

クリート取付けと調整方法

プレミアムクリートは一般的なシマノ SPD 対応シューズに適応しています。クリートには上下の区別はありません。ただ左右の違いでシューズのペダルからの開放角度が変化します。ロードシューズ用のクリートもオプション販売されています。

丸印付きクリートを右側シューズに取付けると両シューズの開放角度は 15 度になります。

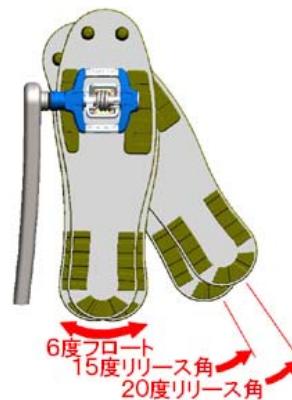
丸印付きクリートを左側シューズに取付けると両シューズの開放角度は 20 度になります。



丸印付きクリート



無印クリート



-1-

シューズのペダルへの固定方法

クランクブラザーズ独自のオールアクセス デザインのペダルにはいくつかの固定オプションがあります。いずれのオプションでもクリートがペダルゲージを押し広げるだけの力が必要です。クリートがペダルに固定されたときには「カチッ」とクリック音がします。クリートがペダルに固定されていることを確認するにはシューズを前方に引き上げて下さい。

固定オプション 1 :

シューズのクリート部分をペダルに前方に踏み込んで下さい。



-3-

固定オプション 2 :

シューズのクリート部分をペダルの後方へ踏み込んで下さい。次にシューズを前方に向かってずらしてペダルゲージを回転させてクリートを固定して下さい。

固定オプション 3 :

シューズのクリート部分をペダルの前方に踏み込んで下さい。次にシューズを後方に向かって引いてずらしてペダルゲージを回転させてクリートを固定して下さい。通常、ペダルを踏み込む動作の時がペダルゲージを回転させるには簡単です。

これら固定オプションは練習が必要です。片側の足を水平な場所に安定させてもう一方の足のシューズをペダルに固定、開放させて練習して下さい。クリップレスペダルに慣れている人も必ずペダルの固定、解放の練習をしましょう。オフロード走行などに出かける前には固定、開放に慣れておきましょう。

クリートリリース角度の解説

丸印付きクリートを右側シューズに取付けるとシューズの踵を外側に 15 度、内側に 20 度捻るとシューズはペダルから開放(リリース)されます。丸印なしクリートを右側シューズに取付ける場合はその反対になります。シューズの踵を外側に 20 度、内側に 15 度捻るとシューズはペダルから開放(リリース)されます。クリートの形状は左右対称になっていますので両足のリリース角度は同じになります。

クリップレスペダルに慣れていない初心者は丸印付きクリートを右側シューズに付けることをお勧めします。

ステップ 1 :

クリートをシューズ裏面のクリート取付け穴の上に置いてクリートベースを通して取付けボルトを固定して下さい。取付けボルトを締め付けトルク値、4~5 Nmまたは 40~50 インチ/ポンドで固定して下さい。

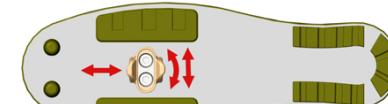
備考: クリートの取付け位置と角度は最適な固定位置を決めるために微調整が可能です。最適な固定位置を決めるまで数回は微調整が必要になることがあります。

備考: 付属しているクリート取付けボルトには長さが

長いボルトが 4 本、短いボルトが 4 本あります。

クリートを取付けるシューズに最も合う長さのボルトを選択して下さい。取付けボルトは最低限ねじ山が

3 回転ねじ込まれて固定されていることを確認して下さい。



ステップ 2 :

片側の足を水平な場所に安定させてもう一方の足のシューズをペダルに固定して下さい。ペダルに固定したシューズを数回捻ってペダルとの遊びを感じて下さい。ほとんど人が感じる最適なクリート位置というものはペダルの固定スプリングにクリートが抵抗を感じることがなくペダリングできる位置です。クリートが最適な位置に取付けられているとペダリング時にシューズに数度の遊びを感じることができます。シューズの踵を外側に捻ってペダルから開放して下さい。ペダルからシューズを開放するには踵を捻る必要がありますので慣れるまでこの動作を練習して下さい。

ステップ 3 :

クリートが正しい位置にないときは固定ボルトを緩めてクリートの位置を調整して下さい。固定ボルトを締め込んでステップ 2 を繰り返して下さい。

スプリングテンション

一般的なクリップレスペダルでは、もしスプリングテンションが弱いと簡単にペダルからシューズが開放されると同時に不意の動作で開放されてしまうことがあります。またもしスプリングテンションが強いとシューズはペダルに固定も開放も難しくなります。クランクブラザーズの独自規格であるオールアクセス デザイン ペダルはこのスプリングテンション調整を不要にしました。クリートのペダルへの保持力はスプリングテンションに関係していません。クリートに馴染みが出るとペダルへの固定と開放がさらに簡単になります。

-2-

シューズをペダルから開放

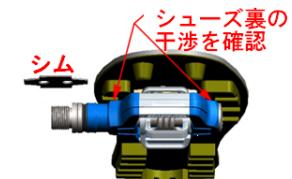
シューズの踵を外側に捻ることによってペダルから開放することができます。また踵を内側に捻って開放することができますがこの方法はお勧めしません。踵を外側に捻って開放する方法が簡単で安全です。もし踵を内側に捻って開放する方法を選ぶ場合は左側シューズに丸印付きクリートを取付けることをお勧めします。

シューズ裏ソールの干渉 (ペダル固定、開放が難しい場合)

シューズによっては裏ソールが通常のシューズよりも高さが高くペダルと干渉してペダルの固定、開放がしにくいシューズがあります。もしシューズ裏ソールとペダルの干渉がある場合はシムを使用して下さい。シューズ裏ソールが軽くペダルに接触している状態が理想です。この軽く接触している状態がペダルの固定、開放動作を安定させます。

シューズを足に履かずに手を持ってペダルとシューズ裏ソールの隙間を確認しながらペダルに固定して下さい。もしペダルがシューズ裏ソールに干渉している場合はペダルの固定、開放がしにくいです。このときシムを使用する方法とシューズ裏ソールをカッターナイフ等で干渉している部分を除去する方法のどちらかで対応して下さい。

もしシューズ裏ソールの干渉している部分を除去する方法を選んだ場合は電動サンダーまたはカッターナイフを使うことをお勧めします。作業は防塵メガネ等を使用して行って下さい。干渉部分は少しづつ除去してペダルとの隙間を確認して下さい。シムを 2 枚重ね等で余分に必要な場合はオプションとして販売していますのでペダルをお買い上げいただいた販売店へご相談下さい。



シムを使用する場合はクリートを固定しているボルトを外してクリートとシューズの間に挟んで再固定して下さい。備考: シムを使用する場合は付属の長い取付けボルトを使用して下さい。

シューズ裏ソールとペダルが干渉していない場合はシムを使用しないで下さい。

不必要に使用するとシューズはペダル上で不安定になります。

ほとんどのシューズの裏ソールはキャンディペダルと干渉することはありません。

また丸印付きクリートが右側シューズに取付けられていることを確認して下さい。このときシューズの踵を外側に捻った角度は浅い 15 度でペダルからシューズが開放されます。