

S-PARTS推奨トルク管理表

2026/3/16

カテゴリ	コンポーネント / ネジ名	基準トルク	コンパウンドの使用	ねじロックの使用	備考
ハンドル	M4 ステム固定ネジ	4 Nm	推奨	取付製品の注意書きに従う	特殊構造のハンドルバーアセンブリの場合は、元の製造元の推奨トルク仕様を参照してください。
	M5 ステム固定ネジ	5 Nm	推奨	取付製品の注意書きに従う	
	M6 ステム固定ネジ	6 - 8 Nm	推奨	取付製品の注意書きに従う	
	M7 ハンドル固定 (プロンプトン)	8 - 10 Nm	推奨	取付製品の注意書きに従う	
	M8 ステム固定 (BMX)	8 - 10 Nm	推奨	取付製品の注意書きに従う	
ヘッドセット	ヘッドセットプリロード (M5 / M6)	4 - 6 Nm	推奨	非推奨	
フレーム	M3 フォークホースクランプ	1 - 2 Nm	推奨	非推奨	
	ボトルケージネジ	4 Nm	推奨	非推奨	
	M4 ディレイラーハンガー固定	3 - 4 Nm	推奨	取付製品の注意書きに従う	
	M5 ディレイラーハンガー固定	4 - 5 Nm	推奨	取付製品の注意書きに従う	
	M5 前後ラック固定	6 - 7 Nm	推奨	取付製品の注意書きに従う	
シート	M5 シートポストクランプ	6 - 7 Nm	推奨	非推奨	特殊構造のシートポストクランプについては、メーカー推奨のトルク仕様を参照してください。
	M5 サドルレールクランプ	6 - 7 Nm	推奨	非推奨	
	M6 サドルレールクランプ	7 - 9 Nm	推奨	非推奨	
	M7 サドルレールクランプ	8 - 10 Nm	推奨	非推奨	
	M6 / M7 シングルボルトクランプ	10 - 12 Nm	推奨	非推奨	
ホイール	M8 シングルボルト (プロンプトン)	12 - 14 Nm	推奨	非推奨	
	バルブキャップ / ナット	手締め	推奨	非推奨	
	M6 クイックリリース固定	6 - 8 Nm	推奨	非推奨	
	M9 / M10 ホイールセットロックナット	12 - 16 Nm	推奨	非推奨	
ディスクローター	M12 / M14 スルーアクスルボルト	10 - 16 Nm	推奨	非推奨	
	6ボルト ディスクローターネジ	5 - 7 Nm	街乗り用で使用場合は推奨	競技用を使用の場合は推奨	油圧ラインの汚染を避けるため、ブレーキ油圧システムに関連するネジには固着防止剤や液体ねじロックを使用しないでください。
	センターロック ディスクローター	40 Nm	推奨	非推奨	
ブレーキ	M5 / M6 ブレーキレバー固定	5 - 8 Nm	推奨	非推奨	
	ブリードポートネジ / パッドピン	2 - 3 Nm	非推奨	推奨 / 不要	
	M6 MTBキャリパー固定	9 Nm	取付製品の注意書きに従う	推奨	
	M5 フラットマウント固定	7 Nm	取付製品の注意書きに従う	非推奨	
	キャリパーボディネジ (M6 / M7 / M8)	12 - 14 Nm	非推奨	非推奨	
Cブレーキ	キャリパーバンジョーネジ	12 Nm	非推奨	非推奨	
	シングル / デュアルピボット固定	6 - 8 Nm	取付製品の注意書きに従う	推奨 / 取付製品の注意書きに従う	
	ブレーキパッド固定ネジセット	7 Nm	取付製品の注意書きに従う	取付製品の注意書きに従う	
変速機	ケーブルアンカーネジ	5 - 7 Nm	推奨	非推奨	
	シフタークランプ / 統合ボルト	4 - 6 Nm	推奨	非推奨	
	Fディレイラー (各部ボルト)	5 - 7 Nm	推奨	非推奨	
	Rディレイラー ピボット	10 - 12 Nm	推奨	非推奨	UDHシステムは、25 Nm
クランク	プーリーボルト (M4 / M5)	3 - 4 Nm	取付製品の注意書きに従う	取付製品の注意書きに従う	
	チェーンリングボルト (片面 / 両面)	6 - 8 Nm	取付製品の注意書きに従う	取付製品の注意書きに従う	
	M5 / M4 クランクアーム (SRAM)	4 - 7 Nm	取付製品の注意書きに従う	取付製品の注意書きに従う	
	M6 クランクアーム固定 (シマノ)	12 - 14 Nm	取付製品の注意書きに従う	取付製品の注意書きに従う	キャップは、2 - 4 Nm
	クランク固定 (DUB / EE / ローター)	30 - 54 Nm	推奨	非推奨	
ペダル	M8 スクエアテーパークランク	30 Nm	推奨	非推奨	
	ペダル軸 / クリート固定ボルト	6 - 25 Nm	推奨 / 非推奨	非推奨 / 推奨	クリートには、ねじロックの使用を推奨。