

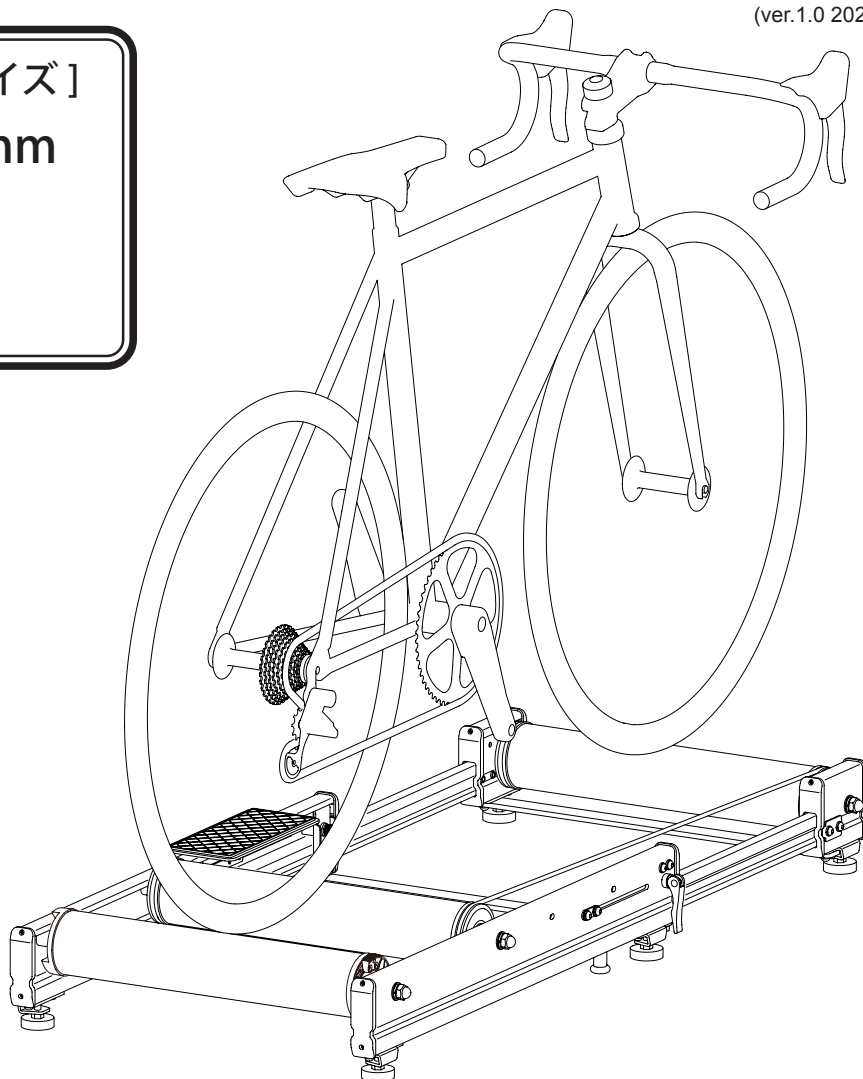
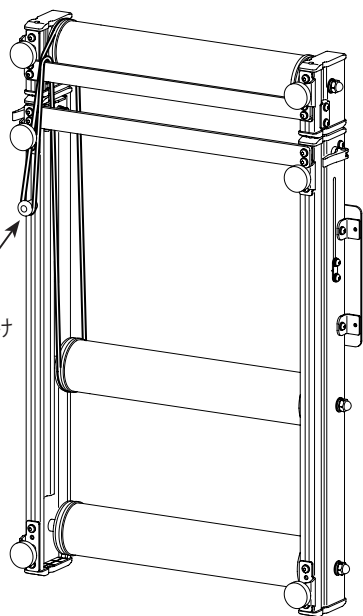
[適合ホイールベースサイズ]

950mm ~ 1,180mm

【2段階調整式】

- ① 950 ~ 1,080mm
- ② 1,050 ~ 1,180mm

【新設】
収納時ベルト掛け



主な特徴

- そのままでも適度な負荷抵抗が得られる 80mm 径ローラードラムに、さらに後ローラーに負荷装置を内蔵
- サビにくく軽量なアルミ製フレームは、ホイールベースにぴったりと合わせられる無段階スライド方式
- フレーム左右のクイックレバー操作により簡単に縮められコンパクトに収納。設定サイズへの復帰もワンアクション
- 3本それぞれが異なる高さに位置するローラー配置「フロントドロップ構造」。ローラー上の自転車を前上がりでなく正しく水平に位置させ、かつ前方に落ちにくくする配置。軽快な乗り心地と自然な乗車姿勢を提供
- 幅が広く体を支えやすいステップ（足乗せ）を標準装備。上面はクリーンでもスリッパに滑りにくい格子模様のゴム仕様

注意すべきこと

3本ローラーは、何の支えもないローラーの上で自らバランスを取りながら乗らなければならない器具です。3本ローラーに乗るには中級以上のスキルが必要です。落車による怪我等の防止のため、初心者の場合は慣れるまでは本人だけでは使用せず、必ず経験者を介助につけてください。

負荷装置が付いていますので、負荷を増した際には漕ぎ出しが重くなっています。そのため最初の漕ぎ出しにスピードが足りないとふらつく原因となりますから、意図的にしっかりと踏み込み一気にスピードを上げる乗り方をしてください。

お問い合わせ先

修理や故障のご依頼の場合は、添付の製品保証規定カードをよくお読みになった上で、まず最初にお買い求めになったショップにご相談ください。

<販売元>

株式会社 フカヤ

〒 460-0015 愛知県名古屋市中区大井町 1-37-3F

Phone (052) 228-8910

Fax (052) 228-8917

Web www.fukaya-nagoya.co.jp

<製造元>

株式会社 箕浦

〒 503-2312 岐阜県安八郡神戸町下宮 134-1

Phone (0584) 27-3131 Fax (0584) 27-7505

Mail minoura@minoura.jp (営業)

infodesk@minoura.jp (カスタマーサービス)

Web www.minoura.jp

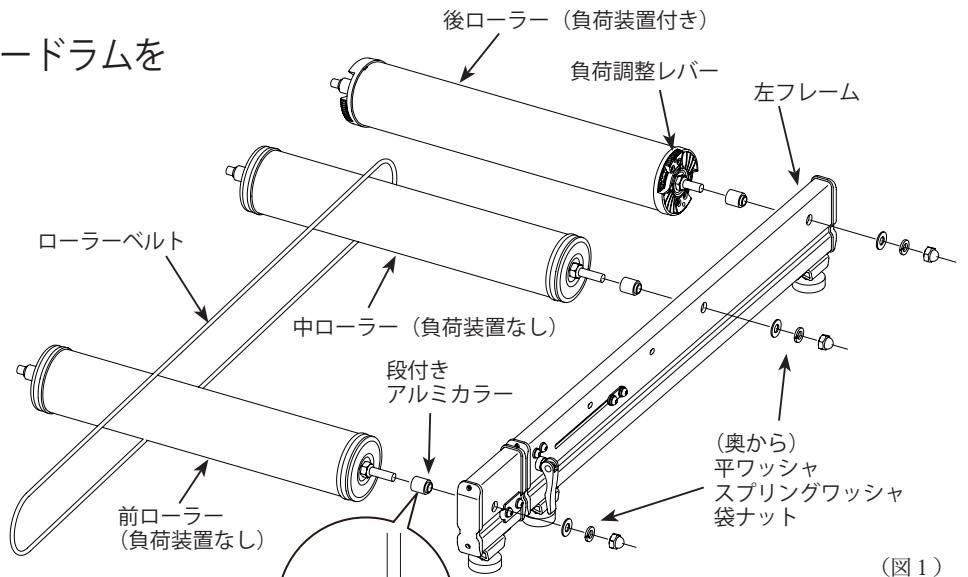
日本製

- 通常の2輪自転車でホイールベースが950～1,180mm（2段階切り替え）のもの専用です。適用範囲外のホイールベースサイズの自転車や、リカンベントや小径車など特殊なタイプの自転車では使用しないでください。
- 3本ローラーは、何の支えもないローラー上で自分自身でバランスを取りながら乗らなければならない器具です。もし初心者が使用する場合は、必ず3本ローラーに関する知識を十分に持った人を介助者として付けてください。またいつでも体を支えられるよう、はじめは壁や手すりの近くでを使用することをお勧めします。脱輪すると転倒する恐れがあります。まわりに壊れやすいものや危険になるものを置かないでください。
- R730Rは水平で平坦な場所でお使いください。もし傾いていると、乗車した際に自転車がローラー上を勝手に低い方へと移動していくようになり、慣れていない人だとそれだけで脱輪・転倒してしまうことがあります。傾斜地などで使う場合は、必ずフットアジャスタの長さを個々に調整してローラーが水平になるようにしてください。
- 負荷装置・前輪ガードは他モデル用のものの流用はできません。フォークスタンドはR730用のものが使えます。
- ご自身による組み立てが必要となります。正しい工具（17mm・10mm スパナ、M4 六角レンチ）を使用してください。M4 六角レンチ以外の工具は付属しておりませんので、ご自身でご用意ください。
- フレームを伸縮するときやローラーにベルトを掛ける際に、指などを挟まないように注意してください。
- フレームストッパーは必ず左右とも同じ位置になるように調整してください。左右で異なった突き出し量にしてしまうと前ローラーが他とは平行ではなくなり、破損・蛇行・異音・異常摩耗などのトラブルの原因となります。
- 手放し運転・もがき・ダンシングなどは推奨していません。もし行なう場合はご自身のリスクで行なってください。またブレーキは絶対にかけないでください。ついた惰性でローラー上から飛び出すおそれがあります。安全に止まるにはただペダリングを止め、自然にスピードが落ちるのを待ってください。
- 高速で回転している車輪や回転部に触れると怪我をします。トレーニング中は小さな子供やペットなどを近づけないでください。またカーペットや汗ふきタオルなどがローラーや車輪に触れたり絡みつかないように配慮してください。
- 室内トレーニングでは体に風が当たらないため、通常より発汗量が多くなり体温が上昇してくることにより、予期せぬ身体トラブルを招いてしまう恐れがあります。扇風機等を使用して適宜体を冷やしてください。トレーニングは自己流では行なわず、必ず専門知識を持った人や医師の助言を得ながら実施してください。
- トレーニング中にかく汗やゴム脚キャップによる床やカーペットへの汚れ付着や傷付きを防止するため、できるだけトレーナーの下には専用の防汚防振マットなどを敷くようにしてください。
- R730Rを使用中にもし異常な音やにおいなどを感じた場合は、すぐに使用を中止し、お買い求めになった販売店にご相談ください。また弊社への事前の相談なく勝手に分解や改造をしないでください。保証を受けられなくなります。
- 弊社は、R730Rを購入された日から起算して1年間の、メーカー側に瑕疵のあるトラブルに関しての品質保証制度を、新品で購入した最初のユーザのみに限って提供しています。誤った使い方によるものや中古品、自然摩耗等は保証の対象外です。保証を受ける際は、購入の証明となる販売店発行のレシートもしくは納品書をご提示ください。詳しくは添付の製品保証規定カードや弊社ウェブサイト（www.minoura.jp）をご参照ください。

1 左フレームに3本のローラードラムを取り付けます。

ローラードラムは1本だけが
負荷装置が内蔵されたもので、
残り2本は同じものです。
負荷付きローラーは後ろ側に
使います。

ローラーのシャフトに段付き
アルミカラーを通します。
1段細くなっている側が外側
(フレーム側)になるようにして
ください。



(図1)

段付きアルミカラーの細くなった部分がちょうど
フレームの孔に正しく収まるようにしっかりと挿入
してから、フレームの外側から平ワッシャ・スプリング
ワッシャ・袋ナットで保持していきます。
ここではまだナットは指で軽く締めるだけで構いません。



段付きアルミカラーは必ず、細く
なっている部分がフレームの孔に
正しく完全に挿入されていること。
カラーはアルミ製のため、正しく
挿入されていないと本締めしたと
き簡単に潰れてしまいます。

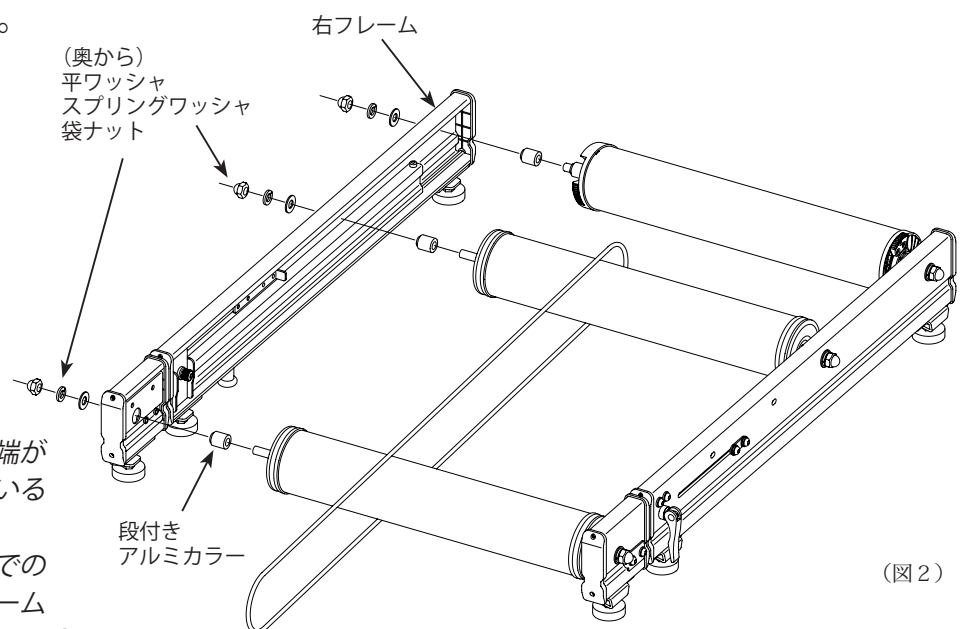
中ローラーと前ローラーにはローラーベルトを掛けておきます。
後ローラーはベルトが掛かるようにはなっていません。

2 右フレームを取り付けます。

手順1と同じ要領で、シャフトに
段付きアルミカラーを通してから
右フレームにこちらも仮止めして
いきます。
段付きアルミカラーの方向性には
十分に注意してください。



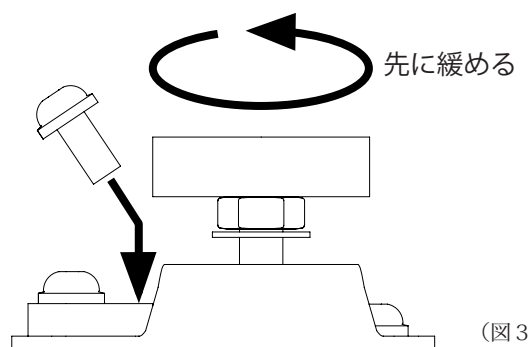
すべての段付きアルミカラーの先端が
正しくフレームの孔に挿入されてい
ることを確認してください。
もし外れてしまっていると手順4での
本締め時に、カラーどころかフレーム
まで変形させてしまうおそれがあります。
破損させてしまった部品は無償交換の
対象にはなりません。



(図2)

3 連結バーを取り付けます。

仮組みした R730R を水平で平坦な床の上に立てます。
両手を離してしまうことになるので、必ず安定して
立つ場所で作業を行なってください。
壁に立てかけるのもいいでしょう。

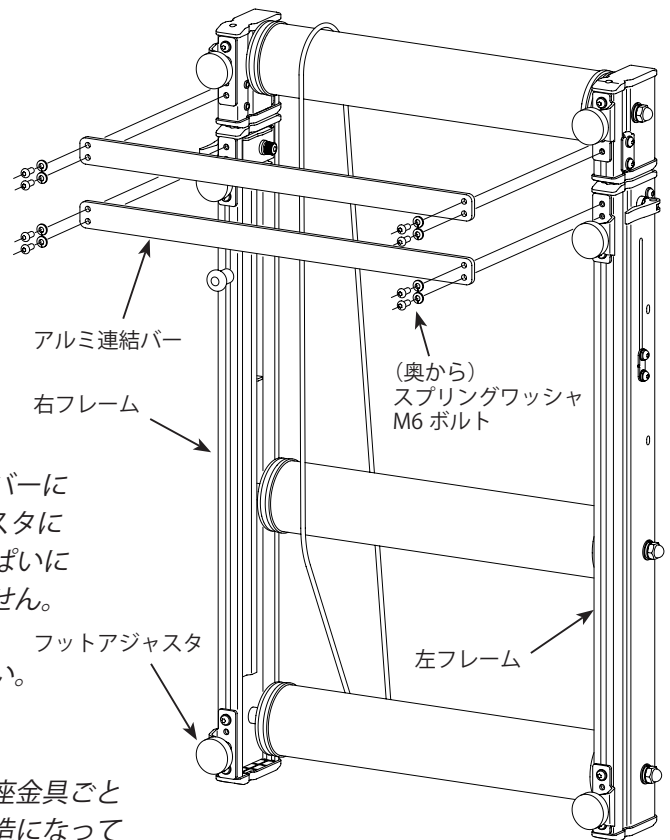


(図3)

フレームの腹面（フットアジャスタのある側）を手前にした状態にします。
ローラーベルトは向こう側（背面）に垂らしておきます。

アルミ連結バーを、左右のフレームを連結するようにスプリングワッシャを通した M6 ボルトで取り付けます。

アルミバーは 2 本とも同じものです。
それぞれ前フレーム同士と、後フレーム同士とを連結させます。



(図 4)



前フレーム用・後フレーム用のいずれの連結バーにおいても、2本のボルトのうちフットアジャスタに近い方の1本は、梱包時のアジャスタがいっぱい締め込んである状態ではボルトが孔に入りません。十分にアジャスタを緩め、空間を作ってから フットアジャスタ ボルトを孔に通しねじ込むようにしてください。
(図 3)



フットアジャスタは、それを保持している台座金具ごとフレームの溝の中をスライドできるような構造になっているため、基本的にどの位置にでも固定することが可能になっています。

R730R はできるだけ自然な乗車姿勢を保てるようにと、ローラードラム 3 本の取り付け高さはそれぞれ異なっています。前ローラーは 3 本中最もローラードラムの位置が低い（床面に近い）ため、ドラムとアルミバーとの間隔が最も狭くなっています。ローラーがバーに接触してしまわない場所であることを確認して位置決めするようにしてください。



アルミ連結バーは絶対にローラーベルトにくぐらせてはいけません。くぐらせた状態だと、使用時にベルトがアルミバーに接触しっぱなしになることになり、摩擦ですぐに切れてしまう原因となります。

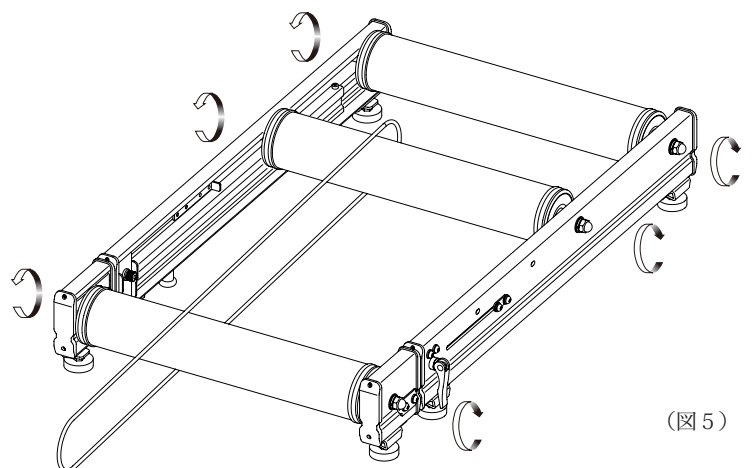
【メモ】 フットアジャスタの支持金具は、フレームの中に収められている板金具にねじ止めされ、フレームを 2 つの金具で挟み込むようにして固定されます。そのため、フレーム内にある板金具がもし誤った向きで入れられていたとしたら、支持金具は正しい向きでは装着できないこととなります。正しい向きとは、コの字型をした支持金具の背中側が外側を向くという状態です。もしそのように取り付けられない場合は、フレームの端にネジ止めされている樹脂カバーを取り外し、板金具を取り出して方向を変えて挿入し直してください。

4 袋ナットを本締めします。

組み立てた R730R をもう一度床面に横たえ、6 か所の袋ナットを 17mm スパナで本締めします。



袋ナットを力まかせに締め付け過ぎないでください。アルミ製のフレームやシャフトのネジ部、段付きカラーや平ワッシャなどを破損させることとなります。
適切な締め付けトルクは 10 N.m 程度です。スパナでキュッと締める感じで、軽くて構いません。



(図 5)

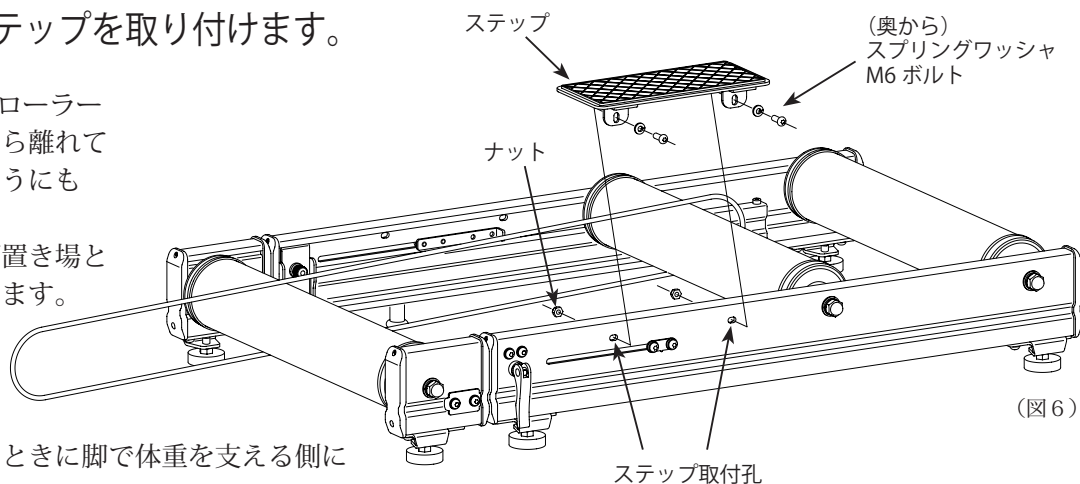
17mm スパナは 2 つ用意し、両側の袋ナットに掛けて互いに締め合うようにするとしっかりと締められます。

ステップの取り付け

必要な工具： 10mm スパナ (添付なし)、M4 六角レンチ

後フレームの上面にステップを取り付けます。

3本ローラー上の自転車は、ローラー
ドラムの直径よりも高く床から離れて
いるため、とっさに脚を着こうにも
つま先は床には届きません。
そのためフレーム上に仮の脚置き場と
してのステップが必要になります。



(図6)

通常、普段自転車を漕ぎだすときに脚で体重を支える側に
ステップを取り付けます。

(図6では左側に装着していますが、好みで右側でも構いません)

このとき、左側後フレームの側面上部にあいている2つの孔がステップの取り付け孔になります。

ステップの金具をこの孔に合わせ、スプリングワッシャーを通した M6 ボルトを通し、フレーム内側からナットを締めて
固定します。



ローラーベルトは使用中には遠心力で外側にややふくらんだ状態で回ります。

ステップとローラーベルトとが接触していると摩耗でベルトが切れやすくなってしまうため、左側に
ステップを取り付けた場合は、ローラーベルトはローラードラムの右側の溝に掛けるようにしてくだ
さい。

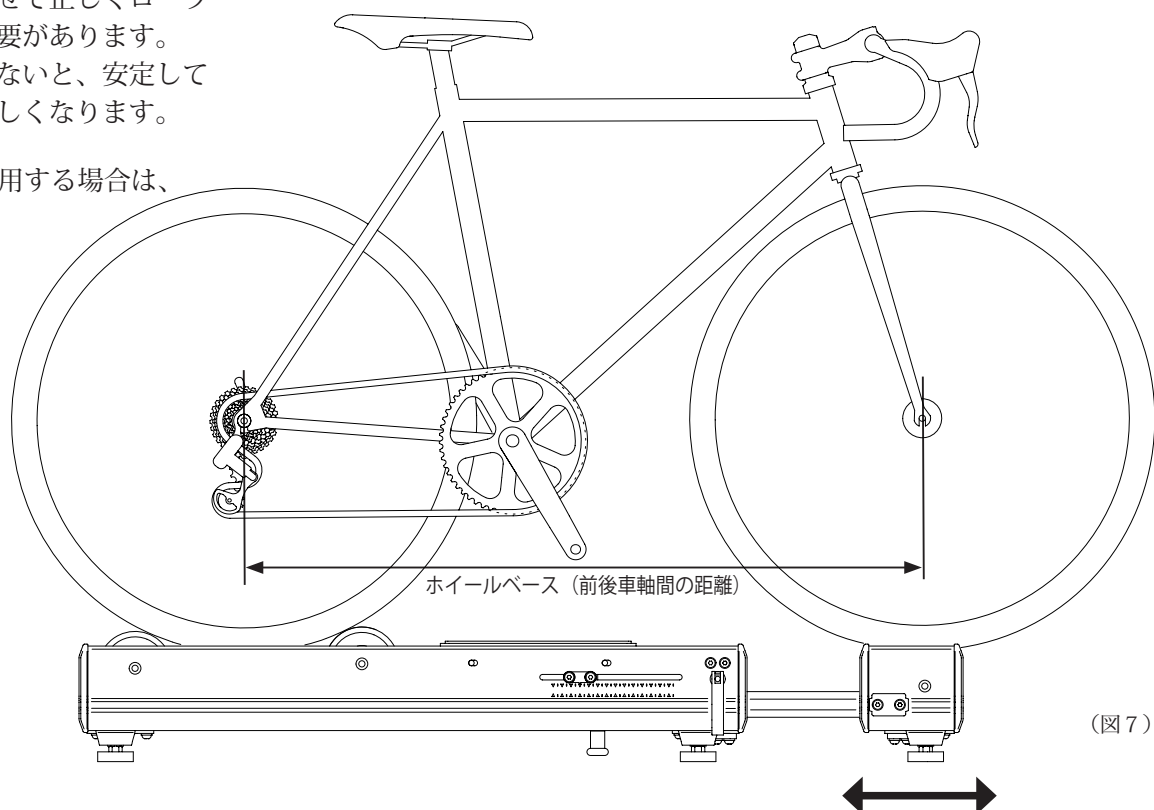
使用時のローラー間隔を決める

必要な工具： M4 六角レンチ

使用する自転車のホイールベースに合わせて、前ローラーの位置を調整します。

3本ローラーでは、お使いになる自転車の
ホイールベースに合わせて正しくローラー
間隔を合わせてやる必要があります。
適切な位置になっていないと、安定して
乗車し続けることが難しくなります。

また異なる自転車を使用する場合は、
必ず最初にこの調整を
行なってください。

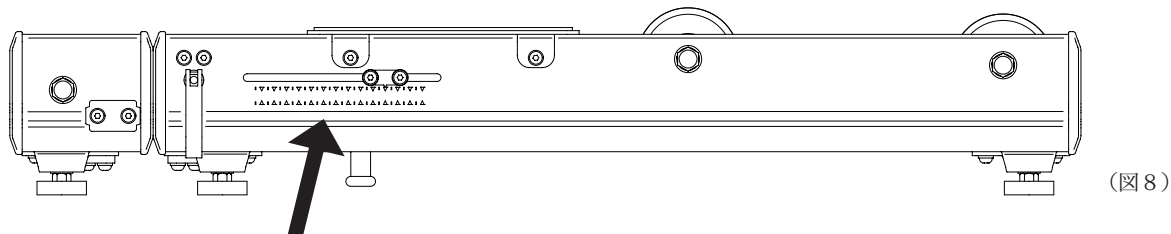


(図7)

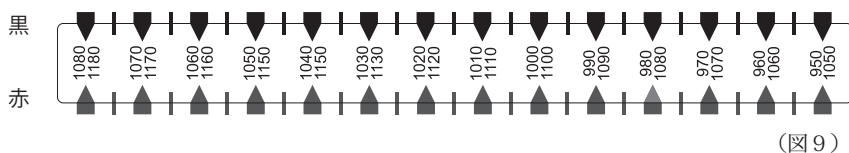
- 1** 3本ローラーでは、後輪は中ローラーと後ローラーの2本の間にはまり込むことで完全にその位置が決められてしまうため、それぞれの自転車に合わせて寸法調整ができるのは前ローラーだけになります。

R730R では、使用する自転車に最適な前フレーム突き出し量になるよう、ここは無段階調整式になっています。左右のフレームにはそれぞれホイールベースを設定する目盛り(図9)が表示され、内側にはL字型をしたストッパーがあり(図11・12)、それにつながる目盛り表示金具がシール上の数字を示します(図10)。この数字がホイールベース寸法となります。

このL字型ストッパーを初めに自転車に合わせた位置に固定しておくことで、ストッパーに当たるまで前フレームを引き出してそこでクイックで止めるだけですばやく最適な前ローラーの位置設定が可能となっており、また毎回いちいち時間をかけて調整することなく、いつでも前回と同じ設定を簡単に再現することができるわけです。

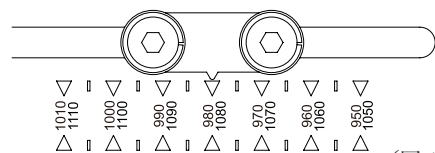


ホイールベース寸法シール： ストッパーの向きにより2段階に使い分けます。



(図9)

ホイールベース表示：
この例では980mm(黒)あるいは1,080mm(赤)を示す



(図10)



もし左右で異なる数字に合わせてしまっていると、前ローラーは他のローラーに対し斜めに角度がついた状態になってしまうため、まっすぐ走ることが難しくなってしまいます。

必ず左右とも同じ数字に合わせてください。

ストッパーの調整のしかた

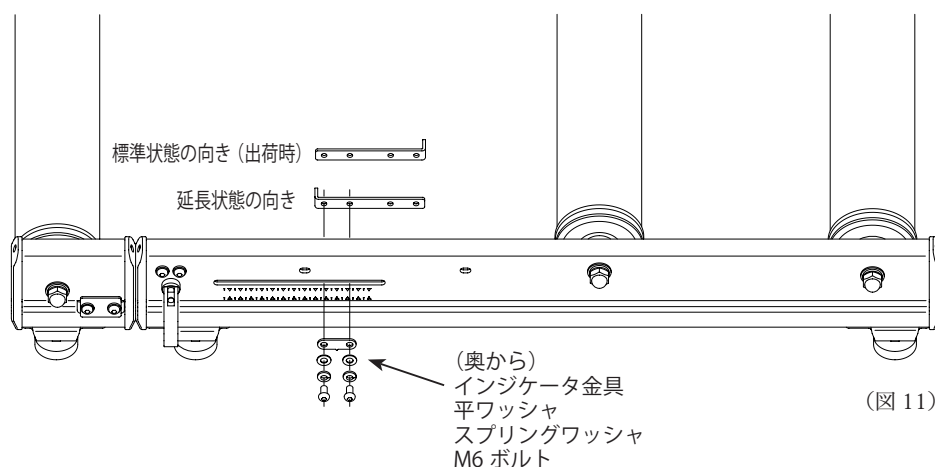
R730R では、フレーム内側にあるL字型のストッパーの向きを付け替えることで、使用する自転車のホイールベースサイズに合わせて2段階にセッティングを変えることができるようになっています。

●標準状態：L字型の折り曲げ部が後方にある状態、ホイールベース950～1,080mmに対応、目盛りの数字は黒い方

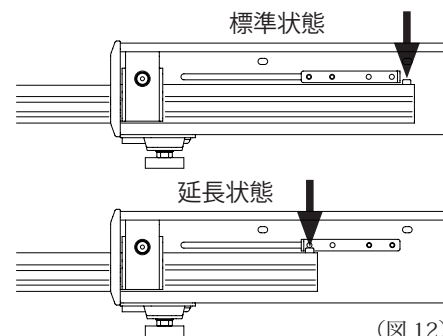
●延長状態：ストッパーの折り曲げ部が前方にある状態、1,050～1,180mmに対応、目盛りの数字は赤い方

(1,050～1,080mmについてはストッパーがどちらの向きでも対応できます)

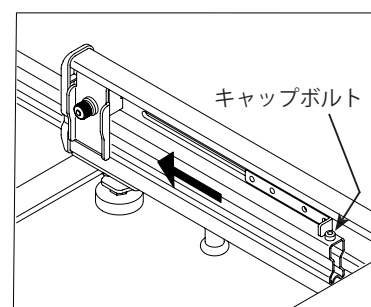
お使いになる自転車に合わせてストッパーの向きを選択し、インジケータ金具が希望の数字を示す位置に移動させてM6 ボルトを締めて固定してください。



(図11)



(図12)



(図13)

これにより、前フレームのスライド部後端に取り付けてあるキャップボルトの頭が単純にコツンとストッパーに当たるまで引き出したところ(図12・13)でクイックで止めるというだけの動作で、いつでも簡単にその自転車に最適な前ローラー位置(中ローラーとの間隔)を再現できるようになり、いちいち毎回微調整しなくてもよくなるわけです。

前ローラーの位置について

3本ローラーにおける前ローラーの位置は、自転車の運転特性や安定性を決定づける非常に重要なポイントとなります。

弊社では、前ローラーの中心軸が前輪車軸の垂線より約 10mm 前にあるというのが、大多数の人にとって最適な位置であると考えています。この位置だとハンドリングもクイック過ぎず適度に安定し、また前方への脱落のおそれも少ないと考えられる場所だからです。

この数字が 0 に向かって小さくなればなるほど、ハンドリングは軽くクイックになっていく傾向になり上級者向けとなります。慣れた人ほど 0 に合わせて乗るようになります。

これが 0 を超えマイナスになってくると、ハンドルへの荷重の掛けかた次第では前方に脱輪してくるおそれが出てきますので、弊社としては推奨しない位置となります。

この寸法差が逆に 20mm を超えるほど前ローラーを前方に出してくると、ハンドリングは粘りが出て重くなり、3本ローラー上で安定を欠きいったんハンドルに舵角が与えられると急激に切れ込み出すという悪影響が出始めますので、それもまた弊社としては推奨しない位置となります。

前ローラーの位置は、ご自身の技量と好みに合わせて微調整してみてください。



目盛りの数字が示すのは、前輪車軸の垂線が前ローラーの中心より 10mm 後ろになるという弊社推奨の位置になります。ホイールベースサイズそのものというわけではありません。

前輪を前ローラーの真上にしたい（寸法差ゼロ）場合は、実際のホイールベースより 10mm 少ない数字の位置にストッパーを合わせるようにしてください。

R730R の使用準備をする

必要な工具： 13 ミリスパナ（メガネレンチは不可）

1 まずクイックを正しく調整しておきます。

伸ばした前フレームを固定しておくにはクイックリリースを使います。

レバーを倒すだけで確実に締め込めるよう、まず最初に内側のナットを正しく調整しておいてください。（図 15）

正しく調整されたクイックリリースとは、レバーを水平位置にまで倒した時点で抵抗を感じ始め、レバーを倒しきって締め付けたとき掌にレバーの跡が残るくらいの固さのことをいいます。

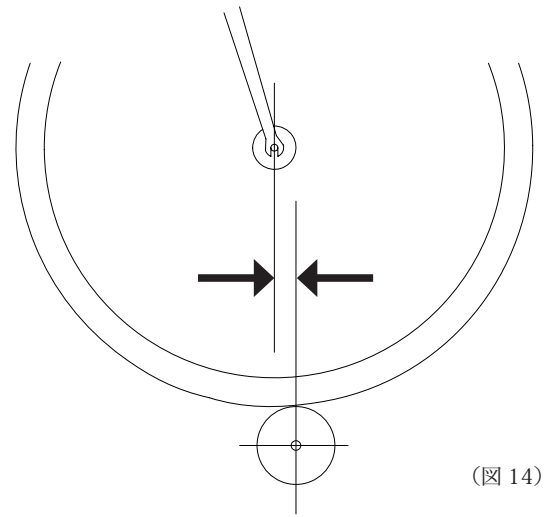
そうなるように、レバーを起こした状態で内側のナットを回し、何度もレバーを倒して調節してってください。



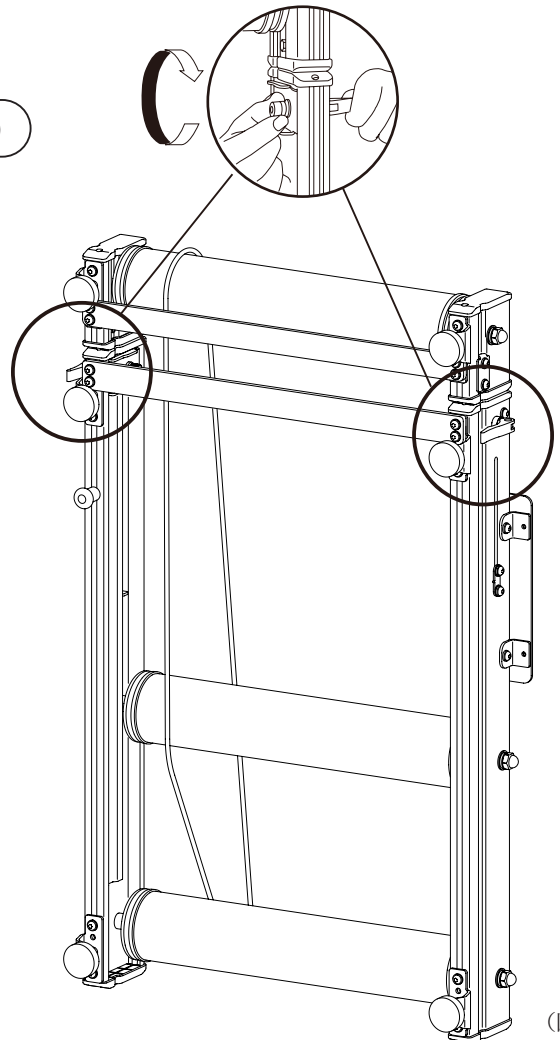
ナットを動かさずにレバー側を回して締めていくのは誤りです。必ずレバーはそのまま、ナット側だけを回して調整してください。



クイックを正しく調節していないと、乗車中に不意に緩み、前ローラーがずれて転倒してしまう原因となります。



（図 14）



（図 15）

2 前ローラーを引き出して固定します。

左右両側のクイックリリースを緩め、前ローラーをストッパーが当たるまで引き出します。その位置を保ったまま、クイックを締めて固定します。

右図のようにローラーベルトをローラードラムの端キャップの溝に掛けたままで前フレームを伸ばそうとすると、伸びたベルトが縮もうとする力のせいでうまく伸ばせなかったりしますから、ベルトはローラーから外してできるだけ弛ませた状態にしておくことを勧めます。

! 前フレームを伸ばすのに、R730Rを立てておき後ローラーを足で踏みつけながらベルトを引っ張り上げるようにして行なうと、不意にローラーが回転して踏みつけた足が外れ、伸びたベルトが戻る力で全体が上にジャンプしてきて体に激しく当たってしまうことがありますから、そのような伸ばし方は勧められません。

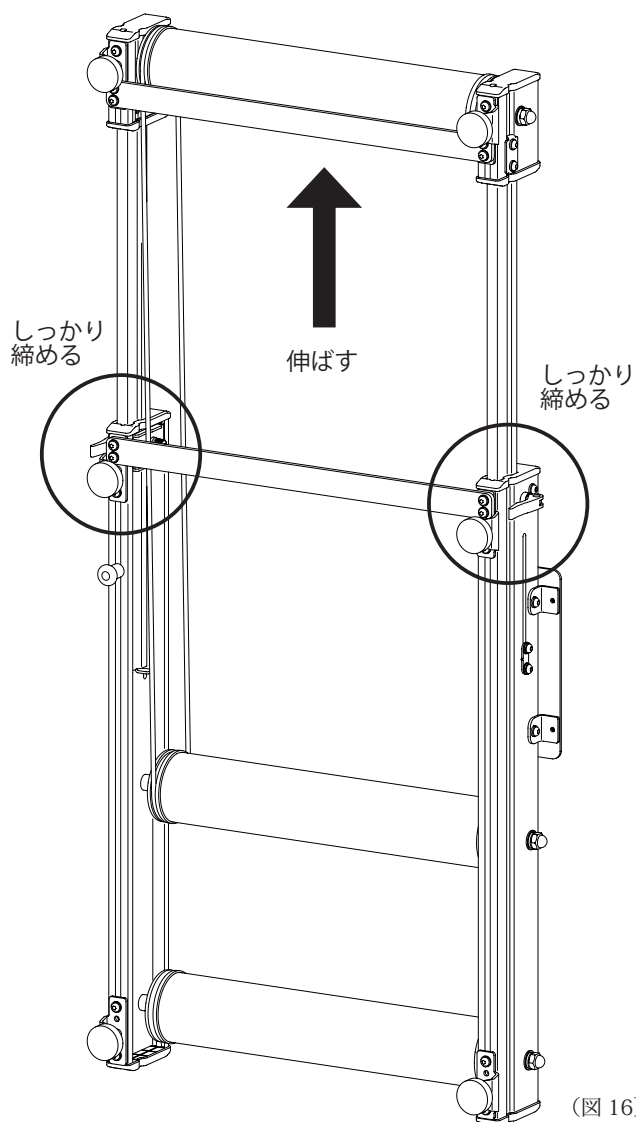
3 ローラーベルトを溝に掛けます。

最後にローラーベルトをローラードラムの端の溝の中に収めていきます。ベルトの一部を溝に掛け、ドラムを回しながらぐるりと掛けていくのが最も楽で簡単な方法です。

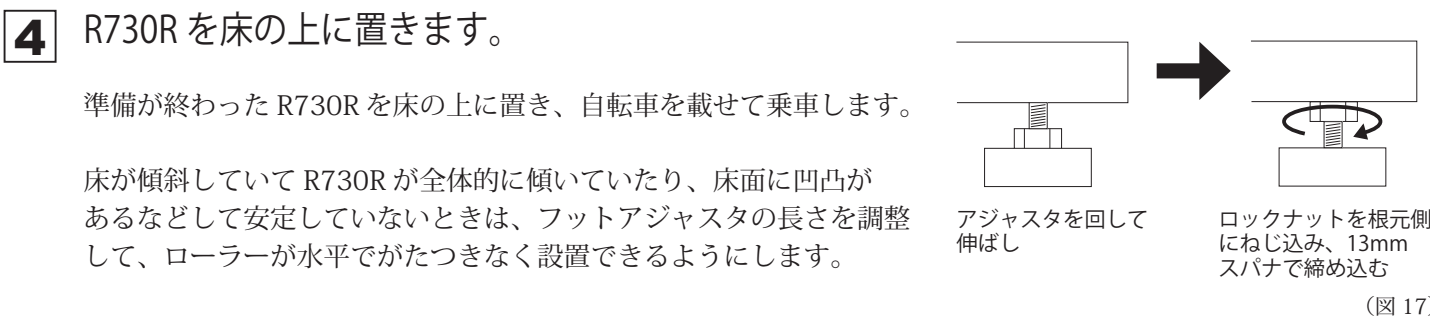
4 R730R を床の上に置きます。

準備が終わった R730R を床の上に置き、自転車を載せて乗車します。

床が傾斜していて R730R が全体的に傾いていたり、床面に凹凸があるなどして安定していないときは、フットアジャスタの長さを調整して、ローラーが水平でがたつきなく設置できるようにします。



(図 16)



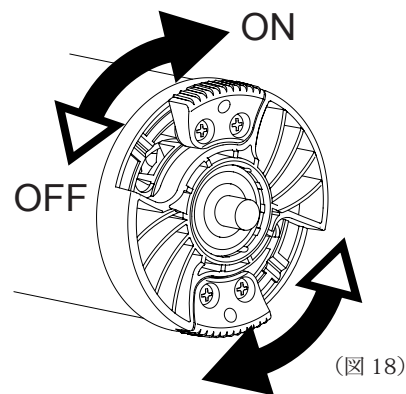
(図 17)

負荷調整のしかた

負荷装置を内蔵したローラードラムの両端には負荷調整レバーが備わっています。これを回して負荷レベルを設定します。(図 18)

負荷調整レバーは対角線上にあります。これらはつながっているため一方を操作すれば他方は同じように動きます。

ひとつの負荷装置は ON か OFF の 2 段階で負荷を変えられます。両方とも OFF にすれば負荷は最低に、両方とも ON にすれば負荷は最高になります。どちらかを ON、もう一方を OFF にすればその中間になります。



(図 18)

! 負荷調整レバーは左右いずれかいっぱいまで移動させてお使いください。中間位置では正しく機能しません。