

チャリ部 HP にあった「サイクリングに行こう！」というコンテンツを移動しました。

## まずは、自転車点検から！

下のランドナーの主要点検箇所にマウスを重ねてみてください。(この WIKI では FLASH を直接貼り付けられないのでリンクになっています。)

ランドナー

走行前の点検を心がけましょう。走行前点検をすることで走行中のトラブルを避けられます。出発前に主要なポイントをまず点検しましょう。また、自転車に乗っているときなどに異音が出たら要チェック！！ボルト等が緩んでいる可能性があります。異音の原因はほとんどがボルトの緩みです。よくまじ締めしましょう。

## 旅の準備を整えよう！

楽しいサイクリングを台無しにしないためには、しっかりとした準備も必要です。そこで、旅に必要なものをピックアップしてみました。参考にしてみてください。

### よく使うもの

#### ヘルメット

思いがけない落車、接触などから頭を守ります。必需品です。各メーカーからさまざまなデザイン、価格のものが発売されています。長く使えるものなので自分のお気に入りを探しましょう。

#### バック（フロントバック、サイドバック）

月例、合宿はサイドバック+フロントバックが基本です。フロントバックに地図をセットすることができるので、すばやく地図を確認できます。チャリ部でメジャーなのはオーストリッチ製品ですね。何種か容量があるので、自分の荷物の量に合わせて選びましょう。

#### 工具（ドライバー、アーレンキー（六角レンチ） スパナ、空気入れ、パンク修理キット、グリス、オイル、補修テープ等）

旅先でのメカトラブルに対応できる最低限の工具を持ちましょう。何かあってからでは遅いです。工具が一通りコンパクトにまとまった携帯工具も各種発売されています。ビニールテープ等の補修テープもあると何かと便利です。

#### スペアパーツ（チューブ、ブレーキシュー、ワイヤー類）

チューブ、ブレーキシューは前後分で2セット持つのがベター。

#### 雨具

高い防水性と透湿性の GORE-TEX 社製品がおすすめです。この素材を使ったものは他の素材を使ったものより少々値は張りますが快適さをもとめるならこれ！！レインシューズカバー等もあります。チャリ部では、ゴアと呼んで親しんでいます。

#### 着替え

やはり汗をかくので吸湿性、透湿性にすぐれたものを選びましょう。

#### 防寒具、ウインドブレーカー等

山や下りを走ると体温が奪われます。また、夜意外に冷え込むことも。最低限は持ちましょう。夏場なら雨具で代用可。

#### シュラフ

素材や対応温度別にいろいろな種類があります。高いものほど同性能でコンパクトだったり、軽かったりします。

#### マット

チャリ部の主流は銀マットです。少し高いですがコンパクトなエアマットもあります。風船の要領で空気で膨らみます。

## 地図

地図といってもいろいろありますが、チャリ部公認地図はツーリングマップルです。全7巻あります。できる限り最新のものを使いましょう。サイクリングでは地図はフロントバックにセットして使います。

## 旅の準備を整えよう！ 続き

楽しいサイクリングを台無しにしないためには、しっかりとした準備も必要です。そこで、旅に必要なものをピックアップしてみました。参考にしてみてください。

### その他の持ち物

#### 輪行バック

合宿などには必需品。前輪だけはずすものや、両輪はずすものなどあります。これもオーストリッチがメジャーです。

#### バック（ウエストバック、サドルバック）

やはりサイドとフロントバックだけでは観光には不便なので、貴重品や小物を携帯するのにウエストバックがあると便利です。また、工具やスペアパーツ入れにはサドルバックが便利。

#### ビニール袋

雨の際や、ランドリーのと看、汚れ物のパッキングに何かと役立ちます。

#### 鍵（チューブ、ブレーキシュー、ワイヤー類）

大切な自転車をしっかり守りましょう。特に市街地などは危険です。安い貧弱な鍵は簡単に切られます。オートバイ用の頑丈なものが安心です。

これらが、自転車での旅に必要なになってくるものです。忘れ物をせずに自転車旅をエンジョイしましょう！