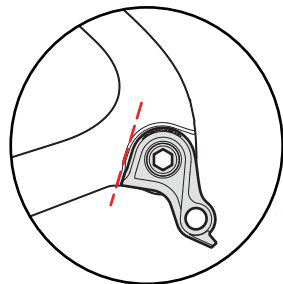
1. シートポストにシートポストクランプカバーをスライドさせて取り付けます。
2. フレームおよびフレームに挿入するシートポストのシャフト部分にカーボンペストを塗布します。
3. シートポストと組み立て済みのシートポストクランプ (SPC-STA) をフレームに挿入します。
4. 高さを調整し、シートポストクランプを最大 8 N・m のトルクで締め付けます。

⚠ WARNING

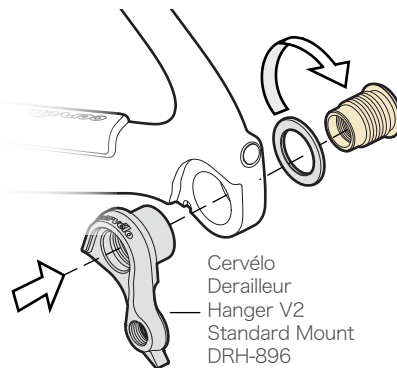
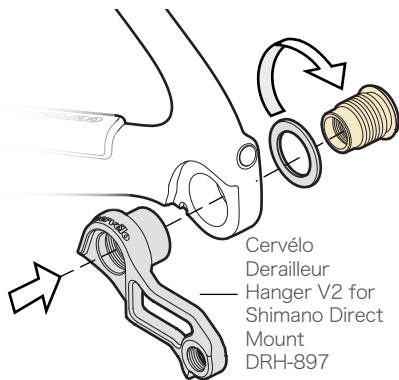
シートポストのカットが必要な場合、フレーム内には最低でも 70mm、またはシートポストに記載された最小挿入長のいずれか長い方を必ず残すようにしてください。

この要件を満たさない場合、保証対象外のフレーム破損、さらにはライダーの重傷または死亡につながる可能性があります。





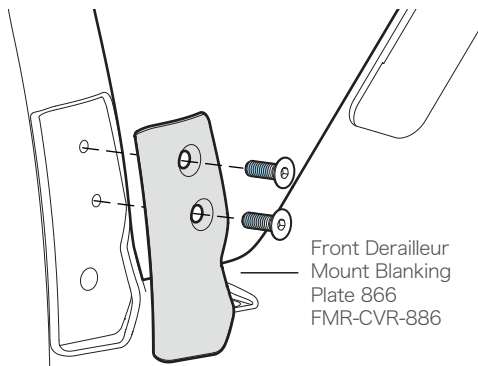
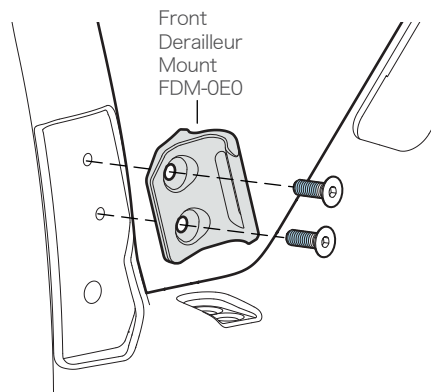
ディレイラーハンガーV2 (Shimanoダイレクトマウント用または標準マウント用)は、必ずフレーム側のハンガーポケットに確実に正しく装着されていることを確認してください。



ディレイラーハンガーV2の固定ネジは逆ネジ(左ネジ)です。

軽くグリスを塗布したディレイラーハンガーV2の固定ネジをワッシャーを通してハンガーのネジ穴に挿入し、25 N・mのトルクで締め付けてください。

● グリス

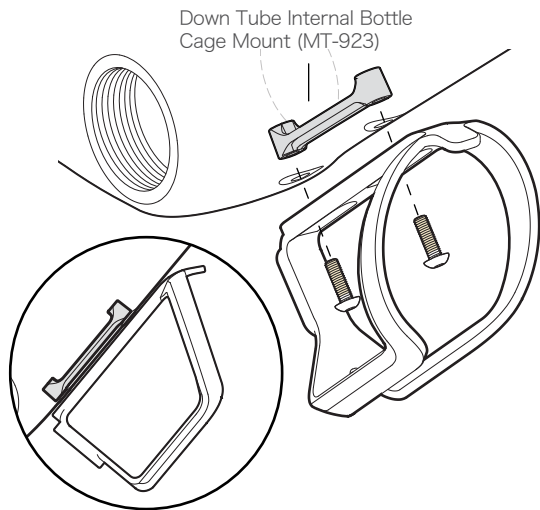


2xシステムの場合はフロントディレイラーマウント (FDM-0E0) を取り付け、固定ボルトを3 N・m にトルク締めしてください。

1xシステムの場合は、フロントディレイラーマウント ブランキングプレート866 (FMR-CVR-886) に交換し、固定ボルトを最大1.5 N・mで締めてください。

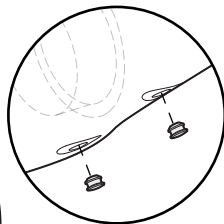
● ねじゆるみ止め剤

FRAME AND COMPONENT PREPARATION フレームおよびコンポーネントの準備



ダウンチューブにボトルケージを取り付けるには、ボトルケージマウント (MT-923) をボトムブラケットまたはフレーム内部ストレージの開口部からフレーム内部に挿入してください。

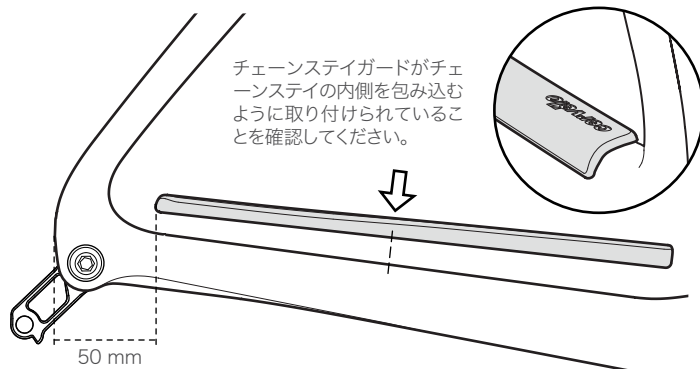
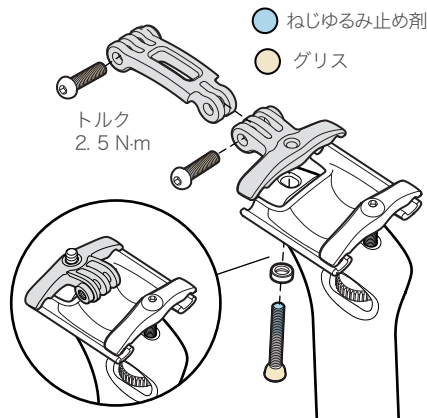
フレームの貫通穴と位置を合わせ、軽くグリスを塗布した M5 固定ボルト2本を2〜3 N・mで締め付けてください。



ウォーターボトルケージが不要な場合は、ブラッキングプラグ (GR-576) を2個取り付けてください。

アクセサリマウント - リア (MT-LM-R-003) を取り付けるには、シートポストのリア上部クランプをキット付属のバージョンと交換してください。最大 8 N・m で締め付けてください。

アクセサリを使用しない場合は、上部クランプを反転させることで、クリップを隠すことができます。



チェーンステイガードがチェーンステイの内側を包み込むように取り付けられていることを確認してください。

チェーンステーをイソプロピルアルコールで清掃します。チェーンステーガード (PRO-CS-ASP) を取り付けるには、粘着裏紙を剥がし、フレームにガードを固定します。後方下端はリアドロップアウトの端から約 50 mm 前方になるようにしてください。

CHAIN GUIDE - 1X CRANKSETS ONLY チェーンガイド - 1Xクランクセット専用

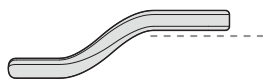
1. 自転車に取り付けられているチェーンリングの歯数を確認します。右側の表を参照して、適切なガイド、取り付け方向、スペーサーの数、固定ボルトの長さを選択してください。

High-Up ガイド取付方向



2. 固定用ボルトのねじ山に、中強度のねじ緩み止め剤(例: Loctite 243)を塗布します。

High-Down ガイド取付方向



3. ガイドとスペーサーを取り付け、M4ボルト2本を交互に締め付けながら2.5N・mのトルクで固定します。

Low-Up ガイド取付方向



4. 自転車をスタンドに立てるか、後輪を持ち上げた状態で、チェーンをカセットの最大ギアにシフトし、クランクを前方向に回転させます。

Low-Down ガイド取付方向



5. チェーンが回転する間、チェーンの上面とガイドの下面との間に少なくとも1mmの隙間があることを確認します

6. 隙間が1 mm未満であるか、チェーンがガイドに接触している場合は、1mmのスペーサーを追加し、再度2.5N・mで締め直してください。

7. 測定された最小の隙間がまだ1mm未満である場合は、ステップ6を繰り返してください。

⚠ WARNING

チェーンガイドは1xクランクセット専用です。
2xクランクセットではチェーンガイドを取り付けしないでください。
この指示に従わないと、走行中に操作を失い、重大なケガにつながるおそれがあります。

チェーンリングサイズ	ガイドの向き	最小スペーサー数	取付けネジの長さ
36 t	High-Down	None	20 mm
38 t	High-Down	4 mm (3 mm + 1 mm)	20 mm
40 t	Low-Down	None	20 mm
42 t	Low-Down	4 mm (3 mm + 1 mm)	20 mm
44 t	Low-Up	None	20 mm
46 t	Low-Up	4 mm (3 mm + 1 mm)	20 mm
48 t	High-Up	None	20 mm
50 t	High-Up	4 mm (3 mm + 1 mm)	20 mm
52 t	High-Up	8 mm (3 mm x2 + 1 mm x2)	25 mm

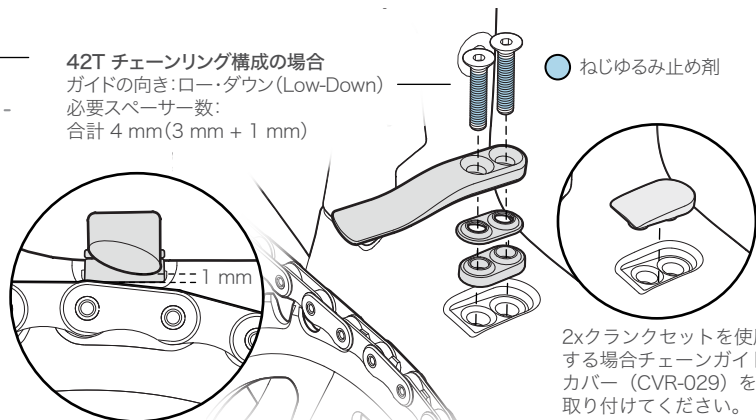
42T チェーンリング構成の場合

ガイドの向き: ロー・ダウン(Low-Down)

必要スペーサー数:

合計 4 mm (3 mm + 1 mm)

● ねじゆるみ止め剤



2xクランクセットを使用する場合チェーンガイドカバー (CVR-029) を取り付けてください。

FORK PREPARATION AND INSTALLATION フォークの準備と取り付け

1. ベアリングポケットにグリスを塗布し、上部および下部ヘッドセットベアリングをフレームに取り付ける。
2. フレームに付属のフォークを、ヘッドチューブ、必要なスペーサー、およびステムを含む完全なヘッドセット構成で挿入する。
3. 組み付けが完全に座るように最小限の圧力を加える。ステムの先端に合わせてステアラーチューブに印を付ける
4. フォークを取り外し、最初の印から4mm下の位置に明確にマークする。この測定が正確であることを確認すること（これがカットラインになる）。
5. フォークのステアラーをカットする場合は、カーボン切断対応のノコギリと切断ガイドのみを使用すること。
6. D型コンプレッションプラグを挿入し、所定の位置に固定できるように締める。ただし、ステムが取り付けられるまで最終トルクはかけない。
7. フォークのステアラーに下部ベアリングを取り付け、ヘッドチューブの下側からフレームに挿入する。
8. ステアラー上に以下の順序で取り付ける：上部ベアリング → スプリットリング → ベアリングキャップ → スペーサー → ステム。この時点ではステムトップキャップは取り付けない。
9. コンプレッションプラグをトルクレンチで8N・mに締める。

10. ステムトップキャップとプリロード固定ボルトをステムに取り付け、ヘッドセットのガタつきがなくなり、ベアリングがスムーズに回転するように1~2N・mで締める。
11. ステムのフォーク固定ボルトを最大5 N・mで締める。

⚠ WARNING

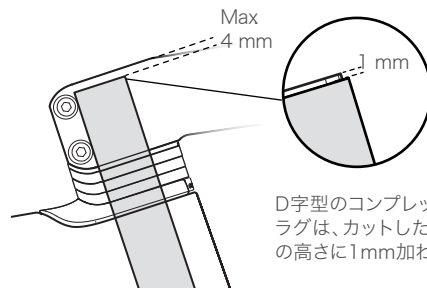
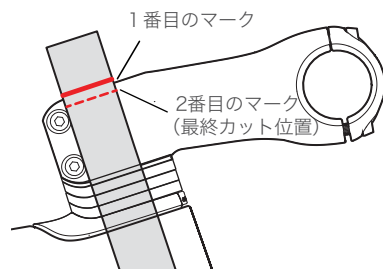
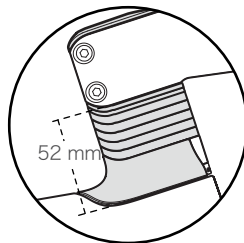
カーボン複合材の切断中に発生する粉塵は吸い込まないようにしてください。

⚠ WARNING

コラムチューブの切断が不適切な場合、破損につながる可能性があり、重傷または死亡事故を引き起こすおそれがあります。

⚠ WARNING

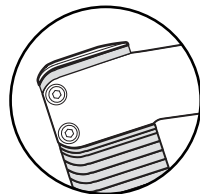
合計スペーサーの高さは52mmを超えてはいけません（30mmのステムスペーサー+22mmのベアリングトップキャップを含む）。

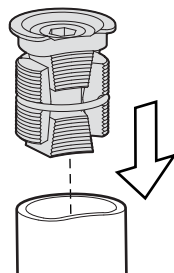


D字型のコンプレッションプラグは、カットしたフォークの高さに1mm加わります。

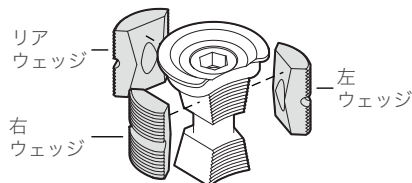
⚠ CAUTION

ステムの上に装着するスペーサーの合計高さは5mmを超えてはいけません。





フォークコラムにD字型コンプレッションプラグ (FKI-CL005-517A) を取り付け、軽く締め付けます。ステムおよびスペーサーの取り付け後、トルクレンチで 8N・m に締め付けてください。

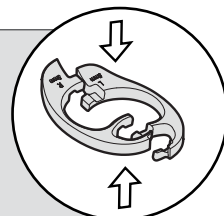
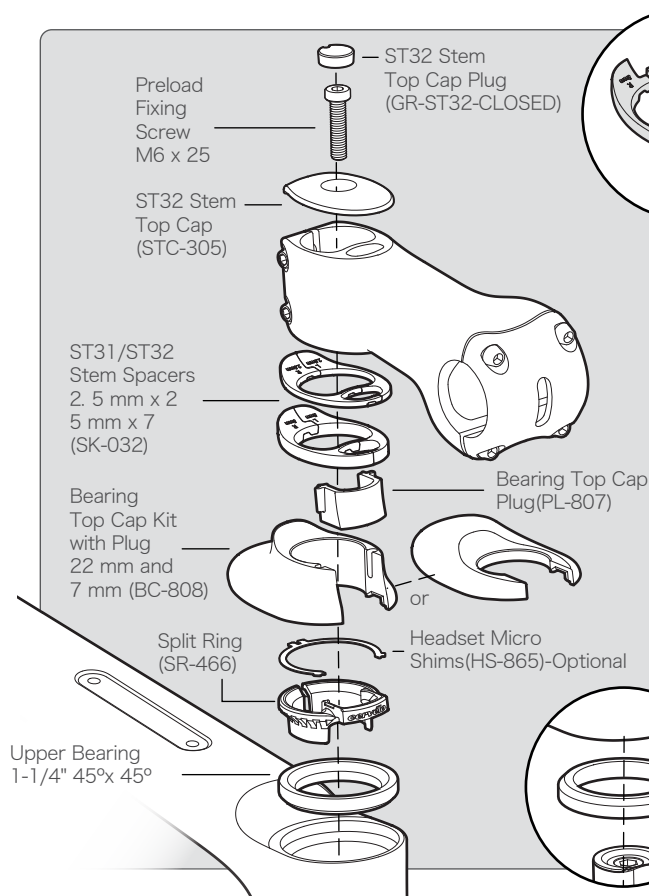


⚠ CAUTION

コンプレッションプラグの構成部品は左右専用です。部品を誤って組み立てると、システム内のプリロードが失われる可能性があります。正しい組み立てについては、表示されている画像を参照してください。

⚠ WARNING

コンプレッションプラグを最大締め付トルク 8 N・m を超えて締め付けしないでください。8N・m を超えるトルクが必要な場合は、Cervélo カスタマーサポートにご連絡ください。



2ピースシステムスペーサー (SK-032) は、再度ケーブルを通すことなく取り付けや取り外しを可能にします。

⚠ WARNING

Cervélo のフレームとフォークは、一体で機能するように設計されています。フレームに互換性があるかどうかを Cervélo カスタマーサポートに確認せずに、別サイズのフォークに交換しないでください。

⚠ CAUTION

ベアリング・トップキャップとフレームが回転中に接触する場合は、分解して、必要なマイクロシムをグリースを塗布したベアリング・トップキャップの裏側に取り付けてください。詳しくは 12 ページを参照してください。

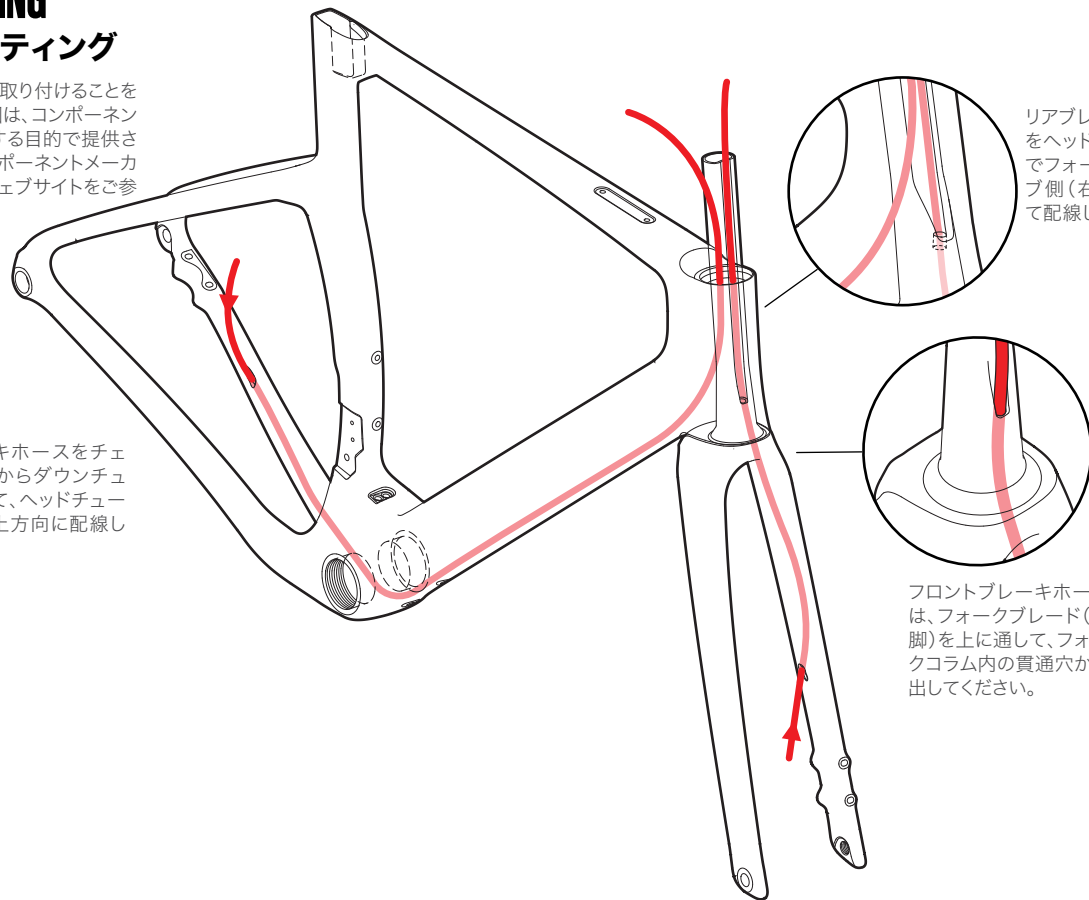
BRAKE HOSE ROUTING

ブレーキ ホースルーティング

リアの油圧ブレーキホースは最初に取り付けることを推奨します。これらのルーティング図は、コンポーネントメーカーの取り付け手順を補足する目的で提供されています。詳細については、各コンポーネントメーカーのサービスセンターまたは公式ウェブサイトをご参照ください。

● ブレーキ

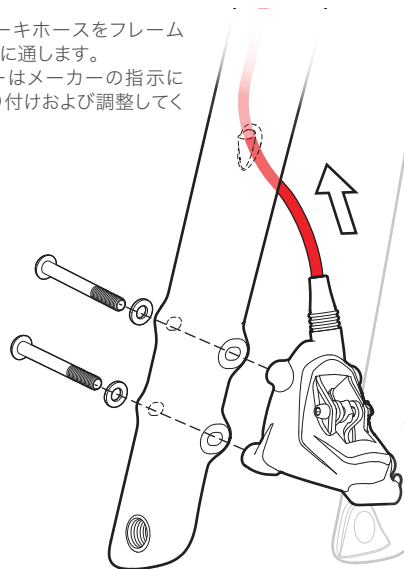
リアブレーキホースをチェーンステーからダウンチューブを通して、ヘッドチューブの中へと上方向に配線してください。



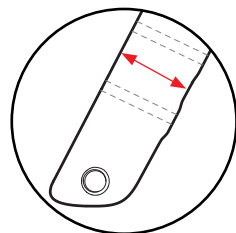
リアブレーキホースをヘッドチューブ内でフォークのドライブ側（右側）を回して配線します。

フロントブレーキホースは、フォークブレード（片脚）を上に通して、フォークコラム内の貫通穴から出してください。

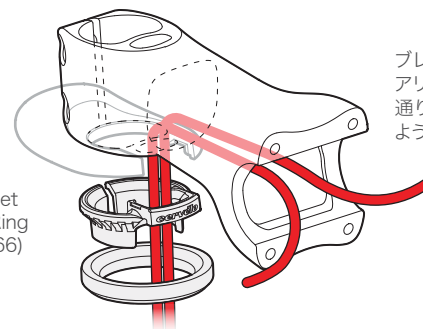
油圧ブレーキホースをフレームとフォークに通します。キャリパーはメーカーの指示に従って取り付けおよび調整してください。



このフォークは160mmローターに対応したダイレクトマウント設計です。フラットマウントブレーキキャリパーはアダプタープレートが必要としません。

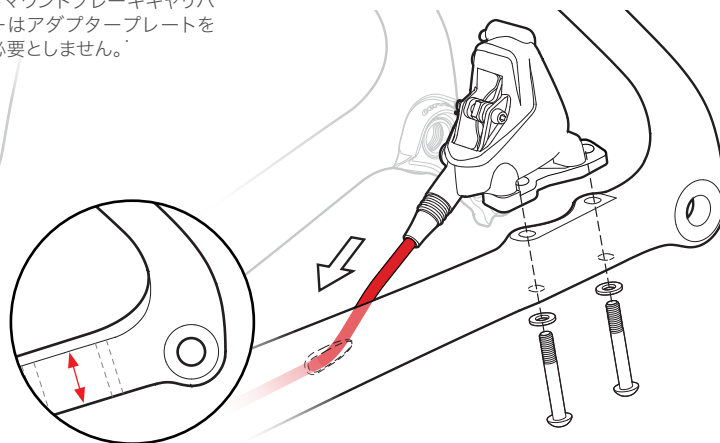


フォークブレードの奥行き：40 mm



Headset
Split Ring
(SR-466)

ブレーキホースはアッパーベアリング、スプリットリングを通り、ST31Bステムから出るように配線してください。



チェーンステー高さ：25 mm

ELECTRIC WIRE ROUTING

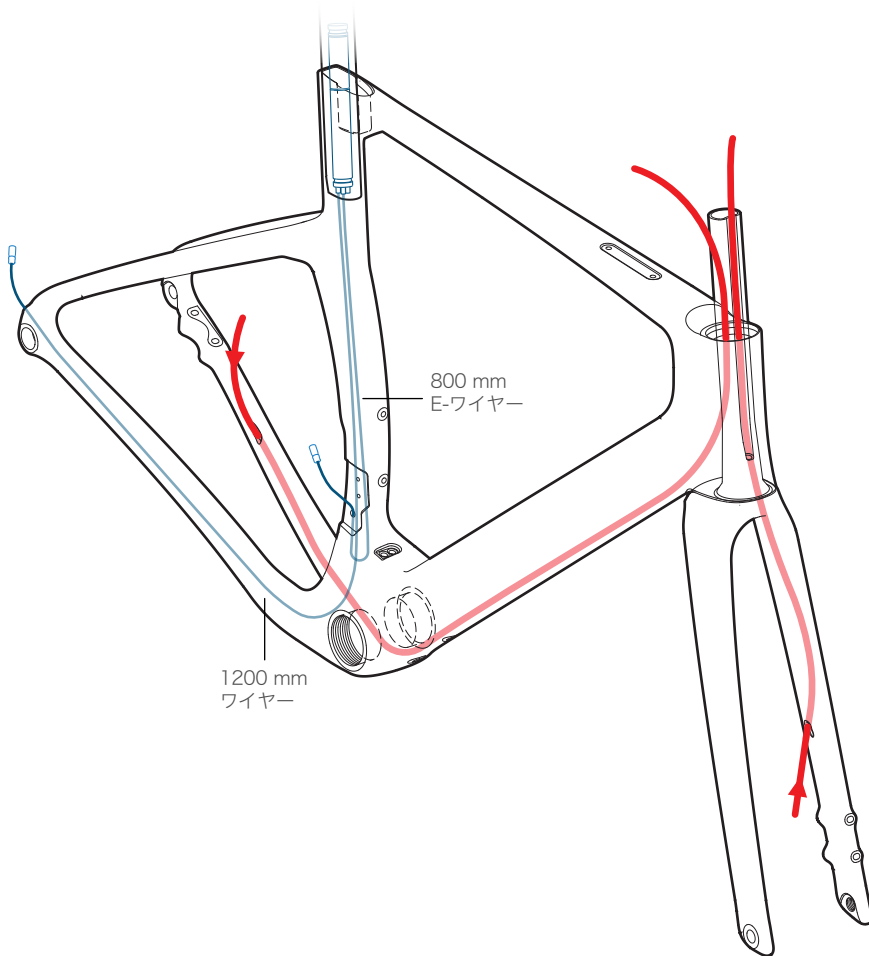
電動ケーブルルーター

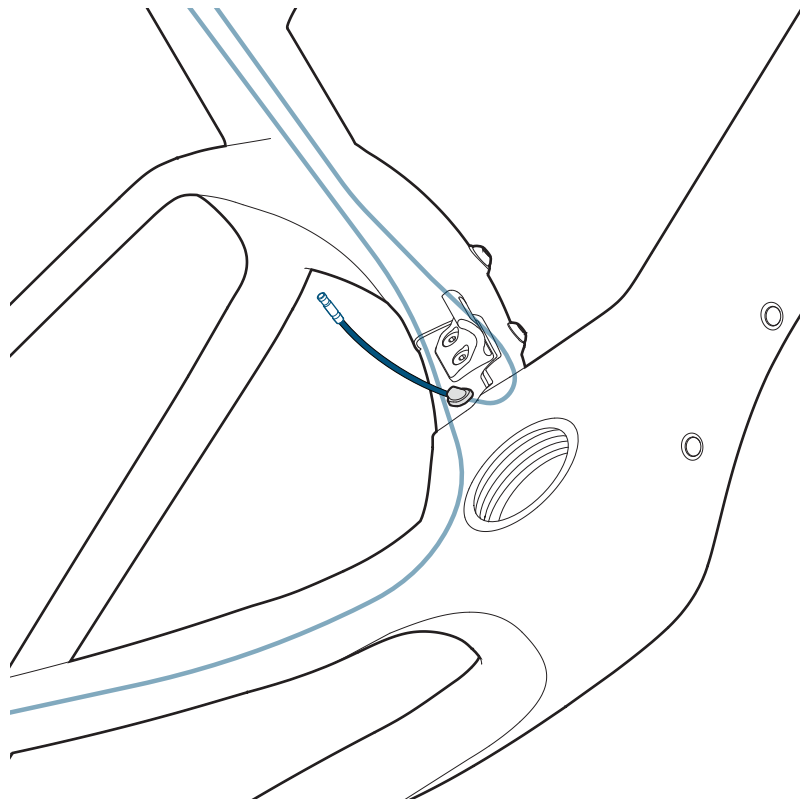
電動ケーブルおよびジャンクションポイントは、ブレーキホースの取り付けが完了した後に取り付けることを推奨します。

この配線図は、コンポーネントメーカーが提供する取付説明書を補完するためのものです。

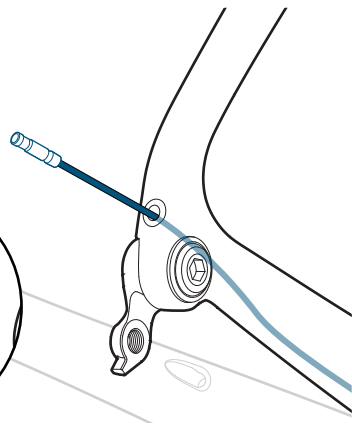
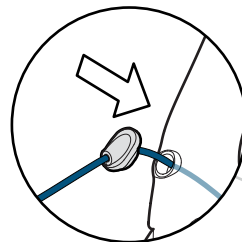
詳細については、コンポーネントメーカーのサービスセンターまたはウェブサイトを参照してください。

- ブレーキ
- E-ワイヤー (SD300)

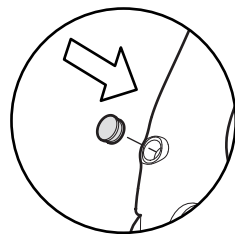




有線変速システムの場合は、6mm穴用のShimano EW-SD300用グロメット (Shimano販売)を取り付けてください。



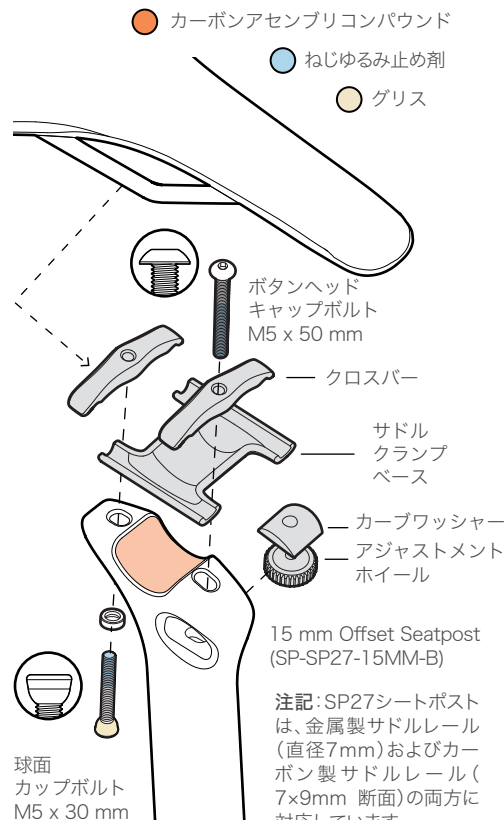
無線変速システムの場合は、ブランキングプラグ (GR-576)を取り付けてください。



SP27 SEATPOST ASSEMBLY SP27 シートポストの組み立て

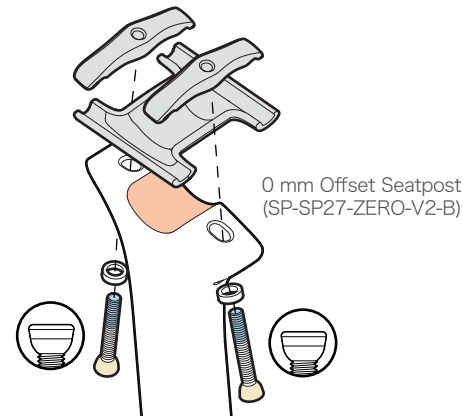
SP27 15 mm Offset

- 50mmボタンヘッドキャップボルトと30mm球面キャップボルトの先端ネジ部分に、ねじゆるみ止め剤を塗布します。
- クロスバーを50mmボタンヘッドキャップボルトで組み立てて、締め付けます。
- カーブワッシャーと調整ホイールをシートポストの切り欠き部に配置し、ボタンヘッドキャップボルトを取り付け、ホイールを回してネジが噛み合うようにします。
- 30mm球面キャップボルトの頭部の外周カーブ面に軽くグリスを塗布し、球面ワッシャー（凹面をネジ頭に向けて）を取り付けます。
- 30mm球面キャップボルトと球面ワッシャーをシートポストのリア貫通穴に挿入し、クロスバーを取り付けます。
- シートポスト上面にカーボンアッセンブリーペーストを薄く塗り、サドルクランプベースを取り付けます。
- サドルレールをクランプ面の間に配置し、調整ホイールを使って角度を調整します。
- サドルの角度調整用ボルトを7N・mで締めて、サドルを固定します。



SP27 0 mm Offset V2

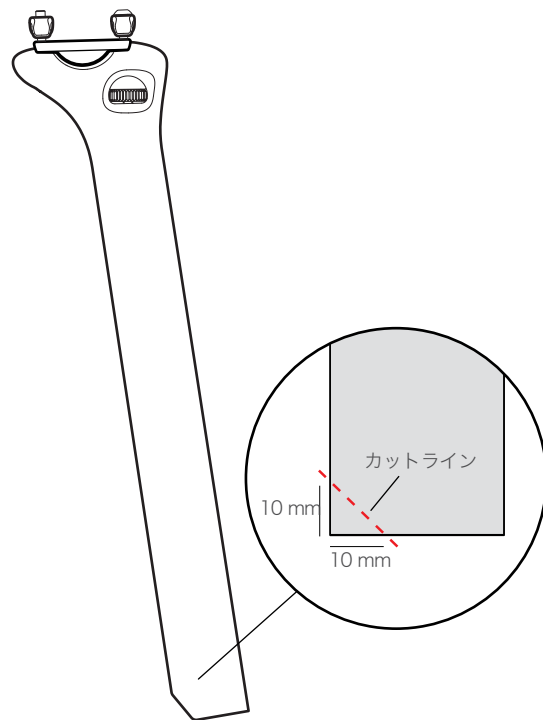
- 30mm球面キャップボルトの先端ネジ部にねじ緩み止め剤を塗布します。
- シートポストの上面にカーボンアッセンブリコンパウンドを塗布します。
- 30mm球面キャップボルトの曲面外周に軽くグリスを塗り、球面ワッシャーの凹面がボルトの頭側を向くように取り付けます。
- ボルトとワッシャーをシートポストに通し、クロスバーを取り付けます。
- サドルレールをクロスバーとシートポストのサドルクランプベースの間に配置します。左右交互に1/2回転ずつ締めていき、最大7N・mで締め付けて固定します。



SEATPOST CUTTING INSTRUCTIONS シートポスト切断手順

注意:すべてのCervéloエアロシートポストには、ポスト後端の後縁に45度の面取りカットが必要です。フィッティング後にトリミングが必要な場合は、以下の方法を推奨します。

1. 最低挿入長70mm・最大85mmを厳守したうえで、慎重にシートポストを測定し、明るい色のグリースペンシルで切断ラインを正確にマークします。
2. ソーガイドにシートポストをセットし、刃のガイド部分から切断ラインがはっきり見えるようにします。
3. カーボン複合材の切断に適したブレード(または32TPI以上の細かい刃)を使用し、切断します。
4. 細かいサンドペーパーで切断面のバリや繊維のほつれを除去し、クランプ位置をカットエンドから約100 mmの場所に再調整します。
5. グリースペンシルで、切断端から10mmの後縁と底面にそれぞれ印をつけ、45度のガイドラインを描きます。
6. ソーの刃をガイドラインに合わせて非常に慎重に切断し、後縁に45度の面取りを作ります。
7. 切断後はエッジを滑らかに研磨し、一ボンアッセンブリコンパウンドを塗布してからフレームに戻してください。



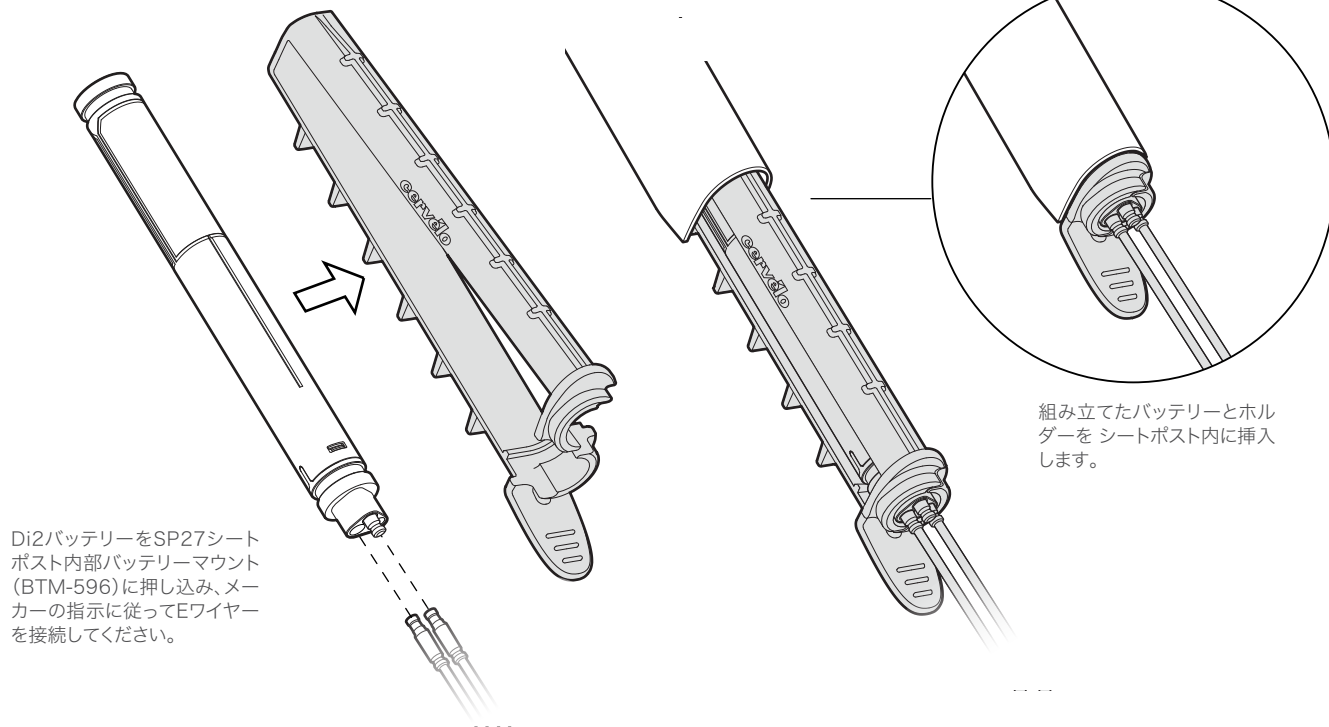
⚠ WARNING

トリミングが必要な場合は、最終的な長さとして、シートポストがフレーム内に最低70 mm 残るようにしてください。
この要件を満たしていない場合、保証の対象外となるフレームの損傷や、ライダーに対する重大な怪我の原因となるおそれがあります。

DI2 BATTERY INSTALLATION DI2 バッテリーの取り付け

Shimano Di2システムのバッテリーは、SP27 シートポスト用内部バッテリーマウント (BTM-596) を使用してシートチューブ内に取り付けられます。

この場所は密閉されているため、最終的な取り付けの前に必ずシステムの動作確認を行ってください。



Di2バッテリーをSP27シートポスト内部バッテリーマウント (BTM-596) に押し込み、メーカーの指示に従ってEワイヤーを接続してください。

組み立てたバッテリーとホルダーをシートポスト内に挿入します。

TIRE CLEARANCE AND PRESSURE

タイヤクリアランスおよび空気圧

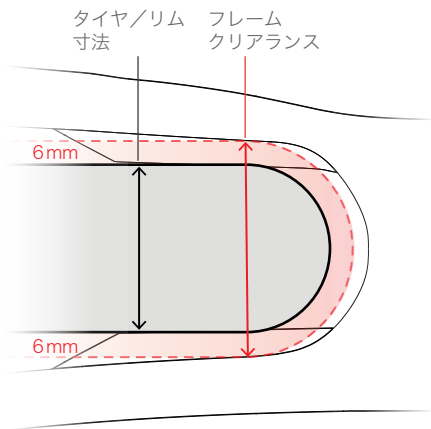
お使いのCervéloバイクは、ISO4210-2:4.10.2規格(タイヤクリアランス)に準拠しています。
この安全規格に適合し、Cervéloの生涯限定保証を維持するためには、タイヤとフレームのいかなる部位との間にも、最低6mmのクリアランス(すき間)を確保する必要があります。

タイヤとリムのインターフェースがますます複雑化しているため、Cervéloではタイヤ選定前にクリアランスを確認することを推奨しています。

1. チェーンステア間の幅を、ボトムブラケット(BB)付近で測定します。
2. シートステア間の幅を、タイヤの最上部あたりで測定します。
3. その2つの値のうち、より小さい数値(=「フレームクリアランス」)から12mm(片側6mmずつ)を引きます。
→ この値が、許容される最大「タイヤ/リム幅」です。
4. 選んだタイヤをリムに装着し、十分に空気を入れた状態で、リム幅かタイヤ幅の大きい方を測定し、それが上記の「最大許容タイヤ/リム幅」を超えないことを確認してください。

⚠ WARNING

タイヤやリムがフレームやフォークに接触すると、走行中にコントロールを失う可能性があり、重大なケガにつながる恐れがあります。
これらのガイドラインに従わない場合、フレームが破損してもCervéloの生涯限定保証の対象外となる可能性があります。



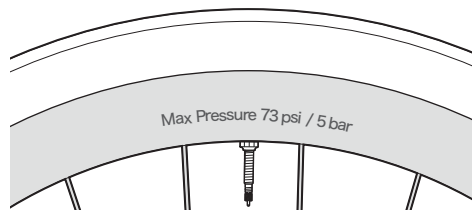
⚠ WARNING

パンクが発生した場合は、可能な限り早く停止し、ホイール交換またはパンク修理を行ってください。
パンクしたタイヤは急速に空気圧が低下する可能性があり、そのまま走行を続けると操作不能に陥り、転倒のリスクがあります。

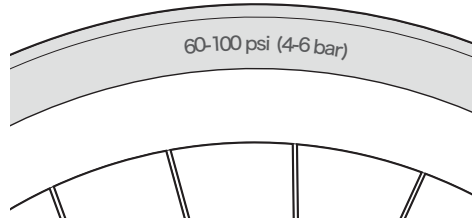
⚠ WARNING

タイヤは、タイヤのサイドウォールに表示された最大空気圧とホイールリムに設定された最大空気圧(チューブド/チューブレス構成に応じて)のいずれか低い方を超えて空気を入れてはなりません。
この低い方の数値が、正しく組み立てられたシステムにおける安全な最大空気圧の上限となります。

この空気圧を超えてしまうと、タイヤがリムから外れる(バースト)恐れがあり、自転車の破損や、ライダーや周囲の人々の怪我につながる危険性があります。



リムにおける最大空気圧

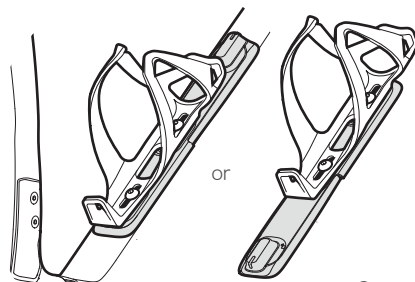


タイヤの最大空気圧

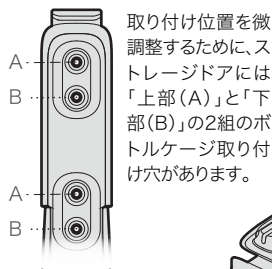
SB05A IN-FRAME STORAGE DOOR SB05A フレーム内蔵ストレージドア

1. シングルボトルケージ: ストレージドアは、低/高い位置どちらにも取り付け可能です。

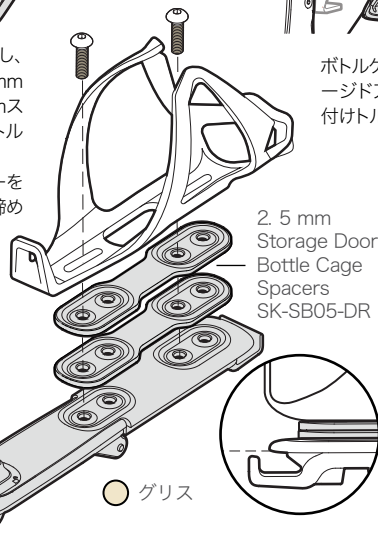
2. デュアルボトルケージの場合: ストレージドアは、ボトルケージの高い位置に取り付ける必要があります。



希望するストレージドアの向きを選択し、2本の軽くグリスを塗ったM5 × 16 mmの固定ボルトと、必要に応じて2.5mmスペーサー (最大2個まで) を使ってボトルケージを取り付けてください。クリアランス確保のためにスペーサーを使用できます。トルクは2~3 N・mで締め付けてください。

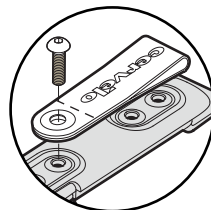


取り付け位置を微調整するために、ストレージドアには「上部 (A)」と「下部 (B)」の2組のボトルケージ取り付け穴があります。



● グリス

ボトルケージを使用しない場合は、ストレージドアプルタブを取り付けます。締め付けトルクは 2~3 N・m。



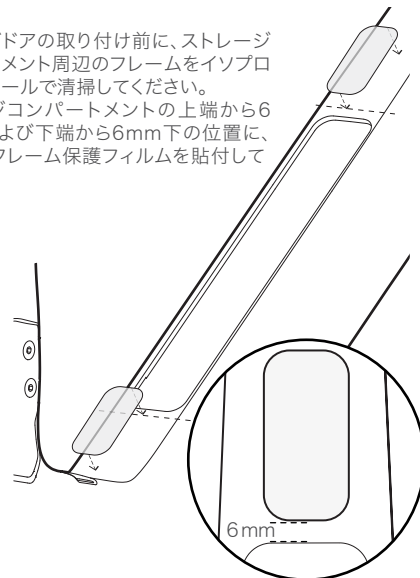
最大でSB05Aスペーサーを2個まで使用して、ボトルケージとストレージドアの間に取り付けてください。これにより、ストレージドアの取り付けや取り外しの際に、ボトルケージとフレームとの干渉を防ぐことができます。

⚠ CAUTION

すべてのボトルケージがSB05Aストレージドアに対応しているわけではありません。選択したボトルケージをSB05A 2.5mmスペーサーを最大2枚使用して取り付けの際に、ストレージドアの取り外し時にダウンチューブに接触する場合、そのボトルケージはストレージドアに適合しないと見なされます。

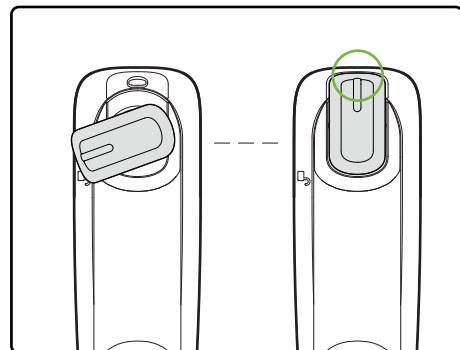
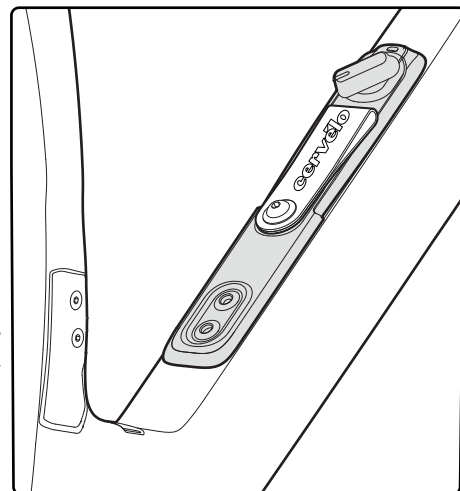
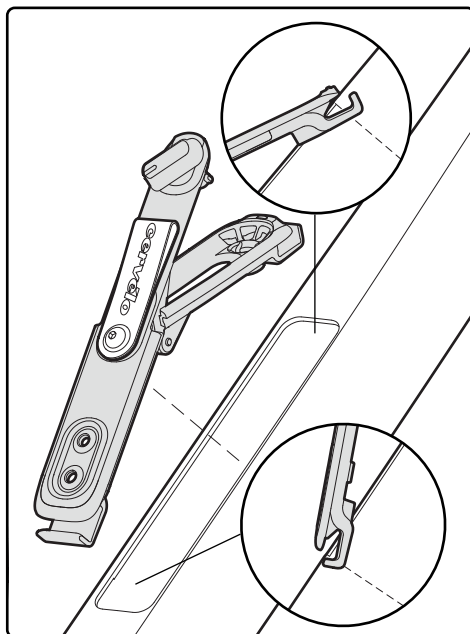
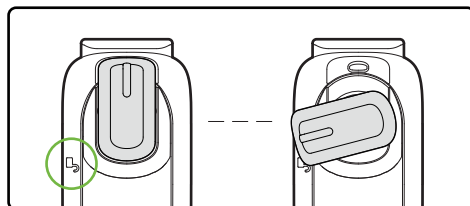
適合しないボトルケージを使用すると、ボトルケージ自体、フレーム (塗装を含む)、またはストレージドアに損傷のリスクが生じ、ストレージドアがフレームから取り外せなくなるおそれがあります。

ストレージドアの取り付け前に、ストレージコンパートメント周辺のフレームをイソプロピルアルコールで清掃してください。ストレージコンパートメントの上端から6 mm上、および下端から6 mm下の位置に、接着式のフレーム保護フィルムを貼付してください。



取付け

1. ラッチを解除アイコンの方向へ回し、ストレージドアを開きます。
2. ストレージドアの上部のフックをダウンチューブのストレージコンパートメントに差し込み、上方向にスライドさせます。
3. 次に、下部のフックを同様に差し込み、ストレージドアを下方向に押して「カチッ」と音がするまで取り付けます。
4. 最後に、ラッチを上部へ回してロックします。



取り外し

1. ラッチを解除アイコンの方向へ回します。
2. ストレージドアにボトルケージが取り付けられていない場合は、プルタブハンドルを使って上方向に引き、フレームからストレージドアを取り外します。
3. ボトルケージが取り付けられている場合は、プルタブの代わりにボトルケージを使用してストレージドアを取り外します。

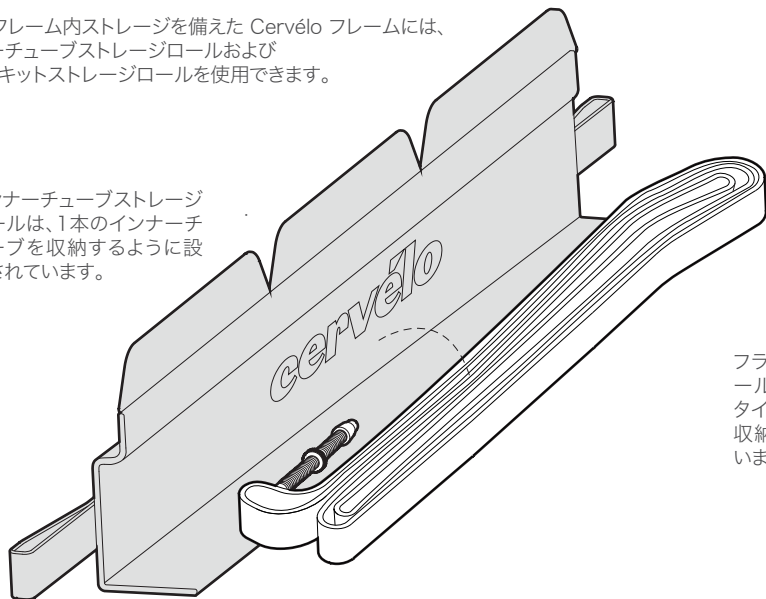
⚠ CAUTION

ストレージドアを取り外す際には、付属のプルタブまたはボトルケージを必ず使用してください。ストレージドアの縁は鋭利な場合があります、フレームからドアをこじ開けようとすると怪我をするおそれがあります。

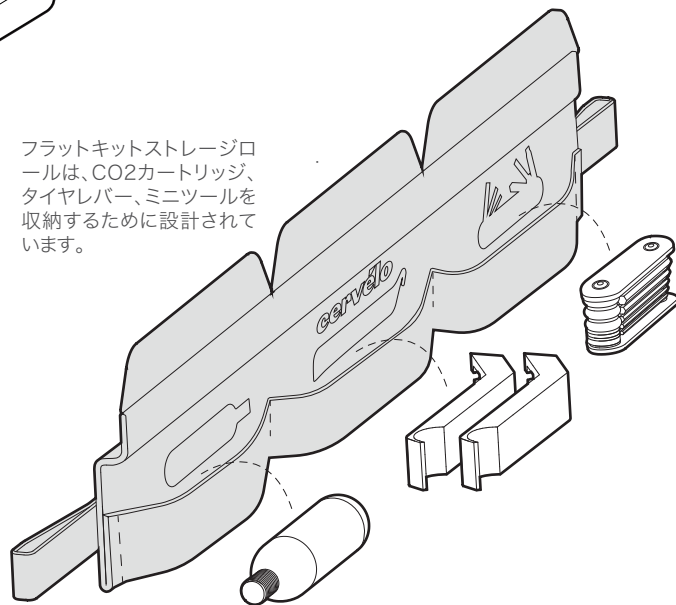
SB05 IN-FRAME STORAGE ROLLS SB05 フレーム内ストレージロール

SB05 フレーム内ストレージを備えた Cervélo フレームには、
インナーチューブストレージロールおよび
フラットキットストレージロールを使用できます。

インナーチューブストレージ
ロールは、1本のインナーチ
ューブを収納するように設
計されています。

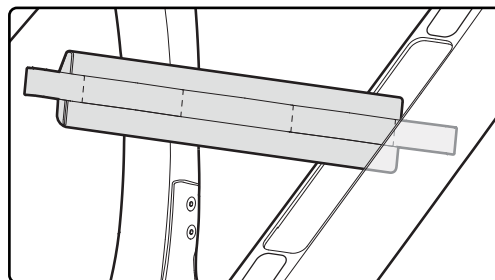


フラットキットストレージロ
ールは、CO2カートリッジ、
タイヤレバー、ミニツールを
収納するために設計されて
います。



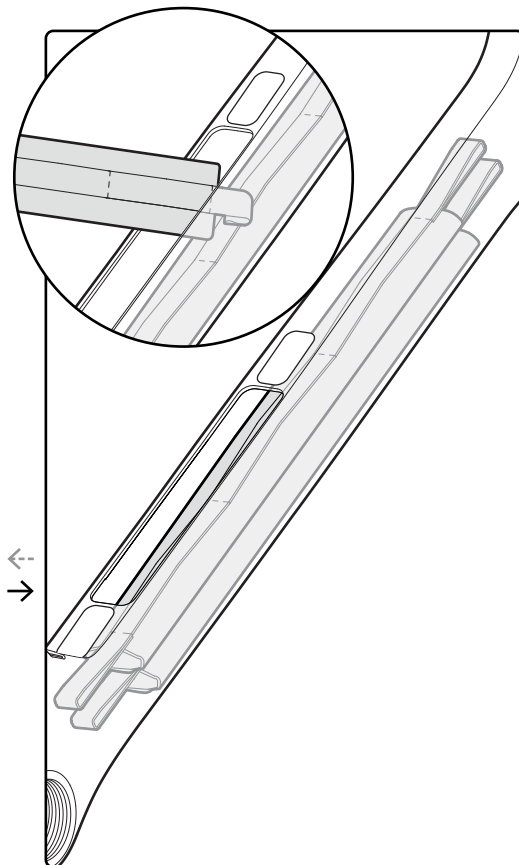
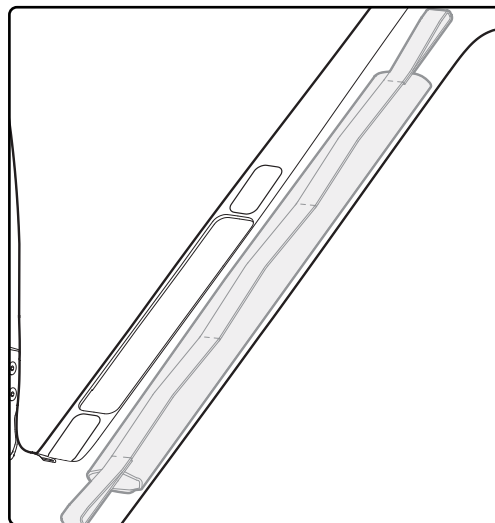
取付け

1. ストレージドアを取り外します。
最初のロールをストレージコンパートメントに挿入します。
2. 最初のロールがダウンチューブ内に平らに収まるように配置し、プルタグ/ハンドルが上を向くようにします。
3. 同じ手順を繰り返して2つ目のストレージロールを取り付けます。
ストレージドアを再度取り付けます。



取外し

1. ストレージドアを取り外します。
タグ/ハンドルをつかんで、最初のロールをストレージコンパートメントから取り出します。
2. 同じ手順で2つ目のストレージロールも取り外します。
ストレージドアを再び取り付けてください。

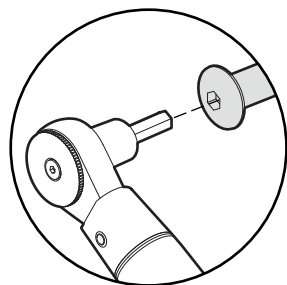


AERO THRU-AXLE INSTALLATION エアロ スルーアクスルの取り付け

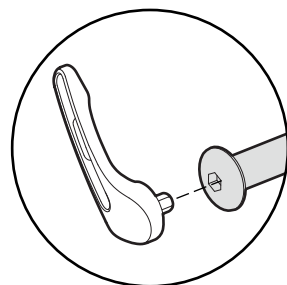
ホイールを確実に固定するために、グリスを塗布したアクスルをドロップアウトとホイールハブを貫通させて挿入し、アクスルのねじ込み側がインサートのねじ穴に正しく合うように調整します。位置が合っただけで、アクスルを時計回りにねじ込み、アクスルが12~15 N・mのトルクで確実に固定されるまで締め付けてください。

⚠ WARNING

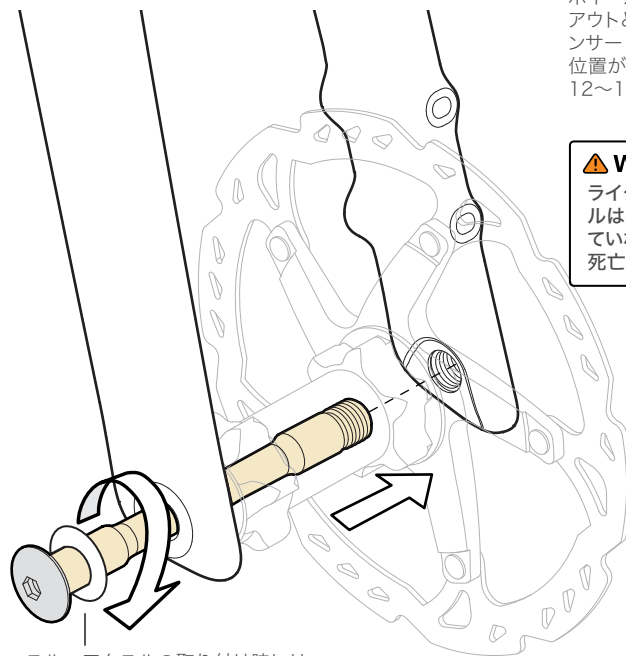
ライダーの安全を確保するために、Cervéloエアロ・スルーアクスルは正しく取り付けることが極めて重要です。適切に取り付けられていない場合、重大な事故や、ライダーに対する深刻な傷害、または死亡につながる可能性があります。



6 mm アーレンキー／
トルクレンチ
または

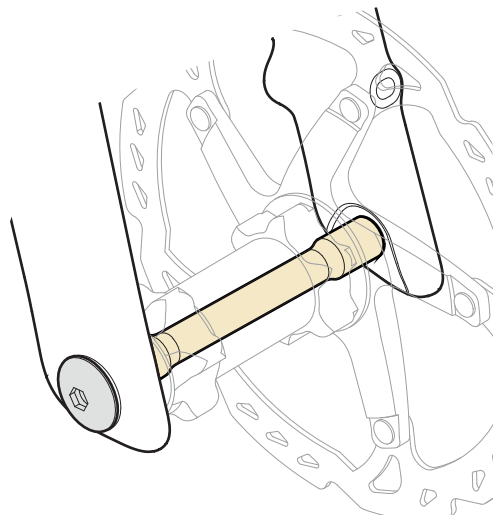


Cervélo フロント
エアロ スルーアクスル V2
着脱式ハンドル付き
(QRA-882)

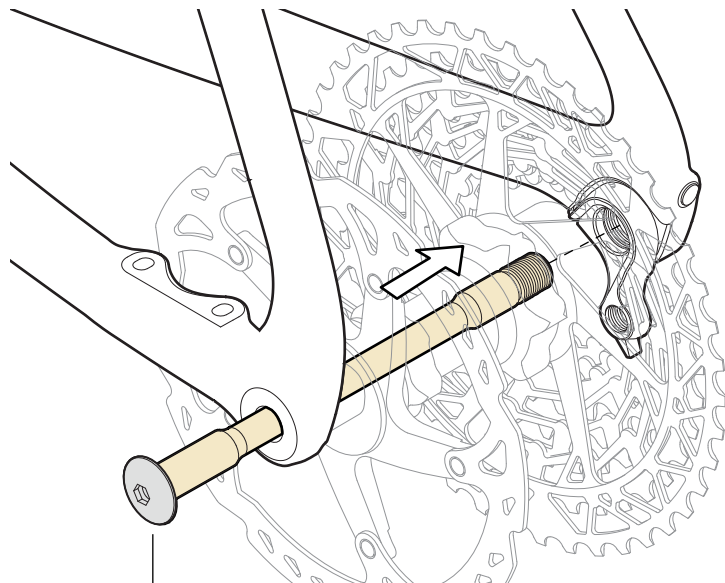


スルーアクスルの取り付け時には、
ワッシャーが装着されていることを
確認してください。
フロントアクスルを
12~15N・mに締め付けてください。

● グリス



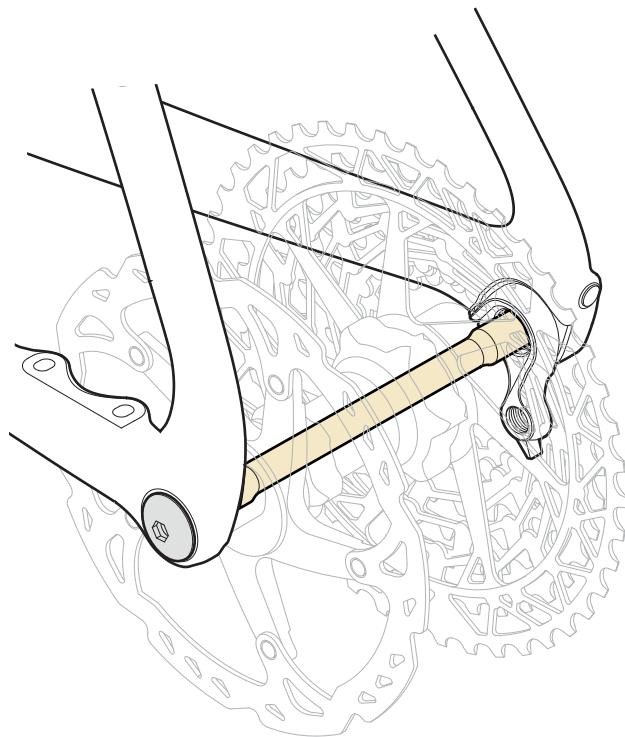
Cervélo Road UDH Rear Aero
Thru-Axle with Removable
Handle (QRA-698)



取り付けの際は、
スルーアクスル用ワッシャーが
付属していることを確認してください。

フロントアクスルを
12~15 N・m のトルクで締め付けてください。

● グリス

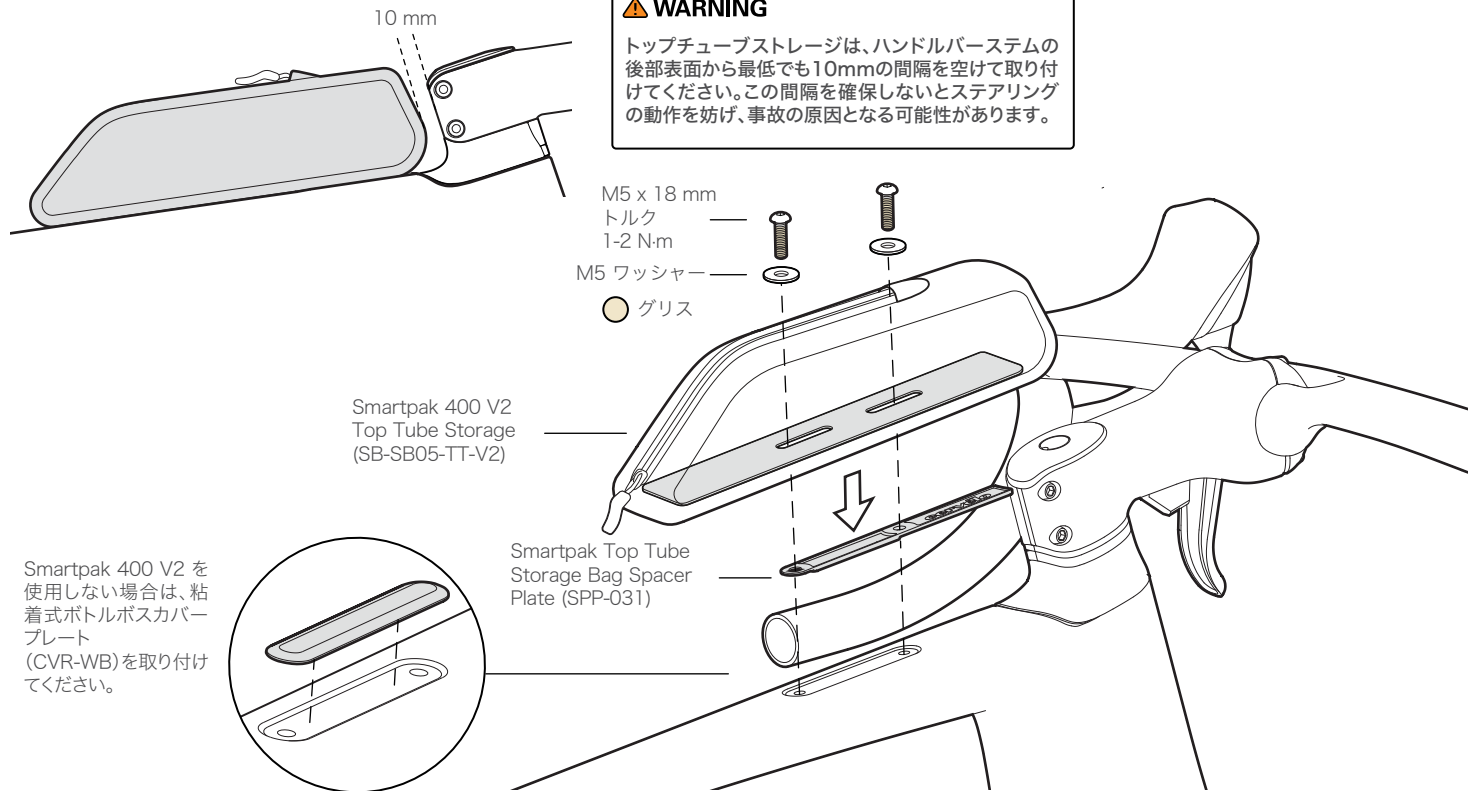


TOP TUBE SMARTPAK INSTALLATION

トップチューブ・スマートパックの取り付け方法

⚠ WARNING

トップチューブストレージは、ハンドルバーステムの後部表面から最低でも10mmの間隔を空けて取り付けてください。この間隔を確保しないとステアリングの動作を妨げ、事故の原因となる可能性があります。



INTENDED USE OF THE ÁSPERO-5 BICYCLE

Áspero-5 バイクの使用目的

⚠ WARNING

自分のバイクとその使用目的を正しく理解してください。
用途に合っていない自転車を選ぶことは危険を伴います。また、バイクを誤った
使い方をすることも非常に危険です。

自転車には多くの種類があり、さらにそれぞれのタイプの中にもさまざまなバリエーションがあります。

たとえば、マウンテンバイク、ロードバイク、レースバイク、ハイブリッドバイク、ツーリングバイク、シクロクロスバイク、タンデムバイクなどがあり、それらの特徴をミックスしたモデルも存在します。

たとえば、ロード／レースバイクにトリブルクランクを組み合わせたモデルは、ツーリングバイクのような低速ギアと、レースバイクのようなクイックな操作性を兼ね備えていますが、重い荷物を運ぶ長距離ツーリングには適していません。そのような用途にはツーリングバイクがふさわしいのです。

どの自転車タイプでも、特定の目的に応じて最適化することが可能です。
バイクショップを訪れて、自分の興味のある分野に詳しいスタッフに相談しましょう。また、自分自身でも調べてみるのが大切です。

たとえタイヤ選びのような小さな変更であっても、目的に対する性能を大きく向上または低下させる可能性があります。

注記: 使用条件は一般的なガイドラインであり、今後変更される可能性があります。
ご自身の使用目的に適しているかどうかは、販売店またはCervéloカスタマーサービスにご相談ください。

注記: Cervéloの自転車は、「自転車本体+ライダー+荷物」の合計最大重量が100 kgまでに設計・テストされています。

なお、各コンポーネントにはそれぞれ異なる耐荷重制限があり、純正品以外に交換した場合には、自転車全体の最大安全重量が変化することがあります。
適切なコンポーネント選びについても、販売店またはCervéloカスタマーサービスにご相談ください。

Cervélo Áspero-5の最大重量制限

ライダー	194 lbs	88 kg
ギア*	11 lbs	5 kg
トータル	220.5 lbs	100 kg

*サドルバッグ／ウォーターボトル／トップチューブバッグ／ハンドルバーボトル／
ストレージマウントのみ使用可能

一般的な使用目的 - コンディション2

このカテゴリのバイクは、コンディション1（舗装路）に加え、未舗装路や砂利道、勾配が中程度のトレイルでの走行も想定されています。

地面の不規則な地形との接触や、タイヤが一時的に地面を離れる可能性があります。
ジャンプ（段差など）に関しては、6インチ（15 cm）以内に制限されます。

適した使用環境: 舗装された道路、良好な状態の砂利道または土の道、自転車道。

適していない使用環境:

オフロードやマウンテンバイク用途、ジャンプを伴うライディング。
ツーリング用ラックやパニアバッグ、チャイルドシートやトレーラーの取り付けも不可。
一部のバイクは砂利道や土道に適した比較的大きなタイヤを装備していますが、
舗装路での高速走行には細めのタイヤが適している場合があります。
砂利道を走行する予定がある方、重い荷物を運ぶ方、タイヤの耐久性を重視する方は、
ワイドタイヤへの交換について正規販売店にご相談ください。

⚠ CAUTION

タイヤやクランクを異なるサイズのコンポーネントに交換すると、つま先のクリアランスが減少し、「トゥオーバーラップ（toe overlap）」が発生する可能性があります。

ÁSPERO-5 TORQUE SPECIFICATIONS Áspero-5 トルク規定値

ボルトの適切な締付けトルクは、あなたの安全にとって極めて重要です。

ボルトは常に正しいトルクで締め付けてください。このマニュアルに記載された指示と、パーツメーカーが提供する指示内容に矛盾がある場合は、販売店または Cervélo カスタマーサービスに相談して確認を取ってください。過度に締めすぎたボルトは、伸びたり変形したりする可能性があります。緩すぎるボルトは動いて疲労し、最終的に破損する可能性があります。いずれのミスも、ボルトの突然の破損につながる恐れがあります。

適切な作業のために：

重要なボルトを締める際は、正確に校正されたトルクレンチを使用してください。

トルクレンチの設定方法・使い方については、製造元の取扱説明書をよく読み、従ってください。

作業を行う前に、関連する全てのマニュアルに目を通し、必要な工具が揃っているかを確認してください。

また、こうした作業は、適切な工具と経験を持つ販売店に依頼することを推奨します。

ボルトを組み立てて締め付ける前に、すべてのねじ山には、質の高い非リチウム系グリス（例：Park Tool HPG-1 または同等品）をたっぷりと塗布する必要があります。

ただし、ねじにあらかじめねじロック剤/スレッドロッカー（例：Loctite 243 または同等品）が塗布されている場合は、この限りではありません。

トルク管理について：

すべてのねじ付きボルトの締付けには、使用するトルク値に適した目盛のついたトルクレンチの使用が強く推奨されます。

カーボン用組付けペースト使用の強い推奨：

Cervélo は、カーボンファイバー部品のクランプ部すべてに対して、カーボン用組付けペースト (Dynamic Carbon Assembly Paste または同等品) の使用を強く推奨しています。

使用対象の接合部 (例)：シートポストとフレーム、ステム

とフォーク、ハンドルバーとステム

このペーストを使用する利点：

腐食のリスクを軽減できる、所定の荷重を保持するために必要なクランプ力 (締付けトルク) を低減できる

ペーストは、クランプされるカーボン表面全体に均等に塗布し、対応するボルトは、この後に記載されているトルク推奨値に従って締め付けてください。

⚠ WARNING

以下に記載されたトルク値リストと、純正コンポーネントの供給元による資料 (メーカーの推奨トルク値) に相違や矛盾がある場合は、取付作業を行う前に、Cervélo カスタマーサポートへ確認・相談してください。

コンポーネント	トルク (N·m)	注記
フレーム		
ねじ切り式 - T47A BB	50 N·m	フレーム内部のBBシェル、ねじ山を清掃し、グリスを塗布してください。BBカップの外側のねじ山にもグリスを塗布します。右側のカップは逆ねじ (左ねじ) であることに注意しながら、両側のBBカップをフレームにねじ込みます。適切なアダプターを備えたトルクレンチを使用して、両側を指定トルクで締め込み、フレームと面一になるまで取り付けてください。
Cervélo ディレイラーハンガー V2 (Shimano 用のスタンダードマウントおよびダイレクトマウント対応)	25 N·m	スルーアクスルのねじ山および Cervélo Derailleur Hanger V2 の固定用ネジの両方にグリスを塗布してください。固定する前に、ディレイラーハンガーをバイクの前方に回転させて位置決めます。なお、Derailleur Hanger V2 の固定ネジは左ねじ (逆ねじ) です。
フロントディレイラーマウント	3 N·m	固定ボルトにあらかじめ塗布されていない場合は、Loctite 243 (ねじロック剤) を塗布してください。
フロントディレイラーマウント用ブラッキングプレート	1.5 N·m	固定ボルトにあらかじめ塗布されていない場合は、Loctite 243 (ねじロック剤) を塗布してください。

コンポーネント	トルク (N-m)	注記
ボトルケージ固定用ボルト	2 to 3 N-m	固定用ボルトに薄くグリスを塗布してください。
フォーク		
フォークステアラー コンプレッションプラグ	8 N-m	固定用ボルトに軽くグリスを塗布し、指定されたトルクで締め付けてください。
ステム - ST31B		
ステムとフォークステアラーチューブ	5 N-m	Loctite 243がすでに塗布されていない場合は、固定ボルトにLoctite 243を塗布し、その後、指定されたトルク値まで均等かつ交互に締め付けてください。
ステムとハンドルバー	6 N-m	ステム本体およびフェイスプレートとハンドルバーの接触面にはカーボンアッセンブリーペーストを塗布してください。Loctite 243が未塗布の場合は固定ボルトに塗布し、その後、指定トルクに達するまで均等かつ交互に締め付けてください。
アクセサリマウント - フロント	2 N-m	固定用ボルトに薄くグリスを塗布してください。
ハンドルバー		
ブレーキ/シフトレバー (ハンドルバーへの取り付け)	6 to 8 N-m	ブレーキ/シフトレバーの取り付けについては、メーカーの指示に従ってください。
アクセサリマウント - フロント	2 N-m	固定用ボルトに軽くグリスを塗布してください。
シートポストクランプ (フレームとシートポスト間)		
くさび型クランプ - 丸型 (フロント)	8 N-m	シートポストとフレームの間にはカーボン用組付けペーストを使用し、くさびとクランプ本体の摺動面にはグリスを塗布してください。
サドル (シートポスト-ヘッドボルト) - SP27 Carbon		
2 ボルト ヘッド	7 N-m	ボルトのねじ部にロックタイト243を塗布してください。
ホイール		
Cervélo エアロスルーアクスル / Cervélo エアロスルーアクスル (着脱式ハンドル付き)	12 to 15 N-m	6mm アーレンキータイプのレンチまたは着脱式ハンドルの使用が必要です。
その他		
SB05A ストレージドア用ボトルケージ固定ボルト	2 to 3 N-m	固定ボルトに軽くグリスを塗布してください。
Pedals	30 to 35 N-m	製造元の指示を参照してください。

ÁSPERO-5 FRAME GEOMETRY

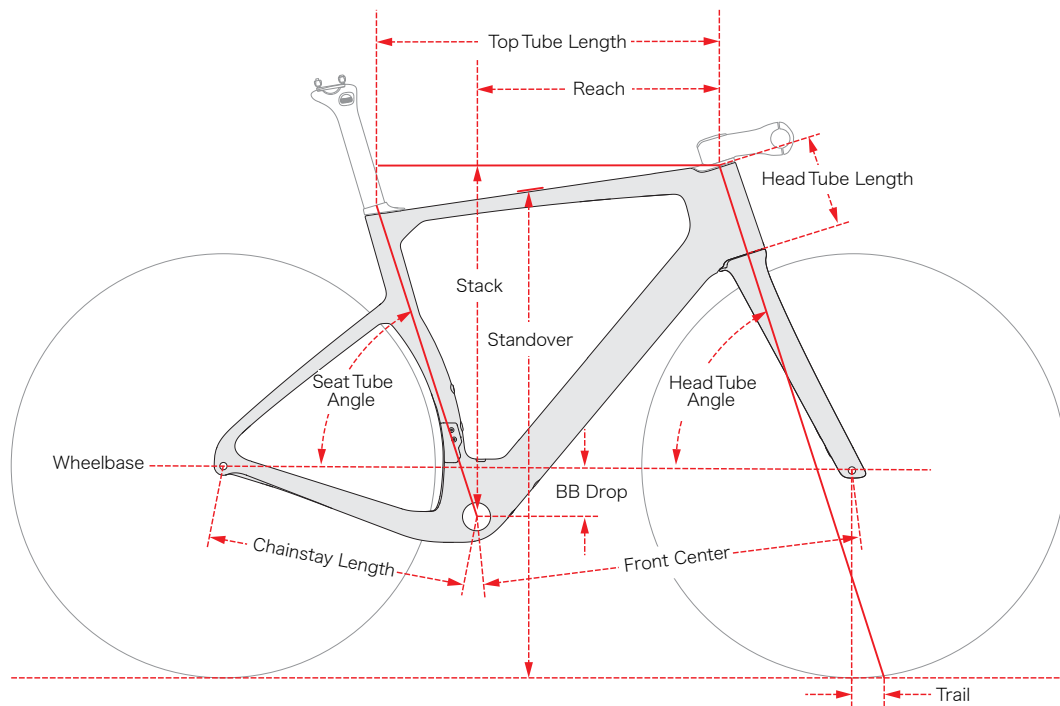
Áspero-5 フレームジオメトリー

バランス ジオメトリー (前後タイヤは同じ幅/ ホイールは700c。)

Áspero-5 (FM164)	48 cm	51 cm	54 cm	56 cm	58 cm	61 cm
Reach mm	369	377	386	395	404	413
Stack mm	500	525	550	575	600	625
Bottom Bracket Drop mm	80	80	80	80	78	78
Chainstay Length mm	422.5	422.5	422.5	422.5	422.5	422.5
Seat Tube Angle	74.1°	73.6°	73.1°	72.6°	72.6°	72.6°
Head Tube Angle	70.6°	71.1°	71.6°	71.6°	71.6°	71.6°
Fork Length (Axle to Crown) mm	389	389	389	389	389	389
Fork Offset mm	57.5	54.5	51.5	51.5	51.5	51.5
Front Center mm	584	593	602	619	636	653
Head Tube Length mm	75	99	122	148	177	203
Wheelbase mm	993	1002	1012	1029	1047	1064
Standover Height mm	720	753	779	801	826	851
Seat Tube Length mm	433	471	499	519	542	568
Top Tube Length mm	516	531	552	574	591	607

Mixed Geometry (フロントタイヤはリアタイヤよりも幅が4mm狭い/ ホイールは700c。)

Áspero-5 (FM164)	48 cm	51 cm	54 cm	56 cm	58 cm	61 cm
Reach mm	373	381	390	399	408	417
Stack mm	497	522	547	572	597	622
Bottom Bracket Drop mm	80	80	80	80	78	78
Chainstay Length mm	422.5	422.5	422.5	422.5	422.5	422.5
Seat Tube Angle	74.5°	74°	73.5°	73°	73°	73°
Head Tube Angle	71°	71.5°	72°	72°	72°	72°
Fork Length (Axle to Crown) mm	389	389	389	389	389	389
Fork Offset mm	57.5	54.5	51.5	51.5	51.5	51.5
Front Center mm	584	593	602	619	636	653
Head Tube Length mm	75	99	122	148	177	203
Wheelbase mm	993	1002	1012	1029	1047	1064
Standover Height mm	720	753	779	801	826	851
Seat Tube Length mm	433	471	499	519	542	568
Top Tube Length mm	516	531	552	574	591	607



ÁSPERO-5 FRAME DETAILS Áspero-5 フレーム詳細

Áspero-5 (FM164)	
バイク名	Áspero-5
モデルイヤー	2026
シリアルナンバーコード	SN164
フレームコード	FM164
フォークコード	FK164
ブレーキマウントタイプ	Flat Mount Disc
チェーンステイハイト (フラットマウント)	25 mm
フレームサイズ (cm)	48/51/54/56/58/61
ホイールサイズ	700c
BB タイプ	T47 BBRight (T47A) Threaded
ヘッドセットタイプ	Integrated 1-1/4" x 1-1/2"
アッパーヘッドセットベアリングサイズ	1-1/4", 34 x 46.8 x 7, 45° x 45°
ロワーヘッドセットベアリングサイズ	1-1/2", 40 x 51.8 x 7.5, 36° x 45°

Áspero-5 (FM164)	
シートポスト	SP-SP27-15MM-B
	SP-SP27-ZERO-V2-B
シートポストクランプ	SPC-STA
リヤ ディレイラーハンガー	DRH-896 (Standard)
	DRH-897 (Shimano Direct Mount)
フロント ディレイラーハンガー	FDM-0E0
フロント スルーアクスルサイズ	122 mm Length, M12 x 1.5, for 100 x 12 spacing, 9.5 mm thread length
リヤ スルーアクスルサイズ	169 mm Length, M12 x 1, for UDH derailleur hanger, 142 x 12 spacing, 13 mm thread length
実測 最大タイヤ幅	45 mm (700c) with 6 mm clearance*

* タイヤの計測は、リムに装着して空気を入れた状態で、
 タイヤの最も幅広い部分で行ってください。
 タイヤとフレームまたはフォークのいかなる部分との間
 にも、6 mmの間隔が必要です。

MECHANICAL SAFETY CHECK 安全点検

注意: 初期点検について

Cervéloでは、新しい自転車を使用開始から30～60日以内に、正規販売店へお持ちいただき、初期点検サービスを受けることを推奨しています。

この点検は以下の目的で重要です:

各コンポーネントが「馴染んだ」「伸びた」「落ち着いた」ことによる変化への調整(これはすべての新車で通常起こる現象です)

長期的な安全性・性能・耐久性を確保するための必要な微調整

この初期点検を受けることで、Cervéloバイクをベストな状態で安心して長くご使用いただけます。

ライド前の確認事項

1. フレームとフォークの異常をチェック: 傷・ひび割れ・へこみ・変形・変色などのストレスの兆候がないか確認します。チェーンステアガードが正しく、しっかりと取り付けられているかも確認します。
2. ホイールの取り付け確認: フロントホイールがフォークに、リアホイールがフレームに確実に固定されているかを確認します。
3. ホイールの回転状態を確認: フォークとスイングアーム(リア三角)を通してまっすぐ回転し、ブレーキと擦れていないことを確認します。
4. タイヤの空気圧使用しているタイヤおよびリムに推奨されている範囲内であることを確認します。
5. ブレーキの点検: ブレーキレバー、キャリパー、ローター、ブレーキパッド、ブレーキラインを確認します。各部の取り付けボルトが適切なトルクで締まっている

かを確認します。ブレーキレバーを強く握り、バイクが前後に動かないこと、レバーがハンドルに当たらないことを確認します。

6. ハンドルバーとステムの状態を確認: フロントホイールに対して正しく位置合わせされており、ステムのボルトが正しく締まっているかを確認します。傷、ひび、変形、変色などのストレスサインがないかも点検します。
7. サスペンションの動作確認(搭載車のみ): 前後のサスペンションがスムーズに作動するか確認します。スタンション(サスペンションの筒部分)に汚れがあれば清掃します。設定が自分の好みに合っているかも確認してください。
8. ライトとリフレクターの動作確認: 点灯・点滅などが正常に機能しているかを確認します。
9. サドルとシートポストの状態を確認: 正しく位置合わせされ、しっかり締まっているかを確認します。サドルの向きはトップチューブと平行であることが理想です。
10. 変速のスムーズさを確認: シフターの操作でスムーズに変速できるかを確認し、必要に応じて調整します。
11. ペダルとシューズのクリアランス確認: 異物や泥が噛んでいないかを確認し、ペダル固定システムの正常動作を確保します。
12. チェーンへの注油: 高品質なチェーンルブで、チェーンに適切に注油します。

毎週の点検 (約160kmごと)

1. すべてのボルトが適切なトルクで締められているかを確認する: ペダルや取り付けたアクセサリも含めて、トルク規定に従って確実に締め付けられているかを確認してください。
2. リムの損傷およびスポークの緩みをチェックする: リムにひび、へこみ、歪みがないかを確認し、スポークが緩んでいないかも指で押して確認します。
3. 自転車全体のクリーニング: 高圧洗浄機、強い化学洗剤や溶剤、圧縮空気での乾燥は使用しないでください。ヘッドチューブ、ボトムブラケット、ホイールベアリングへの直接的な水の噴射も避けてください。
4. タイヤの損傷・摩耗を確認: タイヤにひび割れ、カット、異物の刺さり、トレッドのすり減りがないかを確認し、良好な状態かどうかを判断します。
5. サスペンションパーツのダストシールの清掃と点検(該当モデルのみ): ひび割れやオイル漏れがないかを確認し、異常があれば整備が必要です。
6. 電子機器 (Di2、電動サスペンション、アクセサリ等) のバッテリーレベルを確認: 十分な残量があるかをチェックし、必要に応じて充電します。

毎月の点検 (約640kmごと)

1. シフターおよびブレーキのケーブル/ホースに、摩耗、漏れ、ほつれ、サビ、その他の損傷がないかを確認してください。
2. 通常の操作中に、ケーブルが他の部品に引っかかったり、引っ張られたりしていないことを確認してください。

MECHANICAL SAFETY CHECK 安全点検

3. ボトムブラケットが適切なトルク値で締め付けられており、クランクアームを回転させた際に摩擦、異音、またはガタつきがないかを確認してください。必要に応じて調整またはオーバーホールを行ってください(販売店へご相談ください)。
4. ヘッドセットが正しく調整されており、フロントブレーキをかけた状態でガタつきがないことを確認してください。必要に応じて調整またはオーバーホールを行ってください(販売店へご相談ください)。
5. チェーンのテンションが適切を確認してください。また、破損部分、曲がり(キンク)、サビがないかを点検してください。
6. ブレーキパッドの摩耗を確認し、厚さが1mm未満の場合は交換してください。
7. チェーンステーガードおよびボトムブラケットガードの摩耗を点検してください。
8. ホイールハブがスムーズに動作しているか(緩みやゴリゴリした感触がないか)を確認してください。必要に応じて調整またはオーバーホールを行ってください(販売店へご相談ください)。

3か月ごとの点検(約2400kmごと)

1. ドライブトレイン(駆動系)コンポーネントに損傷や摩耗がないか点検してください。
2. クランクアームとペダルがしっかり固定されており、ガタつきや動きがないことを確認してください。また、摩耗や損傷の兆候がないかを確認してください。

3. チューブレスタイヤを使用している場合は、シーラント(シーリング剤)の量を確認してください。
4. サスペンション部品に摩耗や損傷がないか点検してください。
5. フレームのピボットベアリング、ショックリンク、ピボットアックスルを清掃・点検してください。
高品質な自転車用グリース(Park Tool HPG-1 または同等品)で再グリスアップし、摩耗または損傷があれば交換してください。
チューブレスタイヤを使用している場合、シーラントの厚みが1mm未満であれば補充・交換が必要です。
6. チェーンステーガードおよびボトムブラケットガードの摩耗を点検してください。

年に1回(約9600km)ごと:

1. 販売店で年次サービスを受けてください: フレーム、サスペンション、その他すべてのコンポーネントのオーバーホール点検・整備を実施します。
2. 必要に応じて、部品の修理・整備・交換を行ってください。
3. 各コンポーネントメーカーの推奨に従い、すべてのパーツを清掃・潤滑してください。取扱説明書に従うか、販売店に相談してください。
4. お使いのバイクのサービス手順および整備間隔については、www.cervelo.com をご確認ください。

5. ブレーキのオイル交換(ブリーディング)やサスペンションのオーバーホールは、コンポーネントメーカーの指示に従って実施してください。

注意:

このセクションは、自転車の安全な使用を確保するためのガイドラインを提供するものですが、完全な安全点検ではありません。
これらのガイドラインに従うことで、自転車の性能を維持し、より深刻な問題の発生を防ぐのに役立ちます。

お使いの各コンポーネントのサービス手順については、各メーカーの公式ウェブサイトをご覧ください。
もし自転車に不具合が見つかり、ご自身で修理できない場合は、認定されたCervélo販売店に持ち込んで点検・修理を受けてください。

また、整備の頻度は、気候・路面状況・走行頻度などに応じて変動することを忘れないでください

WARNING

転倒や事故があった場合は、必ずプロの自転車整備士による点検を受けてください。
損傷した自転車に乗ることは非常に危険であり、重大なケガや死亡事故につながるおそれがあります。

CERVÉLO CUSTOMER SUPPORT

カスタマーサポート

品質保証について

一年保証・オンライン登録のお願い

ユーザー登録いただくことで、
1年間の製品保証対象となります

ご購入1週間以内にユーザー登録ください
登録はQRコードまたは、下記URLよりお願いいたします。
www.cog.inc/cervelo/support



ダイアテック プレミアム会員について

ダイアテックプレミアム会員に合わせてご登録いただくと

製品保証
通常1年を **2年に延長!**

さらにサーヴェロはじめ、プレミアム商品の最新情報の配信や
お得な特典が続々追加されます。ぜひご登録ください。

保証適用除外事項

保証書が購入店以外で記入捺印されたもの

- ・購入店以外で修理された場合
- ・自転車を知りた整備士に整備されていないもの。
- ・購入店で購入された最初のお客様以外の方(転売など)
- ・販売店側で発生したパーツの変更及び交換に対しての工賃、人件費、交通費、通信費などは適用外
- ・正規代理店以外(個人売買やオークションなど)で購入された商品
- ・購入を証明できる販売店で記入捺印された保証書がない製品
- ・識別のためのマーク(シリアルナンバーやロゴマークなど)が判読できない状態の製品
- ・日本国内で使用され、車台番号の刻印がある自転車の方に適用
- ・使用することにより消耗する部品や通常使用に影響のない異音、塗装、製品の小さな傷など
- ・当社規定の定期点検を実施していない場合
- ・不適切・不十分なメンテナンスによる生じたもの
- ・お客様の使用上の不注意によるもの
- ・転倒・衝突・事故によって生じたもの
- ・外的理由によってパンクした場合
- ・法令違反行為によって生じたもの
- ・定期点検、整備を行わず、異常や不具合を放置されたままの状態で使用されたことにより生じたもの
- ・購入者様が改造や構造の変更を行ったことにより生じたもの
- ・自然災害により生じたもの
- ・自転車付属部品の紛失・いたずらなどによる破損、盗難された場合
- ・手入れの不十分・雨風に当たる室外保管などの保管の不備・経年劣化による自然退色や破損など
- ・商業的に使用されている製品

保証修理対応の注意事項

- ・保証書の提示およびオンライン登録がないと保証修理を受けることができません。
- ・保証書は、紛失されても再発行できませんので、大切に保管して頂きますようお願い致します。
- ・ご購入の自転車は販売店にて定期点検を必ず受けて下さい。
- ・保証修理に関するお問い合わせは、ご購入店までご相談ください。
- ・購入された販売店以外での保証修理に伴う工賃は有償となります。

ユーザー登録へご記入の個人情報の利用目的について

お客様にご記入いただきましたユーザー登録へ記載の個人情報を保証期間内のサービス活動及びその後の安全点検活動のために記載内容を利用させていただく場合がございますので、ご了承ください。

製品に関してのご相談は、ご購入店舗へご相談いただくか、下記お客様サポート室までお問い合わせください。

総輸入販売元

ダイアテック株式会社

〒603-8035 京都府京都市北区上賀茂朝霧ヶ原町10-19

お客様サポート室

TEL 075-702-7766 (平日10:00~17:00)

diatectd.
www.cog.inc

BICYCLE USER MANUAL

cervélo

velo

CERVÉLO BICYCLE USER MANUAL サーベロ バイシクル ユーザー マニュアル

このマニュアルは、EN規格14764、14766、14781、ISO 4210-2、およびCPSC 16 CFR 第1512部の規格に適合しています。すべてのCervélo自転車は、ISO 4210-2およびCPSC 16 CFR 第1512部 自転車規則に基づいてテストされています。

重要:このマニュアルには、安全性、性能、そして一部の一般的な整備に関する重要な情報が記載されています。新しい自転車に初めて乗る前に必ずお読みいただき、今後の参照のために保管してください。

お客様のCervélo自転車は、このマニュアルに記載された要件に従って、認定Cervélo販売店によって完全に組み立てられた状態でお届けされる必要があります。Cervéloのフレームのみをご注文された場合は、認定Cervélo販売店に相談し、自転車の組み立てを依頼することをお勧めします。

ペダルなどの特定コンポーネント、またはヘルメットやライトなどのアクセサリーについては、追加の安全性・性能・整備に関する情報が提供される場合があります。購入時には、販売店から自転車やアクセサリーに付属していたすべてのメーカー資料が渡されていることを確認してください。もしこのマニュアルとコンポーネントメーカーの説明書の間に内容の相違がある場合は、必ずコンポーネントメーカーの説明書に従ってください。

ご不明な点や理解できない部分がある場合は、安全のため、まずは販売店に相談するか、直接Cervéloにお問い合わせください。

このマニュアルは、包括的な取付け・使用・整備・修理・メンテナンスの手引きを意図したものではありません。特定モデルの取付け手順については、必ずCervélo販売店用組立マニュアルをお読みください。このマニュアルはQRコードからダウンロードするか、または www.cervelo.com/contact-us からCervéloカスタマーサポートに依頼して冊子版を取り寄せることができます。

サービス、修理、メンテナンスについては販売店にご依頼ください。販売店は、自転車の使用・整備・修理・メンテナンスに関する講習会、クリニック、または書籍をご案内できる場合もあります。

ご不明な点や理解できないことがある場合は、安全のための責任をご自身で負い、まずは販売店に相談するか、直接Cervéloにお問い合わせください。

WARNING

このマニュアルは、包括的な取付け、使用、整備、修理、またはメンテナンスのための手引きを目的としたものではありません。

取付け手順については、必ずご使用の特定モデル用 Cervélo 販売店向け組立マニュアルをお読みください。組立マニュアルはQRコードからダウンロードするか、www.cervelo.com/contact-usにてCervéloカスタマーサポートへ連絡し、冊子版を取り寄せることもできます。

サービス、修理、メンテナンスについては、販売店にご依頼ください。販売店はまた、自転車の使用、整備、修理、またはメンテナンスに関する講習会、クリニック、または書籍をご案内できる場合があります。



TABLE OF CONTENTS 目次

一般的な警告	3
A 保護者への特別な注意事項	4
1. はじめに	5
A. バイクフィット	5
B. 安全第一	5
C. 機械的安全チェック	5
D. 初めてのライド	7
2. 安全について	8
A. 基本事項	8
B. 走行時の安全	8
C. オフロードでの安全	9
D. 雨天走行	10
E. 夜間走行	10
F. レースや競技	11
G. エクストリームまたはスタント走行	12
部品交換やアクセサリーの追加	12
I. エアロバー	12

3. フィット調整	13
A. スタンドオーバーハイト（股下高さ）	13
B. サドル位置	13
C. ハンドルバーの高さと角度	15
D. 操作部の位置調整	16
E. プレーキレバーリーチ（握り距離）	16
4. テクノロジー	17
A. ホイール	17
B. プレーキ	21
C. 変速操作	21
D. ペダル	23
E. 自転車サスペンション	24
F. タイヤとチューブ	25
付録 A - 安全点検スケジュール	28
付録 B - 自転車の使用目的	31
Cervélo カスタマーサポート	33

GENERAL WARNING 一般的な警告

他のスポーツと同様に、自転車に乗ることには怪我や損傷の危険が伴います。自転車に乗ることを選択することで、あなたはその危険に対する責任を負うことになります。安全で責任ある走行、および適切な使用と整備のルールを理解し、実践しなければなりません。自転車を正しく使用・整備することで、怪我の危険は軽減されます。

本マニュアルには、自転車の整備や点検を怠った場合、また安全なサイクリング習慣を守らなかった場合の結果について、多くの「警告 (WARNING)」や「注意 (CAUTION)」が記載されています。

安全警告シンボルと  **WARNING** の語が組み合わさった表示は、回避しなければ重大な怪我や死亡につながる可能性がある危険な状況を示します。

安全警告シンボルと  **CAUTION** の語が組み合わさった表示は、回避しなければ軽傷または中程度の怪我を負う可能性がある、もしくは安全でない行為への警告を意味します。

安全警告シンボルを伴わずに **NOTICE** と表示される場合は、回避しなければ自転車に深刻な損傷が生じる、あるいは保証が無効になる可能性がある状況を示します。

多くの警告や注意には「制御を失って転倒するおそれがあります」と記載されています。転倒は重大な怪我や死亡につながる可能性があるため、毎回その危険性について繰り返し記載することはしていません。

また、自転車走行中に起こりうるあらゆる状況や条件を予測することは不可能であるため、本マニュアルはすべての条件下での安全な使用について保証するものではありません。自転車の使用には、予測も回避もできない危険が伴い、その責任はすべてライダー本人にあります。

WARNING

この製品には、米国カリフォルニア州において発がん性、先天異常、またはその他の生殖への有害性があると知られている化学物質が含まれています。

A SPECIAL NOTE FOR PARENTS 保護者への特別な注意事項

Cervélo は子供用自転車を製造しておらず、あなたが購入した Cervélo の自転車は、子供にとって適切でも安全でもありません。保護者または後見人として、未成年のお子様の行動と安全にはあなたが責任を負います。これには、使用する自転車が子供に適しており、かつ正しくフィットしていること、良好な整備状態と安全な作動状態にあること、あなたとお子様が自転車の安全な操作方法を学び理解していること、さらに適用される地域の自動車・自転車・交通に関する法律だけでなく、安全で責任ある自転車走行の常識的なルールも理解し遵守していることが含まれます。

保護者として、あなたは本マニュアルを、購入した自転車に付属している特定モデル用の Cervélo 小売店組立マニュアル(前ページ参照)と併せてお読みください。そして、お子様に自転車を乗せる前に、すべての警告、自転車の機能、操作手順をお子様と一緒に確認してください。

WARNING

お子様が自転車に乗るときは、必ず認可された自転車用ヘルメットを着用させてください。また、自転車用ヘルメットは自転車に乗るとき専用であり、乗っていないときには必ず外す必要があることを、お子様が理解するようにしてください。

WARNING

お子様に Cervélo の自転車を乗らせないでください。
この警告を守らない場合、重大な怪我や死亡につながるおそれがあります。

1. FIRST 最初に

注意：初めて走行する前に、このマニュアルとお使いのモデルに対応する Cervélo 販売店組立マニュアルを必ず最後までお読みいただくことを強くお勧めします。本マニュアルに記載されている機能が、すべての自転車に搭載されているわけではありません。お使いの自転車に搭載されている機能を販売店に確認し、不明な点があれば必ず説明を受けてください。

A. バイクフィット

自転車が自分に合ったサイズであることを確認してください(セクション3.A参照)。自転車が大きすぎたり小さすぎたりすると、操作不能や転倒の原因となります。新しい自転車がサイズ不適合の場合は、走行前に販売店に交換を

1. サドルの高さが適切であることを確認してください(セクション3.B参照)。シートポストは必ず、セクション3.Bに記載されている「Minimum Insertion (最小挿入)」の指示に従って取り付けてください。
2. サドルおよびシートポストが確実にクランプされていることを確認してください。正しく締め付けられたサドルは、どの方向にも動きません(セクション3.B参照)。
3. ステムおよびハンドルバーの高さが自分に合っていることを確認してください(セクション3.C参照)。
4. ブレーキを快適に操作できることを確認してください。操作しにくい場合は、ブレーキレバーの角度やリーチを調整できる可能性があります(セクション3.Dおよび3.E参照)。それでもブレーキレバーに届かない場合は、自分に合ったブレーキレバーを販売店に取り付けてもらってください。
5. 新しい自転車の操作方法を十分に理解していることを確認してください。初めて走行する前に、不明な機能や特徴があれば、販売店に説明してもらってください。

B. 安全第一

1. 自転車に乗るときは、必ず認可されたヘルメットを着用し、ヘルメット製造元のフィット調整、使用方法、お手入れに関する指示に従ってください。
2. その他の必須および推奨される安全装備をすべて備えていることを確認してください(セクション2参照)。走行する地域の法律を理解し、すべての適用法令を遵守する責任はあなたにあります。
3. 前後のホイールを正しく固定する方法を理解していることを確認してください(セクション4.A参照)。ホイールが正しく固定されていない状態で走行すると、ホイールがぐらついたり自転車から外れたりして、重大な傷害や死亡につながるおそれがあります。
4. 自転車にトークリップとストラップ、またはビンディング(「ステップイン」)ペダルが装備されている場合は、その仕組みを理解していることを確認してください(セクション4.D参照)。これらのペダルには特別な操作方法や技術が必要です。ペダル製造元の使用方法、調整方法、お手入れに関する指示に従ってください。
5. 「トーオーバーラップ」がある場合は特に注意してください。小さなフレームサイズの自転車では、ペダルが最も前方にある位置でハンドルを切ると、シューズやトークリップが前輪に接触する場合があります。トーオーバーラップがあるかどうかは、セクション4.Dを参照してください。

C. 安全点検

ナット、ボルト、ネジ、その他の締結部品：製造元は、モデルやコンポーネントによって、さまざまなサイズや形状、素材の締結部品を使用しています。

そのため、適切な締め付け力(トルク)は一概に定められません。自転車に使用されている多数の締結部品が正しく締め付けられていることを必ず確認してください(お使いのモデルに対応する Cervélo 販売店組立マニュアル のトルク仕様を参照)。コンポーネントの締結部品については、その製造元の取扱説明書に記載されたトルク仕様に従ってください。

校正されたトルクレンチを使用するプロの自転車整備士が、自転車の締結部品を正しいトルクで締め付けることで、安全かつ正確な取り付けが保証されます。自分で整備する場合は、必ず校正済みのトルクレンチと、自転車またはコンポーネント製造元、もしくは販売店から提供される正しいトルク仕様を使用してください。自宅や外出先で調整を行った場合は、できるだけ早く販売店でその箇所を点検してもらうことを強くお勧めします。

WARNING

自転車に使用されているナット、ボルト、ネジなどの締結部品は、正しい締め付け力で固定することが重要です。力が弱すぎると、部品を確実に固定できません。逆に力が強すぎると、ねじ山の損傷、伸び、変形、破損を引き起こす可能性があります。いずれの場合も、不適切な締め付け力はコンポーネントの故障につながり、操作不能や転倒の原因となります。

WARNING

純正コンポーネントの推奨トルク値について、Cervélo の資料とサプライヤーの資料との間で相違や矛盾がある場合は、取り付け前に必ず Cervélo カスタマーサポートへ連絡し、必要なトルク値について確認・説明を受けてください。

- ・**自転車の点検**: 自転車に損傷がないか目視で確認してください。異常や不審な点があれば、販売店に相談してください。緩んでいる部品がないことを確認してください。
前輪を地面から5〜8cmほど持ち上げ、そのまま地面に落としてバウンドさせます。

このとき、音や手に伝わる感触、または視覚的な兆候から、部品やコンポーネントが緩んでいないかを確認します。自転車全体を点検し、不明な点があれば販売店に相談してください。

- ・**タイヤ**: タイヤが適切な空気圧であることを確認してください(セクション4.E参照)。空気圧計付きのポンプを使用し、タイヤに表示されている推奨範囲内であることを確認します。タイヤとリムの最大許容値が異なる場合は、必ず低い方の値を超えないようにしてください。タイヤの状態が良好であることも確認します。各ホイールをゆっくり回転させ、トレッド面やサイドウォールに切り傷がないかを確認し、損傷がある場合は走行前に交換してください。
- ・**ホイール**: ホイールが真っ直ぐであることを確認してください。各ホイールを回転させ、ブレーキとのクリアランスや横振れを確認します。ホイールがわずかも左右に振れていたり、ブレーキパッドに擦れたり当たったりする場合は、自転車を専門店に持ち込み、振れ取りを行ってもらってください。タイヤビード付近を含むホイールリム全体が清潔で損傷がないことを確認してください。

CAUTION

ホイールの振れ取りは、特殊な工具と経験を必要とする作業です。正しく行うための知識、経験、工具がない場合は、決して自分で振れ取りを行わないでください。

- ・**ブレーキ**: ブレーキが正しく作動することを確認してください(セクション4.B参照)。ブレーキレバーを握り、すべての操作ケーブルが正しく収まって確実に固定されていることを確認します。ブレーキは、レバーの可動範囲が約1インチ(約2.5cm)以内で作動する必要があります。最大の制動力をかけたときに、レバーがハンドルバーに触れる場合はブレーキの調整が必要です。プロの自転車整備士によってブレーキが正しく調整されるまで、自転車には乗らないでください。
- ・**ホイール固定システム**: 前後のホイールが正しく固定されていることを確認してください(セクション4.A参照)。

- ・ **ハンドルバーとサドルの位置合わせ**: サドルとハンドルバーステムが自転車のセンターラインと平行になっており、ねじって位置がずれたり上下に動いたりしないよう十分に固定されていることを確認してください。ハンドルバーを左右に回転させるときに、ケーブルが干渉したり引っかかったりしないことも確認してください(セクション3.Bおよび3.C参照)。
- ・ **ハンドルバーエンド**: ハンドルバーグリップが確実に固定され、良好な状態であることを確認してください。そうでない場合は、販売店で交換してもらってください。ハンドルバーの両端およびエクステンションにはエンドキャップが装着されている必要があります。装着されていない場合は、走行前に販売店で取り付けてもらってください。ハンドルバーにバーエンドエクステンションがある場合は、ねじっても動かない程度に十分に固定されていることを確認してください。

WARNING

緩んだり損傷したハンドルバーグリップやエクステンションは、操作不能や転倒の原因となります。エンドキャップが装着されていないハンドルバーやエクステンションは、本来なら軽傷で済む事故でも切り傷を負わせ、重大な怪我につながる可能性があります。

チェーン: チェーンが折れ曲がっていたり錆びていたりせず、プレート、ピン、ローラーの破損がないことを確認してください。ペダルを回したときにチェーンが外れないよう、適切な張りが保たれていることを確認してください。

ペダル: ペダルがクランクアームに正しく締め付けられていることを確認してください。ペダルとシューズを清潔に保ち、異物がペダルシステムの動作を妨げないようにしてください。

非常に重要な安全上の注意: お使いのモデルに対応する Cervélo 販売店組立マニュアル に記載されている、自転車およびその部品の耐用年数に関する重要な情報も必ず読み、十分に理解してください。

D. 初めての走行

- ・ 初めて走行する前に、このマニュアル全体と、お使いのモデルに対応する Cervélo 販売店組立マニュアル を必ず読んでください。
- ・ 初走行では必ずヘルメットを着用し、自動車や他のサイクリスト、障害物、その他の危険がない管理された環境を選んでください。新しい自転車の操作系、機能、ハンドリング、性能に慣れることを目的に走行してください。
- ・ 自転車の制動特性に慣れてください(セクション4.B参照)。低速でブレーキを試し、体重を後方に移しながら、まずは後輪ブレーキを軽くかけてください。前輪ブレーキを急激または強くかけると、前方に投げ出される可能性があります。ブレーキを強くかけすぎると車輪がロックし、操作不能や転倒の原因となります。車輪がロックすると、後輪または両輪で危険なスリップやトラクション喪失が発生することがあります。
- ・ 自転車にトークリップやピンディングペダルが付いている場合は、着脱の練習をしてください(上記1.B.4およびセクション4.D.4参照)。
- ・ ギアチェンジの練習をしてください(セクション4.C参照)。ペダルを逆回転させながら変速レバーを操作したり、変速直後に逆回転させたりしてはいけません。チェーンが噛み込み、自転車に深刻な損傷を与えるおそれがあります。
- ・ 自転車のハンドリングや反応、快適性を確認してください。
- ・ 走行中に疑問点や不具合を感じた場合は、再度走行する前に必ず販売店に相談してください。

2. SAFETY 安全

A. 基本事項

⚠ WARNING

走行する地域によっては、特定の安全に対するアイテムが必要な場合があります。走行する地域の法律を理解し、法律で義務付けられた装備を自分自身および自転車に適切に備えるなど、すべての適用法令を遵守する責任はあなたにあります。

すべての地域の自転車関連法規や規則を遵守してください。自転車のライトや反射板、警音器に関する規定、自転車の登録、速度制限、歩道走行の可否、自転車道やトレイルの使用に関する法律、ヘルメット着用義務、チャイルドキャリアに関する法律、特別な自転車交通法などを守る必要があります。法律を理解し、遵守する責任はあなたにあります。

⚠ WARNING

自転車走行時にヘルメットを着用しないと、重大な傷害や死亡につながるおそれがあります。

1. 常に、最新の認証基準を満たし、かつ走行の種類に適したサイクリングヘルメットを着用してください(図1)。ヘルメットのフィット調整、使用方法、お手入れについては、必ず製造元の指示に従ってください。重大な自転車事故の多くは頭部損傷を伴いますが、適切なヘルメットを着用していれば回避できた可能性があります。

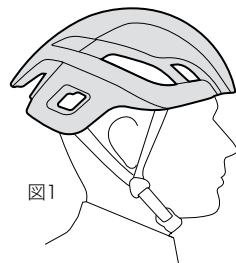


図1

2. 自転車に乗る前には、必ず機械的安全点検(セクション1.C)を行ってください。

3. 自転車の操作系について十分に理解しておいてください: ブレーキ(セクション4.B)、変速(セクション4.C)、ペダル(セクション4.D)。
4. チェーンリングの鋭い歯、動いているチェーン、回転しているペダルやクランク、ディスクブレーキローター(特に高温時)、および自転車の回転しているホイールには、体の一部や物を近づけないよう注意してください。

5. 常に以下を着用してください:

- ・ 足にしっかりフィットし、ペダルを確実に踏める靴。靴ひもが可動部に絡まらないようにし、裸足やサンダルでは絶対に乗らないでください。
- ・ 明るく視認性の高い服装。ただし、自転車や道路・トレイル脇の物に引っかかるほど緩くないもの。
- ・ 防護用アイウェア(飛来する土やほこり、虫から目を守るため)。明るい環境では色付きレンズを、光量の少ない環境では透明レンズを使用してください。

6. 急な下り坂、ジャンプ、スタントなどのアグレッシブな走行は、自転車やその部品に大きく予測不能な負荷をかけます。ジャンプ走行を行うライダーは、自転車だけでなく自身にも深刻な損傷を負うリスクを伴います。

7. 状況に応じた適切な速度で走行してください。速度が高くなるほど、リスクも高まります。

B. 走行の安全

1. 道路交通法およびすべての地域の交通法規を守ってください。
2. 自動車、歩行者、他のサイクリストなど、他者と道路や道を共有しています。彼らの権利を尊重してください。
3. 防衛的な走行を心がけ、常に他者が自分を見ていないと想定してください。

4. 前方をよく見て、次のようなものを回避できるよう備えてください。

- ・あなたの前方で減速または右左折する車両、道路やあなたの車線に進入してくる車両、または後方から接近してくる車両。
- ・駐車車両のドアが開くこと。
- ・歩行者が飛び出してくること。
- ・道路付近で遊んでいる子どもやペット。
- ・大きな穴、下水溝の格子、線路、継ぎ目、道路や歩道の工事、破片やその他の障害物で、これらが原因で交通の中に避ける動作をしたり、車輪が引っかかり、事故につながる可能性があるもの。
- ・自転車走行中に発生し得るその他多くの危険や注意をそらす要因。

5. 指定された自転車専用レーンや自転車道を走行するか、可能な限り道路の端に沿って、交通の流れに沿った方向、または地域の法令に従った方向に走行してください。

6. 一時停止標識や信号では停止し、交差点では減速して左右を確認してください。自転車は自動車との衝突では必ず不利になるため、たとえ優先権があっても譲る準備をしておきましょう。

7. 方向転換や停止には、公認のハンドサインを使用してください。

ヘッドフォンをつけて走行してはいけません。交通音や緊急車両のサイレンが聞こえにくくなり、周囲の状況への集中を妨げ、さらにコードが自転車の可動部に絡まり操作不能になる危険があります。

9. 同乗者を乗せてはいけません(付録B参照)。

10. 視界や自転車の完全な操作を妨げる物、または自転車の可動部に絡まる可能性のある物を持って走行してはいけません。

11. 他の車両に掴まって牽引してもらうような走行はしてはいけません。

12. 交通の間をジグザグに走行したり、道路を共有する人々を驚かせるような動作をしてはいけません。

13. 優先権を確認し、譲るべき時は譲ってください。

14. アルコールや薬物の影響下で自転車を運転してはいけません。

15. 可能であれば、視界が悪い悪天候時、明け方、夕暮れ、夜間、または極度に疲れているときの走行は避けてください。これらの状況はいずれも事故のリスクを高めます。

16. 事故の際に身元が分かるよう、必ず身分証明書を携帯し、緊急時に電話をかけられるようスマートフォンやお金を持って行きましょう。

C. オフロード走行の安全

1. Cervélo の自転車は子ども用に設計されていません。適切な子ども用自転車を使用する場合でも、大人が同伴しない限り、子どもが荒れた地形を走行することは推奨しません。

2. オフロード走行では、状況や危険が常に変化するため、高い注意力と特別な技術が必要です。まずは走行しやすい地形でゆっくり始め、徐々に技術を向上させてください。スピードを上げたり、より難しい地形に挑戦する前に、自転車を安全に操作できるようになっておく必要があります。

3. 計画している走行内容に適した安全装備(ヘルメット、グローブ、ボディアーマーなど)を着用してください。

4. 人里離れた場所では単独で走行しないでください。複数人で走行する場合でも、必ず誰かに行き先と帰宅予定時間を伝えておいてください。

5. 歩行者や動物には優先権を譲ってください。彼らを驚かせたり危険にさらしたりしない走行を心がけ、予期しない動きによってあなたが危険にさらされないよう、十分な間隔を保ってください。

6. 備えをしておきましょう。何かトラブルが発生した場合、すぐ近くに助けがあるとは限りません。

D. 雨天時の走行

路面が濡れている状態では、ブレーキの制動力（道路を共有する他の車両のブレーキも同様）が大幅に低下し、タイヤのグリップ力も著しく低下します。そのため、速度のコントロールが難しくなり、操作不能に陥りやすくなります。雨天時に安全に減速・停止できるようにするため、乾燥時よりも速度を落とし、ブレーキは早めかつ徐々にかけてください（セクション4.Bも参照）。

⚠ WARNING

雨天時は、自転車および道路を共有する他の車両の双方において、トラクション（グリップ力）、制動力、視認性が低下します。濡れた路面では、事故のリスクが大幅に高まります。

E. 夜間走行

1. 夜間の自転車走行は、昼間に比べてはるかに危険です。自転車は自動車や歩行者から非常に見えにくいので、子どもは明け方、夕暮れ、夜間に走行してはいけません。明け方、夕暮れ、または夜間に走行するという大きなリスクを受け入れる大人は、そのリスクを減らすために、走行方法や装備選びにおいて特に注意を払う必要があります。夜間走行用の安全装備については、販売店に相談してください。

2. 自転車の反射板は、自動車のライトや街灯の光を拾って反射し、自転車が動いていることを他者に認識させる効果があります。

3. 視界が悪い状況で走行する場合は、夜間走行に関するすべての現地法規を確認し、遵守してください。さらに、以下の強く推奨される追加の安全対策を行ってください。

⚠ WARNING

自転車から前後の反射板や反射板ブラケットを取り外さないでください。これらは自転車の安全システムに不可欠な部品です。反射板を取り外すと、道路を利用している他者からの視認性が低下します。その結果、他の車両に衝突され、重大な傷害や死亡につながるおそれがあります。

⚠ CAUTION

反射板およびその取り付けブラケットは、定期的に点検し、清潔で、まっすぐで、破損がなく、確実に固定されていることを確認してください。破損した反射板は販売店で交換してもらい、曲がっていたり緩んでいる場合はまっすぐに直すか締め付けてもらってください。

⚠ WARNING

反射板は、義務付けられたライトの代わりにはなりません。明け方、夕暮れ、夜間、またはその他視界の悪い状況で、適切な自転車用照明システムや反射板を備えずに走行することは危険であり、重大な傷害や死亡につながるおそれがあります。

・ 法令要件を満たし、十分な視認性を確保できる、電池式または発電機式のフロントライトおよびテールライトを購入し、取り付けてください。

・ 反射ベスト、反射バンド（腕・脚用）、ヘルメットの反射ストライプ、体や自転車に取り付ける点滅ライトなど、明るい色で反射性のある衣類やアクセサリーを着用してください。

動く反射材や光源は、接近してくる自動車、歩行者、その他の交通に自分の存在を知らせるのに役立ちます。

- ・衣類や自転車に積載している物が、反射板やライトを遮らないようにしてください。
- ・明け方、夕暮れ、または夜間に走行する場合は、速度を落とし、交通量の多い道路や高速で流れる交通を避け、道路上の危険物を回避し、可能な限り慣れたルートを走行してください。

F レースや競技

お使いの自転車の想定使用条件については、付録Bおよびお使いのモデルに対応するCervélo販売店組立マニュアルを参照してください。

WARNING

多くの自転車関連のカタログ、広告、記事では、レースや競技に参加しているライダーが描かれていますが、これらの活動は非常に危険であり、負傷やその重症化、さらには死亡のリスクを高めます。掲載されている動作は、何年もの訓練と経験を積んだプロによって行われていることを忘れないでください。自分の限界を理解し、常にヘルメットやその他の適切な安全装備を着用してください。最先端の安全装備を使用していても、高速走行や競技中には重傷を負ったり死亡したりする可能性があります。最終的に、怪我を防ぐ責任はあなた自身にあります。

高速でのダウンヒル走行や競技走行を行う場合は、自分の技術と経験の限界を把握してください。最終的に、怪我を防ぐ責任はあなた自身にあります。適切な整備や定期的な点検（付録A参照）を怠ったり、不適切なコンポーネントへの交換（セクション2.H参照）を行った場合、自転車の安全性や信頼性が損なわれる可能性があります。競技中やダウンヒルで高速走行を行うと、オートバイ並みの速度に達することがあり、それに伴い同様の危険やリスクに直面します。

走行前には、資格を持つ整備士による徹底的な点検を受け、自転車と装備が万全の状態であることを確認してください。また、走行予定地の熟練ライダー、現地スタ

ッフ、レースオフィシャルに相談し、その場所に適した条件や装備について助言を受けてください。適切な安全装備を着用することも忘れないでください。最終的に、適切な装備を整え、コース状況に精通していることはあなたの責任です。このような活動によって自転車にかかる負荷は、部品を破損または損傷させ、保証を無効にする可能性があることを理解し、認識してください。

WARNING

自転車および自転車部品には、強度や耐久性に限界があり、競技走行ではそれらの限界を超える場合があります。特に以下のような状況は、自転車の設計限界を超え、操作不能や転倒を招き、重大な傷害や死亡につながるおそれがあります。

- ・自転車でのホッピング/ジャンプ
- ・スタント、縁石、枝、破片などの上を走行
- ・衝突やクラッシュ（付録A参照）
- ・自転車が設計されていないその他の状況（付録B参照）

G. エクストリームまたはスタント走行

⚠ WARNING

Cervélo 自転車は、いかなる状況においてもこの種の走行を目的として設計されていません。お使いの自転車の想定使用条件については、付録Bおよびお使いのモデルに対応する Cervélo 販売店組立マニュアルを参照してください。これらの行為を行うと、負傷や死亡のリスクが高まり、負傷の程度も深刻化し、さらに保証が無効となります。

アグロ、ハッキング、フリーライド、ノースジョア、ダウンヒル、ジャンプ、スタント走行、またはその他の呼び方であっても、このような過激で攻撃的な走行を行えば、必ず怪我をします。そして、あなたは自ら重大な負傷や死亡のリスクを大幅に高めることを承知のうえで行うことになります。

H. コンポーネントの変更やアクセサリーの追加

コンポーネントを変更したりアクセサリーを追加したりする場合、それは自己責任となります。Cervéloが、そのコンポーネントやアクセサリーについて、お使いの自転車での互換性、信頼性、安全性をテストしていない場合があります。別サイズのタイヤを含むあらゆるコンポーネントやアクセサリーを取り付ける前に、販売店または、Cervéloカスタマーサポートに確認し、お使いの自転車との互換性を必ず確かめてください。また、コンポーネント製造元の説明書も参照してください。

⚠ WARNING

自転車のコンポーネントを純正交換部品以外のもので交換すると、自転車の安全性が損なわれ、保証が無効になる場合があります。コンポーネントを交換する前に、必ず販売店に確認してください。いかなるコンポーネントやアクセサリーでも、互換性の確認、正しい取り付け、適切な使用・整備を怠ると、重大な傷害や死亡につながるおそれがあります。

I. エアロバー

⚠ CAUTION

エアロバーは空気抵抗を大幅に減らす効果が高い一方で、標準的なハンドルバーと比べて自転車の操舵性や制動性能を低下させるため、使用時には常に注意が必要です。

エアロバー使用時は、標準的なハンドルバーに比べて手がブレーキレバーから遠くなるため、制動がより難しくなります。緊急時には、まず上体を起こして手をベースバー方向へ戻し、ブレーキレバーに手を伸ばしてから制動を開始する必要があります。エアロバーにブレーキレバーが取り付けられている場合は、通常より体重が前方に寄り、前輪に多くの荷重がかかっていることを意識してください。この姿勢で前ブレーキを強くかけると、前方に投げ出されやすくなるため、制動には注意が必要です(セクション4.Bも参照)。

また、エアロポジションでは自転車の操舵や操作が難しくなります。手ではなく肘で操舵する必要があり、手の幅も狭くなります。そのため、路面の段差や予期せぬ衝撃に対して自転車がより敏感に反応します。初めてエアロバーを使用する場合は、まず交通のない平坦で滑らかな場所で練習し、エアロバー使用時のハンドリング特性に慣れることを強く推奨します。習熟後であっても、安全のため、集団走行や交通量の多い場所でのエアロバー使用は推奨されません。

⚠ WARNING

エアロバーや関連するコンポーネント、アクセサリーについて、互換性の確認、正しい取り付け、適切な操作および整備を怠ると、重大な傷害や死亡につながるおそれがあります。

3. FIT フィット

注意：正しいフィットは、自転車の安全性、性能、快適性において欠かせない要素です。自分の体や走行条件に合わせて自転車を適切に調整するには、経験、技術、そして専用工具が必要です。必ず販売店に調整を依頼するか、もしあなたに経験・技術・工具がある場合でも、走行前に販売店に作業内容を確認してもらってください。

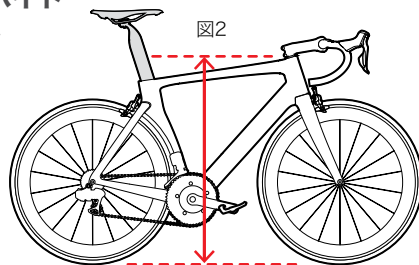
⚠ WARNING

自転車が正しくフィットしていない場合、操作不能や転倒の原因となるおそれがあります。
新しい自転車が体に合わない場合は、走行する前に販売店に交換を依頼してください。

A. スタンドオーバーハイト

1. ダイヤモンドフレームバイク

スタンドオーバーハイトとは、自転車にまたがったときに股下が位置するフレーム上部までの、地面からの距離を指します(図2参照)。正しいスタンドオーバーハイトを確認するには、ライディングシューズを履いた状態で自転車にまたがり、かかとで軽く跳ねてみます。もし股がフレームに触れる場合、その自転車は大きすぎますので絶対に乗らないでください。



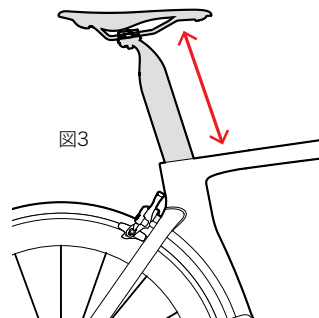
股下とトップチューブとの間のクリアランスを確認してください。
舗装路のみを走行し、オフロード走行をしない自転車の場合、最低でも 2インチ(5cm)のクリアランスが必要です。
未舗装路を走行する自転車の場合、最低でも 3インチ(7.5cm)のクリアランスが必要です。
オフロード走行を行う自転車の場合、4インチ(10cm)以上のクリアランスが必要です。

2. スタッガードフレーム(ステップスルーフレーム) 自転車

スタンドオーバーハイトは、ステップスルーフレームの自転車には適用されません。代わりに、制限寸法はサドルの高さ調整範囲によって決まります。サドル位置をB項で説明する方法で調整できる必要がありますが、その際、シートチューブ上端の高さや、シートポストに記されている「Minimum Insertion(最小挿入)」または「Maximum Extension(最大延長)」の表示を超えてはいけません。

B. サドル位置

正しいサドル調整は、自転車の性能と快適性を最大限に引き出すための重要な要素です。サドル位置が快適でない場合は、販売店に相談して他の選択肢を検討してください。



サドルは3方向に調整できます。

1. 上下方向の調整

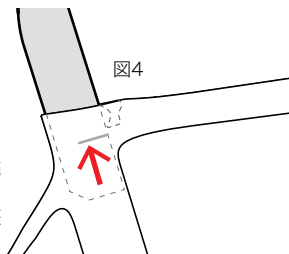
正しいサドル高の確認方法(図3)：

- ・サドルに座ります。
- ・片方のかかとをペダルに置きます。
- ・クランクを回して、かかとを置いたペダルを最も下の位置にし、クランクアームがシートチューブと平行になるようにします。

このとき、脚が完全にまっすぐになっている必要があります。脚が完全に伸びていない場合は、サドル高を調整する必要があります。
かかとをペダルに乗せるために腰を左右に揺らす必要がある場合はサドルが高すぎます。逆に、かかとをペダルに置いた状態で膝が曲がっている場合は、サドルが低すぎます。

最適なライディングポジションになるよう、販売店にサドルを調整してもらい、その調整方法を教えてもらってください。自分でサドル高を調整する場合は、次の手順に従ってください。

・最適なライディングポジションになるよう、販売店にサドルを調整してもらい、その調整方法を教えてもらってください。自分でサドル高を調整する場合は、次の手順に従ってください。



・Cervélo 販売店組立マニュアルに記載された、お使いの自転車モデルに応じた方法でシートポストクランプを緩めます。

・シートチューブ内でシートポストを上下させます。

サドルがまっすぐで、自転車のトップチューブと平行になっていることを確認します。

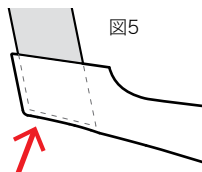
推奨トルクでシートポストクランプを再度締め付けます。締め付けトルクは、お

・お使いの自転車モデルの Cervélo 販売店組立マニュアルを参照してください。

・サドルの高さが正しくなったら、シートポストが「Minimum Insertion (最小挿入)」または「Maximum Extension (最大延長)」の表示 (図4) を超えてフレームから突き出していないことを確認します。

注意：一部の自転車にはシートチューブに確認穴があり、シートポストが安全な深さまで挿入されているかを容易に確認できます。お使いの自転車にこの確認穴がある場合は、「Minimum Insertion (最小挿入)」や「Maximum Extension (最大延長)」の表示ではなく、この確認穴を使って、シートポストがシートチューブ内に十分挿入され、確認穴から見えることを確かめてください。

また、一部のサスペンションバイクやトライアスロンバイクのように、シートチューブが中断された構造になっている場合は、シートポストがフレーム内に十分挿入されていることも確認する必要があります。その確認方法としては、シートチューブの中断部の下側から指先を入れ、第一関節より奥まで指を



差し込まずにシートポストに触れられることを確かめます。
(前述の注意および図5参照)

⚠ WARNING

シートポストがB.1項で説明したようにシートチューブ内に挿入されていない場合、シートポストが破損し、操作不能や転倒を招くおそれがあります。

2. 前後位置の調整

サドルは前後方向に調整でき、これにより自転車上での最適なライディングポジションを得ることができます。位置の設定は販売店に依頼し、その調整方法を教えてもらってください。自分で前後位置を調整する場合は、クランプ機構がサドルレールのまっすぐな部分をしっかりと固定し、カーブしている部分に触れていないことを確認してください。また、クランプの固定ボルトは推奨トルクで締め付ける必要があります。お使いのモデルに応じて、メーカーの説明書および Cervélo 販売店組立マニュアルを参照してください。

3. サドル角度の調整

多くの人はサドルを水平に設定することを好みますが、中にはサドル先端をわずかに上げたり下げたりすることを好むライダーもいます。サドル角度は販売店で調整してもらるか、方法を教えてもらってください。

自分でサドル角度を調整する場合、シートポストにシングルボルト式サドンクランプが付いている場合は特に注意が必要です。サドルの角度を変える前に、クランプボルトを十分に緩め、機構のセレーション(ギザギザ部分)が完全に外れるようにします。角度を調整した後は、クランプボルトを推奨トルクで締め付ける前に、セレーション(ギザギザ部分)がしっかりと噛み合っていることを確認してください。お使いのモデルに応じて、メーカーの説明書および Cervélo 販売店組立マニュアルを参照してください。

⚠ WARNING

常に、クランプの接触面にあるセレーション(ギザギザ部分)が摩耗していないことを確認してください。クランプのセレーションが摩耗していると、サドルが動き、操作不能や転倒を招くおそれがあります。

また、締結部は必ず適正トルクで締め付けてください。ボルトを締めすぎると伸びや変形を起こし、逆に緩すぎると動きやすくなり疲労が進みます。どちらの場合も、ボルトが突然破損し、操作不能や転倒につながる危険があります。

⚠ WARNING

サドルを調整した後は、走行前に必ずサドル調整機構が正しく固定され、十分に締め付けられていることを確認してください。サドンクランプやシートポストクランプが緩んでいると、シートポストを損傷したり、操作不能や転倒の原因となります。正しく締め付けられたサドル調整機構は、いかなる方向にもサドルが動かない状態です。定期的に、サドル調整機構が適切に締め付けられているかを確認してください。

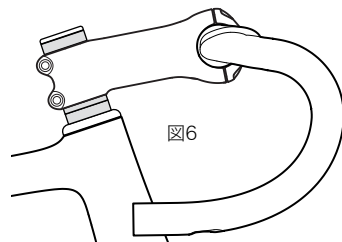
⚠ WARNING

サドルが正しく調整されていない場合や、骨盤部分を適切に支えられていない場合に長時間走行すると、神経や血管への短期的または長期的な損傷、さらにはインポテンツを引き起こす可能性があると言指する人もいます。サドルによって痛み、しびれ、またはその他の不快感が生じた場合は、自分の体のサインに耳を傾け、販売店でサドルの調整または別のサドルの提案を受けるまで走行を中止してください。

C. ハンドルバーの高さと角度

Cervélo 販売店では、ステムの下にあるスペーサーをステムの上に移したり、逆に上から下へ移動することで、ハンドルバーの高さを変更できる場合があります。

また、長さや角度(ライズ)の異なるステムも販売店から入手可能です。これらの作業には専門的な知識が必要なため、自分で行わないでください。



⚠ WARNING

ステム下に配置する高さ調整スペーサーの枚数は、自転車購入時に付属していた数、または Cervélo が推奨する数を超えてはいけません。スペーサーの高さが上限を超えると、フォークのコラムチューブを損傷し、操作不能や転倒の原因となるおそれがあります。

⚠ WARNING

ステム下に配置する高さ調整スペーサーの枚数は、自転車購入時に付属していた数、または Cervélo が推奨する数を超えてはいけません。スペーサーの高さが上限を超えると、フォークのコラムチューブを損傷し、操作不能や転倒の原因となるおそれがあります。

WARNING

ステムクランプボルト、ハンドルバークランプボルト、またはバーエンド延長クランプボルトの締め付けが不十分だと、ステアリング操作に支障をきたし、操作不能や転倒の原因となるおそれがあります。確認方法としては、自転車の前輪を両脚で挟み、ハンドルバー／ステムのアセンブリをひねってみてください。ステムが前輪に対して動いたり、ハンドルバーがステムに対して動いたり、バーエンド延長部がハンドルバーに対して動く場合は、ボルトの締め付けが不十分です。

D. ハンドル周りの位置の調整

ステムクランプボルト、ハンドルバークランプボルト、またはバーエンド延長クランプボルトの締め付けが不十分だと、ステアリング操作に支障をきたし、操作不能や転倒の原因となるおそれがあります。確認方法としては、自転車の前輪を両脚で挟み、ハンドルバー／ステムのアセンブリをひねってみてください。ステムが前輪に対して動いたり、ハンドルバーがステムに対して動いたり、バーエンド延長部がハンドルバーに対して動く場合は、ボルトの締め付けが不十分です。

WARNING

固定ボルトは必ず適正トルクで締め付けてください。ボルトを締めすぎると伸びや変形を起こし、逆に緩すぎると動きやすくなり疲労が進みます。どちらの場合も、ボルトが突然破損し、操作不能や転倒につながる危険があります。

E. ブレーキレバーのリーチ

多くの自転車には、リーチ（握り幅）を調整できるブレーキレバーが装備されています。手が小さい場合や、ブレーキレバーを握るのが難しい場合は、販売店でリーチを調整してもらうか、ショートリーチタイプのブレーキレバーに交換してもらうことができます。

WARNING

ブレーキレバーのリーチが短いほど、限られたレバーの可動範囲内で最大の制動力を発揮できるよう、ブレーキの調整が正確であることが重要です。十分な制動力を発揮できないブレーキレバーの可動範囲では、操作不能となり、重大な傷害や死亡につながるおそれがあります。

4. TECHNOLOGY テクノロジー

安全性、性能、そして快適な走行のためには、自転車の仕組みを理解することが重要です。このセクションで説明されている作業を自分で行う前に、必ず販売店にやり方を確認し、作業後は走行前に販売店に点検してもらうことを強くお勧めします。

Cervéloバイクは、工場から販売店へは部分的に組み立てられた状態で出荷されます。販売店は自転車の最終組み立てを行い、あなたに合わせた調整を行います。各 부품の特性、適切な工具、そしてさまざまな素材の相互作用に関する知識が必要のため、組み立てやフィッティング作業は販売店に任せることを強く推奨します。

あなたの自転車はレーシングカーのような高性能マシンであり、安全かつ効果的に機能させるには熟練した整備が必要です。

販売店は、自転車を納車する前に以下の組み立て作業を行います。

1. フォークコラムを適切な長さにカット。
2. ヘッドセットおよびステムの取り付けと調整。
3. ハンドルバーをステムに固定。
4. ブレーキ/シフトレバーをハンドルバーに取り付け。
5. フロントブレーキをフォークに取り付け。
6. ブレーキケーブル、ブレーキホース、シフターケーブルの配線および接続。
7. ブレーキおよびディレイラーの調整。
8. ハンドルバーにバーテープを巻き、バーエンドキャップを装着、またはグリップを取り付け。
9. サドルとシートポストの取り付け。
10. ホイールの取り付け。
11. (選択した) ペダルの取り付け。
12. サスペンションの設定 (該当する場合)。
13. タイヤを適正空気圧に充填。

組み立て作業の一部を自分で行う場合は、必ず各部品メーカーが発行している特定の組み立て手順に従って作業してください。これらの部品の組み立て説明書は、自転車の箱に同梱され、販売店に渡されています。

また、多くの場合、組み立て手順は部品メーカーのウェブサイトやサービス部門から入手できます。必ず、お使いの部品モデルに対応した手順を探し、その指示に従ってください。

A. ホイール

1. 前輪の脱落防止装置

お使いの自転車は、前輪と後輪で異なる固定方法が採用されている場合があります。自転車のホイール固定方法については、販売店と相談してください。ほとんどの自転車のフロントフォークには、前輪が正しく固定されていない場合にフォークから外れてしまうリスクを軽減するため、二次的なホイール固定装置が備えられています。ただし、脱落防止装置は前輪を正しく固定する作業の代わりにはなりません。お使いの自転車に搭載されている特定の脱落防止装置については、販売店に説明を受けてください。

WARNING

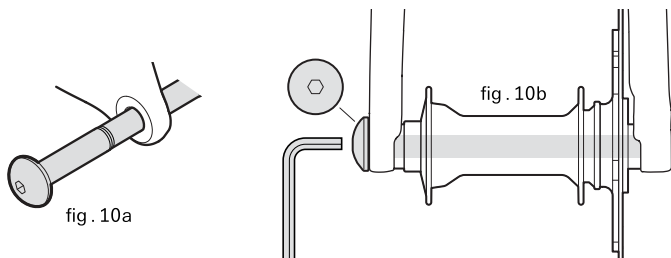
脱落防止装置は取り外したり無効化したりしないでください。その名称が示すとおり、これは重要な調整に対するバックアップとして機能します。ホイールが正しく固定されていない場合、脱落防止装置はホイールがフォークから外れるリスクを軽減することができます。脱落防止装置を取り外したり無効化したりすると、保証が無効になる場合もあります。

脱落防止装置は、ホイールを正しく固定する作業の代わりにはなりません。ホイールを正しく固定しないと、ホイールがぐらついたり外れたりして、操作不能や転倒を招き、重大な傷害や死亡につながるおそれがあります。

2. アクスルの種類

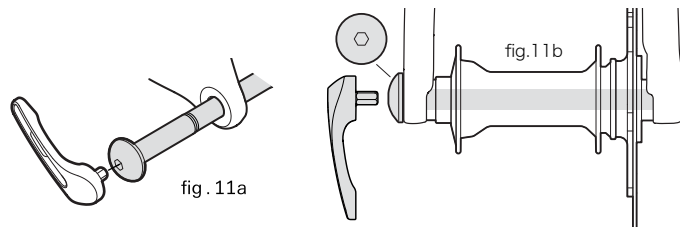
自転車のホイールは、輸送やタイヤのパンク修理を容易にするため、取り外し可能な構造になっています。Cervélo 自転車では、直径 12mm のアクスルでホイールを固定しており、その方法は次の3種類のいずれかです。

Cervélo Aero スルーアクスル(図10a):ホイールハブを反対側のドロップアウトにアクスルをねじ込むことで固定します。その後、6mm アーレンキーとトルクレンチを使用して締め付けます(図10b)。



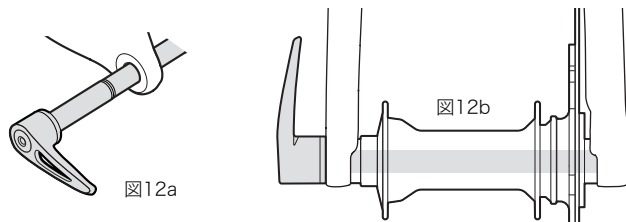
・Cervélo エアロスルーアクスル(着脱式ハンドル付き)(図11a):

ホイールハブは、アクスルを反対側のドロップアウトにねじ込むことで固定します。その後、着脱式ハンドル、または 6mm アーレンキーとトルクレンチを使用して締め付けます(図11b)。



・Cervélo インデックス付きスルーアクスル(図12a):

ホイールハブは、アクスルを反対側のドロップアウトにねじ込むことで固定し、レバーを使って手で締め付けます(図12b)。インデックス機構を利用することで、レバーアームを希望の角度位置に回転させることができます。



注意

インデックス機構により、レバーをアクスルフランジから引き離し、アクスルのねじ込みに影響を与えることなく自由に回転させることができます。希望の角度に合わせたら、レバーを放すとスプリングの力で戻り、アクスルフランジに接触します。

注意

前輪または後輪がスルーアクスル式の自転車をお持ちの場合は、必ず販売店から製造元の説明書を受け取り、それに従ってスルーアクスルホイールの取り付けや取り外しを行ってください。スルーアクスルが何であるかわからない場合は、販売店に確認してください。

A. ディスクブレーキホイールの取り外し

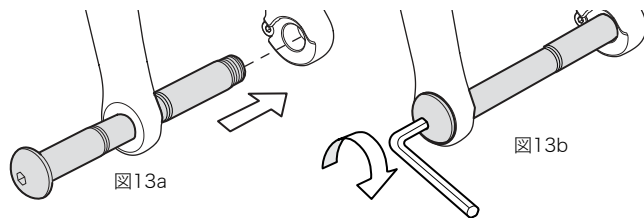
1. ディレイラー式変速機を備えた後輪の場合は、リアディレイラーを最高ギア(最小で最も外側のリアスプロケット)に変速します。
2. 使用しているアクスルに応じて、レバー、着脱式ハンドル、または 6mm アーレンキーを使い、アクスルを反時計回りに回して、反対側のドロップアウトから完全に外れるまで緩めます。
3. 片手でホイールをしっかり支えながら、アクスルをハブおよびドロップアウトから引き抜き、完全に取り外します。
4. ホイールをドロップアウトから外します。このとき、ホイールをフレーム内で横方向に傾けてしまい、ブレーキ内でディスクローターを曲げたり、ローターの縁をフォークに接触させたりしないよう注意してください。後輪の場合は、ホイールを外す際に、手でリアディレイラー本体を自転車後方に引きながら作業します。

B. ディスクブレーキホイールの取り付け

⚠ WARNING

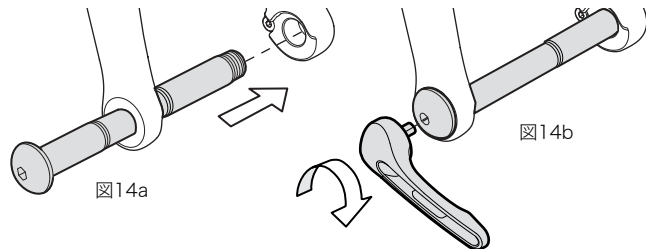
- 1)ホイールが正しく固定されていない状態で走行すると、ホイールがぐらついたり自転車から外れたりして、重大な傷害や死亡につながるおそれがあります。したがって、次のことが重要です。
- 2)販売店に依頼して、正しいホイールの取り外し・取り付け方法の説明を受け、入手可能な製造元の説明書をもらってください。
- 3)ホイールを正しく固定するための適切な締め付け方法を理解し、実践してください。走行前には必ず、ホイールが確実に固定されているか確認してください。正しく固定されたホイールの締め付けでは、ドロップアウト表面に押し跡(エンボス)が残るはずです。

1. ホイールを慎重にドロップアウトの間に差し込みます。
 - 前輪:**ディスクローターがキャリバーのブレーキパッドの間で中央に位置するようにし、アクスルがフォークのドロップアウトの穴と一直線になるまで調整します。
 - 後輪:**リアディレイラーが最小スプロケットに入っていることを確認し、右手でディレイラー本体を後方に引き、チェーンを最小スプロケットの上にかけます。ディスクローターがキャリバーのブレーキパッドの間で中央に位置するようにし、アクスルがフレームのドロップアウトの穴と一直線になるまで調整します。
2. アクスルを取り付ける
 - 前輪:**スルーアクスルをフォークのドライブ側ドロップアウトおよびホイールハブに差し込み、フォークの反ドライブ側ドロップアウトに接触するまで差し込みます。
 - 後輪:**スルーアクスルをフレームの反ドライブ側ドロップアウトおよびホイールハブに差し込み、フレームのドライブ側ドロップアウトに接触するまで差し込みます。
3. アクスルを時計回りにねじ込む
 - Cervélo Aero スルーアクスル:**6mm アーレンキーを使用します(図13a および 13b)。ねじ山がドロップアウトに完全にかみ合うまで締め続け、その後 12〜15Nm のトルクで締め付けます。



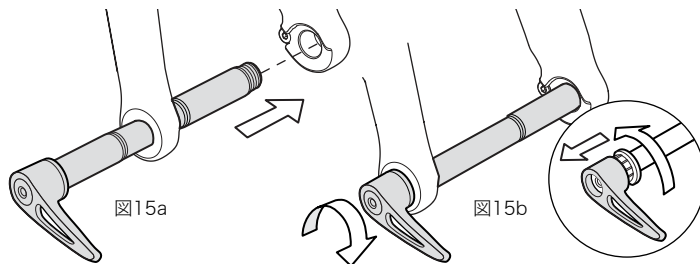
・ Cervélo エアスルーアクスル(着脱式ハンドル付き)

着脱式ハンドル(図14a)を使用してください。ねじ山が完全にかみ合うまで締め続けます。その後、12~15Nm のトルクで締め付けます(図14b)。



・ Cervélo インデックス付きスルーアクスル機構:

レバー(図15a)を使用してください。ねじ山がドロップアウトに完全にかみ合うまで締め続け、その後、12~15Nm のトルクで締め付けます。インデックス機構を使い、レバーを外側に引いてから希望の角度に回転させ、放してください。これにより、レバーはスプリングの力で最終位置に戻ります(図15b)。



4. 車輪を回転させ、フレーム内で中央に位置し、ブレーキパッドに干渉していないことを確認してください。次にブレーキレバーを握り、ブレーキが正常に作動することを確認してください。

⚠ WARNING

スルーアクスル機構で車輪を確実に固定するには、相当力が必要です。Aero スルーアクスルの場合は、トルクレンチを使用して 12~15Nm の範囲で締め付けください。Indexed スルーアクスルの場合は、約12~15Nmとなるよう必要なだけの力で締め付けください。

⚠ CAUTION

ディスクをキャリパーに差し込む際は、ディスク、キャリパー、またはブレーキパッドを損傷しないよう注意してください。ディスクが正しくキャリパーに装着されていない状態で、ディスクブレーキの操作レバーを絶対に作動させないでください。

⚠ WARNING

ローターやキャリパーには触れないでください。ディスクローターには鋭い縁があり、またローターとキャリパーは使用中に非常に高温になります。ブレーキパッドやローターに、オイル類やそれに類する製品(ブレーキオイル、チェーン用潤滑油、手の油など)が付着しないよう十分注意してください。オイル系物質によるブレーキパッドの汚染は、制動システムの効き目を大幅に低下させるおそれがあります。ディスクをキャリパーに再装着する際は、ディスク、キャリパー、またはブレーキパッドを損傷しないよう注意してください。ディスクが正しくキャリパーに装着されていない状態で、ディスクブレーキの操作レバーを絶対に作動させないでください。

B. ブレーキ

Cervéloバイクにはディスクブレーキ(図16)が装備されており、ハンドルバーに取り付けられたレバーで操作します。レバーを引くと、2枚のブレーキパッドがハブに取り付けられたディスク(ローター)を挟み込み、車輪を減速・停止させます。

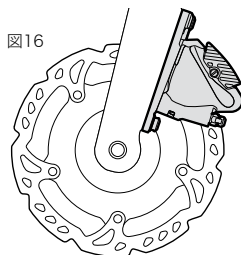


図16

1. ブレーキの操作と特徴

どのブレーキレバーが自転車のどちらのブレーキを操作するのかを理解し、覚えておくことは、安全のために非常に重要です。一般的には、右のブレーキレバーが後輪ブレーキを、左のブレーキレバーが前輪ブレーキを操作します。しかし、お使いの自転車がこのように設定されているか確認するために、まず片方のブレーキレバーを握り、前輪または後輪のどちらのブレーキが作動するかを確かめてください。次に、もう一方のブレーキレバーでも同じ確認を行ってください。

2. ブレーキの仕組み

- ・自転車の制動作用は、ブレーキ作動面同士の摩擦によって生じます。最大限の摩擦を確保するために、ブレーキパッド、ディスクローター、キャリパーを常に清潔に保ち、汚れ、潤滑油、ワックス、研磨剤などが付着しないようにしてください。
- ・ブレーキは自転車を止めるだけでなく、速度をコントロールするために設計されています。各車輪の最大制動力は、車輪が「ロック」して(回転が止まり)スリップを始

める直前のポイントで発生します。タイヤがスリップし始めると、制動力の大部分と進行方向のコントロールを失います。ブレーキ操作の練習では、レバーを徐々に握り込み、制動力を少しずつ増やしてください。どちらかの車輪がロックしそうになったら、車輪がロックする直前の回転を維持できる程度まで、レバーの力を少し緩めます。速度や路面状況に応じて、各車輪に必要なブレーキレバーの力加減を体得することが重要です。

- ・ブレーキを片方または両方かけると、自転車は減速しますが、あなたの体はそのままの速度で進もうとします。その結果、前輪への荷重移動が起こり(強い制動では前輪ハブを中心に回転するような動きとなり、ハンドルバーを越えて前方に投げ出される可能性があります)。
- ・荷重が多くなっている車輪は、ロックする前により大きな制動力を受け止められますが、荷重が少ない車輪は、より小さな制動力でロックします。ブレーキをかけると体重は前方に移動するため、制動時は体を後方へ移動させる練習を行い、制動力とのバランスを保ちながらコントロールとトラクションを維持してください。
- ・砂利道や急斜面、または雨天時は停止距離が長くなります。タイヤのグリップが低下し、コーナリングや制動時のトラクションが減少するため、より少ないブレーキ力でロックが発生します。こうした条件下では速度を抑え、慎重に走行してください。

C. 変速操作

スポーツバイクには、ディレイラードライブトレイン、内装ギアハブドライブトレイン、または特別な場合にはその両方を組み合わせたドライブトレインが搭載されます。Cervéloバイクは、ディレイラードライブトレインを搭載した状態で出荷されます。

1. ディレイラードライブトレインの仕組み

自転車がディレイラードライブトレインを搭載している場合、変速機構は以下の部品で構成されます。

- ・ リアカセットまたはフリーホイールのスプロケット
- ・ リアディレイラー（および通常はフロントディレイラー）
- ・ 1つまたは2つのシフター
- ・ チェーンリング1枚または2枚
- ・ ドライブチェーン



図17a



図17b

a) 変速操作

- ・ 変速操作には、レバー式、ツイストグリップ式、トリガー式、シフト・ブレーキ一体型、プッシュボタン式など、さまざまなタイプと形状があります。お使いの自転車に搭載されている変速操作方式については、販売店に説明を受け、その操作方法を確認してください。

⚠ WARNING

ディレイラーの変速がスムーズでない場合、最大または最小のスプロケットに変速してはいけません。ディレイラーが適切に調整されていない可能性があり、チェーンが噛み込み、操作不能や転倒の原因となるおそれがあります。この行為は、自転車に深刻な損傷を与えるだけでなく、保証が無効になる場合もあります。

⚠ WARNING

1) ブレーキが正しく調整されていないか、ブレーキパッドが摩耗している状態で走行することは危険であり、重大な傷害や死亡につながるおそれがあります。

2) ブレーキを強く、または急にかけすぎると、車輪がロックし、操作不能や転倒を招くおそれがあります。特に前ブレーキを急激または過度に使用すると、ライダーがハンドルバーの前方へ投げ出され、重大な傷害や死亡に至る場合があります。

3) ディスクブレーキは非常に強力です。これらのブレーキの特性に十分慣れるよう注意し、使用時には特に慎重に操作してください。

4) ディスクブレーキは使用中に非常に高温になります。火傷防止のため、またブレーキ性能を低下させる皮脂の付着を防ぐためにも触れないでください。性能低下は転倒につながるおそれがあります。

5) ブレーキの操作方法やメンテナンス、ブレーキパッドの交換時期については、ブレーキ製造元の説明書を参照してください。説明書がない場合は、販売店に確認するか、ブレーキ製造元へお問い合わせください。

6) 摩耗や損傷した部品を交換する場合は、必ず製造元が承認した純正交換部品を使用してください。

⚠ WARNING

自転車にディスクブレーキが搭載されている場合は、ローターやブレーキパッドの素材にオイル類やそれに類する製品（ブレーキオイル、チェーン用潤滑油、手の油など）が付着しないよう十分注意してください。オイル系物質によるブレーキパッドの汚染は、制動システムの効き目を大幅に低下させるおそれがあります。

- ・ダウンシフトは、チェーンを「低速」または「軽い」ギアに移動させ、ペダルをこぎやすくします。アップシフトは、チェーンを「高速」または「重い」ギアに移動させ、ペダルをこぐのが重くなります。
- ・混乱を避ける覚え方としては、チェーンを自転車のセンターライン方向（図17a）へ移動させるのが加速や登坂向けで、これをダウンシフトと呼びます。チェーンを自転車のセンターラインから外側方向（図17b）へ移動させるのが速度を出すためで、これをアップシフトと呼びます。
ディレイラーは、前方向にペダルを回しているときにのみ変速します。

⚠ CAUTION

ペダルを逆回転させながらシフターを操作したり、シフターを操作した直後にペダルを逆回転させたりしてはいけません。チェーンが噛み込み、自転車に深刻な損傷を与えるおそれがあります。

D. ペダル

1. ペダルにはさまざまな種類があります（図18a、18b）。自分の技量、走行スタイル、好みに合ったペダルを選ぶためには、販売店に相談してください。
2. トーオーバーラップとは、ハンドルを切って進行方向を変える際、ペダルが最も前方にある位置でシューズのつま先が前輪に触れることを指します。これは小さいフレームサイズの自転車では一般的に見られる現象です。鋭く曲がる際には、内側のペダルを上げ、外側のペダルを下げておくことで避けられます。どの自転車においても、このテクニクはコーナリング中に内側のペダルが地面に接触するのを防ぐ効果もあります。

⚠ WARNING

トーオーバーラップは、操作不能や転倒の原因となるおそれがあります。使用するフレームサイズ、タイヤサイズ、クランクアームの長さ、ペダルの形状、シューズの組み合わせによってペダルオーバーラップが発生するかどうか、販売店に相談してください。これらの部品のいずれかを変更すると、それまで発生していなかった場合でもトーオーバーラップが起こる可能性があります。トーオーバーラップの有無にかかわらず、鋭く曲がる際には必ず内側のペダルを上げ、外側のペダルを下げてください。

3. ピンディングペダル（図18b）は、足をペダルに固定することでペダリング効率を最大限に高めます。シューズの底にはクリートが取り付けられており、それがペダル側のスプリング機構付き固定装置にはまり込むことで接続されます。これらのペダルは、特定の動作によってのみ着脱できるため、その動作が本能的に行えるようになるまで練習する必要があります。正しいセットアップ、取り付け、および使用方法については、ペダル製造元の説明書を参照してください。

⚠ WARNING

ピンディングペダルや、トークリップおよびストラップ付きペダルの着脱には、練習によってのみ身につく技術が必要です。反射的に行えるようになるまでは、この動作には集中力を要し、その結果、注意が散漫になり操作不能や転倒を招くおそれがあります。ピンディングシステムやトークリップ・ストラップの使用は、障害物や危険、交通のない場所で練習してください。着脱の技術と自信がつくまでは、ストラップは緩めにしておきましょう。トーストラップを締めたまま交通のある場所で行ってはいけません。

⚠ WARNING

ビンディングペダルは、それに適合する専用シューズと併用することを目的として設計されており、足をしっかりとペダルに固定します。

ペダルに正しく装着できないシューズは使用しないでください。

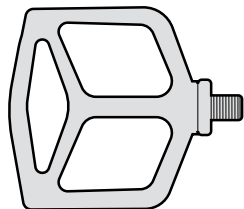


図18a

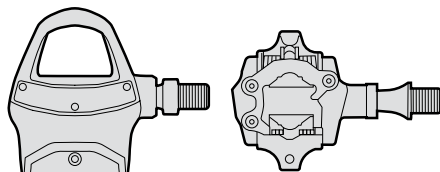


図18b

E. 自転車サスペンション

- ・ 自転車に何らかのサスペンションシステムが搭載されている場合は、必ずサスペンション製造元のセットアップおよびサービス手順を読み、従ってください。製造元の手順書がない場合は、販売店に確認するか、製造元へ問い合わせる、またはお使いのサスペンション付き自転車モデルに対応する Cervélo 販売店組立マニュアルを参照し、サスペンションの設定に関する推奨事項を確認してください。
- ・ サスペンションは、ホイールが地形によりよく追従できるようにすることで、コントロール性と快適性を向上させます。この性能向上により、より速く走行できる可能性があります。自転車の性能向上を自分自身の走行能力と混同してはいけません。自転車の性能を十分に扱えるようになるまで、時間をかけて慎重に練習してください。

⚠ WARNING

サスペンションシステムの整備、点検、適切な調整を怠ると、サスペンションが正常に作動せず、操作不能や転倒の原因となるおそれがあります。

⚠ WARNING

サスペンションの調整は、自転車のハンドリングや制動特性を変化させることがあります。サスペンションシステムの製造元による説明書や推奨事項を十分に理解していない場合は、決して調整を行わないでください。また、サスペンションを調整した後は、必ず自転車のハンドリングや制動特性の変化を確認し、危険のない場所で慎重に試走を行ってください。

⚠ WARNING

一部のサスペンションシステムは、すべての自転車に安全に後付けできるわけではありません。自転車にサスペンションを後付けする前に、必ず自転車メーカーに確認し、計画している仕様が自転車の設計に適合していることを確かめてください。これを怠ると、フレームが重大な破損を起こす恐れがあります。

⚠ WARNING

ガソリンスタンドのエアホースやその他のエアコンプレッサーを使用することには安全上のリスクがあります。これらは自転車用タイヤ向けに設計されていません。大量の空気を非常に速い速度で送り込み、短時間で空気圧を急激に上昇させるため、チューブが破裂する恐れがあります。

⚠ WARNING

タイヤのサイドウォールに記載された最大空気圧を超えて空気を入れてはいけません。推奨される最大空気圧を超えると、タイヤがリムから外れる可能性があり、自転車や部品の損傷、ライダーや周囲の人への怪我につながる恐れがあります。

⚠ CAUTION

自動車用のベンシル型タイヤゲージは精度が低く、安定した正確な空気圧測定には信頼できません。代わりに、高品質なダイヤルゲージを使用してください。

F. タイヤ & チューブ

1. タイヤ

- ご自身のライディングスタイルや走行条件に最も適したタイヤを選ぶために、販売店に相談してください。
- サイズ、空気圧の適正範囲、そして一部のハイパフォーマンスタイヤでは特定の推奨用途が、タイヤのサイドウォールに表示されています(図19参照)。この情報の中で最も重要なのは空気圧です。
- 自転車のタイヤを正しい空気圧に安全に充填する最良の方法は、内蔵式空気圧ゲージ付きの自転車用ポンプを使用することです。

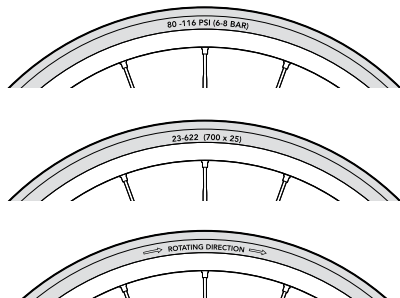


図19

2. タイヤバルブ

- 自転車のチューブバルブには主にシュレーダーバルブと prestaバルブの2種類があります。使用する自転車用ポンプは、自転車のバルブシステムに適合するフィッティングを備えていなければなりません。Cervéloの自転車は、prestaバルブのみを装備して出荷されます。
- シュレーダーバルブ(図20a)は、自動車のタイヤバルブと同じ形状です。シュレーダーバルブチューブに空気を入れるには、バルブキャップを外し、ポンプのフィッティングをバルブシステムの先端にクランプします。シュレーダーバルブの空気を抜くには、鍵の先端や適切な工具を使って、バルブシステム先端のピンを押し込みます。

プレスタバルブ(図20b)は直径が細く、自転車用タイヤにのみ使用されます。プレスタ対応の自転車用ポンプでプレスタバルブチューブに空気を入れる場合は、以下の手順で行います。

1.バルブキャップを外します。2.バルブシステムのロックナットを反時計回りに回して緩めます。3.バルブシステムを押し込み、バルブを解放します。4.ポンプヘッドをバルブヘッドに差し込み、空気を注入します。シュレーダー対応ポンプでプレスタバルブに空気を入れる場合は、プレスタアダプター(自転車店で入手可能)が必要です。バルブを解放した後、アダプターをバルブシステムにねじ込みます。アダプターはシュレーダー対応ポンプヘッドに適合します。空気注入後は、バルブを閉じます。プレスタバルブから空気を抜く場合は、バルブシステムのロックナットを開き、バルブシステムを押し込みます。

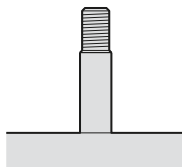


図20a

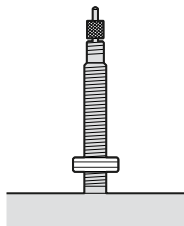


図20b

⚠ WARNING

自転車に乗る際は、予備のチューブを携帯することを強く推奨します。チューブのパッチ修理はあくまで緊急処置です。パッチを正しく貼り付けなかった場合や、複数のパッチを貼った場合、チューブが破損し、コントロールを失って転倒する恐れがあります。パッチ修理したチューブは、できるだけ早く新しいものに交換してください。

3. チュープレスタイヤ

- チュープレスタイヤシステムは、インナーチューブを使用せずにタイヤ内で空気圧を保持します。チュープレスレディタイヤは、チュープレスレディリムとのビード部分での密着により空気圧を保持します。
- 取り付け後、チュープレスシーラントをタイヤ内部に注入します。シーラントはタイヤの密閉を助けるだけでなく、走行中に発生する小さなパンク(とげ、石、その他の異物によるもの)を塞ぐ効果もあります。タイヤに空気を入れる際は、チュープレスタバルブ(図21)から空気を注入します。正しく装着されたチュープレスタバルブは、バルブホール部分で気密性を確保します。ビードをリムに素早く密着させるためには、強い空気の噴射が必要です。初期のビード密着を助ける専用のチュープレスタイヤポンプも市販されています。
- チュープレスリムには**フックド(hooked)とフックレス(hookless)**の2種類があります。フックドリム(図22a)は、クリンチャーリムのようにフック形状を持ち、タイヤをリムに保持する役割をします。フックレスリム(図22b)は、内側のリム形状が直線的で、空気圧と密着によってタイヤを保持します。
- フックレスリムを採用したホイールは、リムメーカーが推奨するフックレス対応のチュープレスまたはチュープレスレディタイヤにのみ対応します。安全な密閉性を確保するためには、非常に厳密な寸法精度が必要です。

⚠ WARNING

フックレスリム/タイヤの組み合わせでは、タイヤのサイドウォールおよびホイールリムに記載された最大空気圧のうち低い方を上限として空気を入れてください。この低い方の数値が、正しく組み付けられた状態での安全な空気圧上限となります。安全空気圧を超えると、タイヤがリムから外れる可能性があり、自転車や部品の損傷、ライダーおよび周囲の人への怪けにつながる恐れがあります。

- ・ チューブは、フックレスリム対応のチューブレスまたはチューブレスレディタイヤで使用できます。
- ・ 取り付けの際は、必ずタイヤメーカーの指示に従ってください。



図21

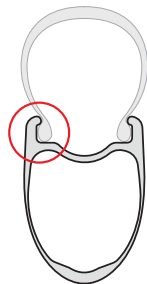


図22a

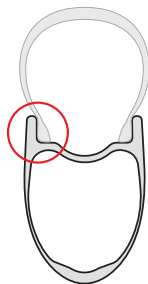


図22b

APPENDIX A - MECHANICAL SAFETY INSPECTION SCHEDULE 付録A 自転車の想定用途

注意: Cervéloでは、新しい自転車を開始から30〜60日後に、認定販売店へ持ち込み初回サービス点検を受けることを推奨しています。

これは、新しい自転車で必ず発生する、部品のなじみや伸び、固定状態の変化などに対応するための重要な点検です。

初回サービスでは、安全性・性能・耐久性を長期間にわたり維持するために必要な調整を行います。

走行前点検

1. フレームおよびフォークの点検傷、亀裂、へこみ、変形、変色などのストレスの兆候がないか確認します。チェーンステアガードを点検し、正しく確実に取り付けられていることを確認します。
2. ホイールの固定確認
前輪がフォークに、後輪がフレームに確実に固定されているか確認します。
3. ホイールの回転確認
ホイールがフォークやスイングアーム内で真っ直ぐ回転するか確認します。ブレーキの擦れがなく、スムーズに回転することが必要です。
4. タイヤ空気圧の確認
タイヤとリムの推奨空気圧範囲に入っているか確認します。
5. ブレーキの点検
ブレーキレバー、キャリパー、ローター、ブレーキパッド、ブレーキホースを確認します。固定ボルトが正しく締まっていることを確認します。ブレーキレバーを握り、キャリパーが閉じて前後方向への動きを完全に止められるか確認します。ブレーキレバーは全力で握ってもハンドルバーに接触しない必要があります。
6. ハンドルバーとステムの点検
前輪に対して正しい位置と角度で取り付けられているか確認します。ステムボルトが正しく締まっているか確認します。傷、亀裂、へこみ、変形、変色などのストレスの兆候がないか確認します。
7. サスペンションの確認
サスペンションを動かして正しく作動するか確認します。汚れや異物があればインナーチューブを清掃します。サスペンションシステムが自分の設定に合っているか確認します。

8. 照明と反射板の点検
ライトやリフレクターが正常に動作しているか確認します。
9. サドルとシートポストの確認
正しい位置にあり、確実に固定されているか確認します。サドルはフレームのトップチューブと平行になるように調整します。
10. 変速の確認
シフト操作がスムーズか確認し、必要に応じて調整します。
11. ペダルとシューズの確認
固定システムに影響する異物が付着していないか確認します。
12. チェーンの潤滑
チェーンに適切に潤滑油を差します。

毎週点検 (約160kmごと)

1. ボルトの締め付けトルク確認
すべてのボルトが適正トルクで締め付けられているか確認します。ペダルや各種アクセサリも忘れずに確認してください。
2. リムとスポークの点検
リムに損傷の兆候がないか確認し、スポークの緩みがないか確認します。
3. 自転車の清掃
高圧洗浄機や強い化学洗剤・溶剤は使用しないでください。圧縮空気による乾燥も避けてください。ヘッドチューブ、ボトムブラケット、ホイールベアリングに直接水を噴射しないよう注意します。
4. タイヤの点検
損傷や摩耗の有無を確認し、良好な状態であることを確認します。
5. サスペンションのダストシール清掃
亀裂やオイル漏れがないか確認しながら清掃します。
6. バッテリー残量の確認
電動ドライブトレイン、サスペンション、その他アクセサリのバッテリー残量を確認します。

毎月点検 (約640kmごと)

1. シフターおよびブレーキケーブル／ホースの点検
摩耗、漏れ、ほつれ、錆、その他の損傷がないか確認します。
2. ケーブルの取り直し確認
通常の動作中にケーブルが他の部品に引っかかったり、引っ張られたりしていないか確認します。
3. ボトムブラケットの点検
適正トルクで締め付けられているか確認し、クランクを回したときに摩擦・異音・ガタがないか確認します。
4. 必要に応じて調整またはオーバーホールを行ってください(販売店に相談してください)。
5. ヘッドセットの点検
フロントブレーキをかけた状態でガタがないか確認します。必要に応じて調整またはオーバーホールを行ってください(販売店に相談してください)。
6. チェーンの点検
適切な張り具合であるか確認します。破損、ねじれ、錆がないか検査します。
7. ブレーキパッドの点検
摩耗がないか確認し、厚さが1mm未満の場合は交換します。
8. チェーンステアガードおよびボトムブラケットガードの点検
摩耗の有無を確認します。

3か月ごとの点検 (約2,400kmごと)

1. ドライブトレイン部品の点検
損傷や摩耗がないか確認します。
2. クランクアームとペダルの点検
確実に締め付けられており、ガタや動きがないか確認します。摩耗や損傷の兆候がないかも点検します。
3. タイヤシーラントの確認(チューブレス仕様の場合)
シーラントの量が十分であるか確認します。
4. サスペンション部品の点検
摩耗や損傷がないか確認します。
5. フレームピボットベアリング、ショックリンク、ピボットアクスルの清掃・点検
清掃を行い、摩耗や損傷がないか確認します。

高品質な自転車用グリスを使用して部品に再グリスアップを行い、摩耗や損傷がある場合は交換してください。

タイヤシーラントの量を確認します(チューブレス仕様の場合)。
(厚さが1mm未満の場合は交換してください。)

6. チェーンステアガードおよびボトムブラケットガードの点検
摩耗の有無を確認します。
7. フレームピボットベアリング、ショックリンク、ピボットアクスルの清掃・点検
清掃を行い、部品に再グリスアップを施し、摩耗や損傷がある場合は交換します。

毎年点検 (約9,600kmごと)

1. 販売店での年次サービスを受ける
認定販売店にて、フレーム、サスペンション、その他すべての部品のオーバーホールと点検を実施します。
2. 必要に応じた修理・整備・部品交換
状態に応じて修理やメンテナンス、部品交換を行います。
3. 全パーツの清掃と潤滑
各コンポーネントメーカーの指示に従って、すべての部品を清掃・潤滑します。または販売店に相談してください。
4. 整備手順と整備間隔の確認
自転車の整備手順や整備間隔については、www.cervelo.com を確認してください。
ブレーキリードおよびサスペンションのオーバーホール
コンポーネントメーカーの指示に従って実施します。

WARNING

クラッシュや事故があった場合は、走行前に必ずプロの自転車メカニックによる点検を受けてください。

クラッシュやその他の衝撃は、自転車の各部品に非常に大きな負荷を与え、部品の疲労を早める原因となります。負荷による疲労が進んだ部品は、突然かつ重大に破損し、コントロールを失う恐れがあります。

損傷したフレーム、フォーク、または部品を使用して自転車に乗ることは危険であり、重大な怪我や死亡事故につながる可能性があります。

注意:

このセクションは、自転車に安全に使用するためのガイドラインを提供しますが、完全な安全点検ではありません。

これらのガイドラインに従うことで、自転車の性能維持に役立ち、より深刻な問題の発生を防ぐことができます。

特定のコンポーネントに関するサービス手順については、各メーカーのウェブサイトをご覧ください。

もし自転車に不具合を発見し、自分で修理できない場合は、認定されたCervélo販売店に持ち込み、点検・整備を受けてください。

⚠ WARNING

本マニュアルですべての修理やメンテナンスに必要な情報を提供することは不可能です。事故やケガのリスクを最小限に抑えるため、このマニュアルで明確に説明されていない修理やメンテナンスは、必ず販売店で行ってもらってください。

また、必要なメンテナンスの内容は、ライディングスタイルや地理的条件などによって異なります。メンテナンスの必要性については、販売店に相談してください。

多くの自転車の整備や修理作業には、専門的な知識や工具が必要です。

販売店から正しい作業方法を学ぶまでは、自転車の調整や整備を自分で始めないでください。誤った調整や整備は、自転車の損傷や、重大なケガや死亡事故につながる可能性があります。

自転車およびそのコンポーネントは、使用に伴い摩耗や負荷を受けます。

素材や構造によって、摩耗や負荷による疲労の進行速度や耐用年数は異なります。部品の耐用年数を超えると、突然かつ重大な破損が発生し、ライダーが重大なケガや死亡事故に至る可能性があります。

傷、亀裂、ほつれ、変色などは、負荷による疲労の兆候であり、その部品が寿命の終わりに近づいており、交換が必要であることを示しています。

⚠ WARNING

自転車やその各部品の素材や製造品質は、メーカーによって一定期間の保証が付与される場合がありますが、これは製品が保証期間いっぱいまで必ず使用できることを意味するものではありません。

製品寿命は、多くの場合、走行スタイルや自転車への取り扱い方法に左右されます。

自転車の保証は、「破損しない」または「永久に使用できる」ことを示すものではありません。

あくまで保証規定に従って保証が適用されることを意味します。

必ず付録Bをお読みください。

安全のためには、自転車の頻繁な点検が重要です。

走行前には必ず「機械的安全点検(セクション1.C)」を行ってください。

また、定期的により詳細な点検を行うことも大切です。

自転車の使用頻度、負荷の程度、使用環境については、ライダーであり所有者であるあなたが把握しています。販売店はあなたの使用状況を把握できないため、定期的に自転車を販売店へ持ち込み、点検・整備を依頼する責任があります。販売店は、あなたの使用状況に応じた点検・整備の適切な頻度を判断するお手伝いをします。

安全のため、そして販売店との理解・情報共有のためにも、この付録を必ず最後までお読みください。自転車の素材は、どのように、そしてどのくらいの頻度で点検すべきかを決定する要素となります。

この警告を無視すると、フレーム、フォーク、その他の部品が破損し、重大なケガや死亡事故につながる可能性があります。

⚠ WARNING

自転車を65°C以上の温度に長時間さらさないでください。

この温度は、保管や輸送中(例:日向に駐車した車内など)でも達する可能性があります。

熱源にさらされる密閉された保管場所は避けてください。

APPENDIX B - INTENDED USE OF YOUR BICYCLE 付録B 自転車の想定用途

⚠ WARNING

自転車とその想定用途を理解する
目的に合わない自転車を選ぶことは危険です。誤った使い方は非常に危険です。

⚠ WARNING

お使いのCervélo自転車の想定用途評価については、該当モデルの「販売店
組立マニュアル(Retailer Assembly Manual)」に記載されていますので、
必ず読み理解してください。最新情報は以下のウェブサイトを確認できます。
www.cervelo.com/support/product-manuals



自転車の想定用途の範囲を超えて使用したり、無視して使用すると、突然かつ重大な破損
が発生し、コントロールを失う可能性があります。その結果、重大な怪我や死亡事故につな
がる恐れがあります。

販売店は、お客様に最適な自転車を選び、その限界を理解するお手伝いをします。
次のページでは、Cervéloの各タイプの自転車の一般的な想定用途について説明
します。

注意:コンポーネントにはそれぞれ異なる重量制限があります。交換を行うと、自転車
全体の最大安全重量制限が変わる場合があります。
どのコンポーネントが自転車に適しているかについては、販売店またはCervéloカス
タマーサポートにお問い合わせください。

ハイパフォーマンス・ロード - コンディション1

舗装路で走行し、タイヤが地面から離れない使用を想定した自転車。

想定用途

舗装道路のみでの走行。

想定されない用途

オフロード、シクロクロス、ラックやパニアバッグを使ったツーリング、チャイルドシー
トやトレーラーの装着。

トレードオフ

(1)素材の使用は軽量化と特定の性能を両立するよう最適化されています。以下を
理解する必要があります。(2)このタイプの自転車は、積極的なレーサーや競技サイ
クリストに、比較的短い製品寿命の中でパフォーマンス上の優位性を与えることを目
的としている。(3)積極的でないライダーであれば、より長いフレーム寿命を楽しめ
る。(4)軽量性(短いフレーム寿命)を、より重いフレームと長い寿命よりも優先して選
択している。軽量性を、より凹みに強く、頑丈だが重量のあるフレームよりも優先して
選択している。

非常に軽量のフレームは頻繁な亀裂点検が必要です。これらのフレームは、クラッ
シュで損傷または破損する可能性が高く、乱暴な使用や頑丈な作業用途には設計され
ていません。

汎用ライディング - コンディション2

コンディション1の走行に加えて、未舗装路や砂利道、中程度の傾斜を含むトレイル
での走行に対応。凹凸のある地形との接触や、タイヤが地面から離れることがありま
す。ドロップは最大15cmまで。

想定用途

舗装道路、状態の良い砂利道や未舗装路、自転車道。

想定されない用途

オフロードやマウンテンバイクでの使用、あらゆるジャンプ走行。
一部のバイクは比較的太いタイヤを装備しており、砂利道や未舗装路に適してい
ます。別のモデルは比較的細いタイヤを装備しており、舗装路での高速走行に適してい
ます。
もし砂利道や未舗装路を走る、重い荷物を運ぶ、またはタイヤの耐久性を高めたい場
合は、認定販売店に相談し、より太いタイヤを検討してください。
ラックやパニアバッグを使ったツーリング、チャイルドシートやトレーラーの装着は
想定されていません。詳細は付録Aを参照してください。

シクロクロス・ライディング - コンディション2

コンディション1の走行に加えて、未舗装路や砂利道、中程度の傾斜を含むトレイル
での走行に対応。凹凸のある地形との接触や、タイヤが地面から離れることがありま
す。ドロップは最大6インチ(15cm)まで。

想定される用途

シクロクロスのライディング、トレーニング、およびレース用。

シクロクロスは、土や泥などを含むさまざまな地形や路面を走行します。

シクロクロスバイクは、あらゆる天候下での荒れた路面走行や通勤にも適しています。

想定されない用途

オフロードやマウンテンバイクでの使用、ジャンプ走行は想定されていません。

シクロクロスのライダーやレーサーは、障害物に到達する前にバイクから降り、バイクを担いで障害物を越え、その後再び乗車します。

シクロクロスバイクはマウンテンバイクとしての使用を想定していません。

比較的大きいロードバイクサイズのホイールは、小さなマウンテンバイクのホイールよりも高速ですが、強度は劣ります。

クロスカンントリー・マラソン・ハードテイル - コンディション3

想定される用途

緩やかな走行から中級レベルの地形(例: 小さな根や岩、砂利、硬い路面、窪みを含む丘陵地)までの、クロスカンントリーライディングやレース。

クロスカンントリーおよびマラソン用の装備(タイヤ、サスペンション、フレーム、ドライブトレイン)は軽量で、強い耐久性よりも軽快なスピードを重視します。

サスペンショントラベル量は比較的短く、地面を素早く走することを目的としており、空中での滞在時間や着地時の強い衝撃を受けながらの走行は想定していません。

想定されない用途

フリーライド、ダウンヒル、グラビティ、ダートジャンプ、その他のアグレッシブなライディングスタイルなど、極端な走行形態は想定されていません。

トレードオフ

クロスカンントリーバイクは、オールマウンテンバイクよりも軽く、上り坂を素早く走れ、機敏です。

クロスカンントリーやマラソンバイクは、耐久性の一部を犠牲にして、ペダリング効率と登坂スピードを優先しています。

2026 ÁSPERO-5 ASSEMBLY MANUAL

CER-ALB-V1 2025-01-20

www.cervelo.com

cervelo