

□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□



ロードバイクのフロントハブ

の調整方法

について詳しく説明します。

調整の目的

は、

ロードバイク

いいね！

□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□

facebook□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□□□



□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□□□



□□□□



□□□□□□□□□□



□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□



〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

strava〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

av19km/h〇〇〇〇〇〇〇〇

〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

ロードバイク いいね！

□□□□□□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□

□□□□□□

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□



□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□



御幸橋

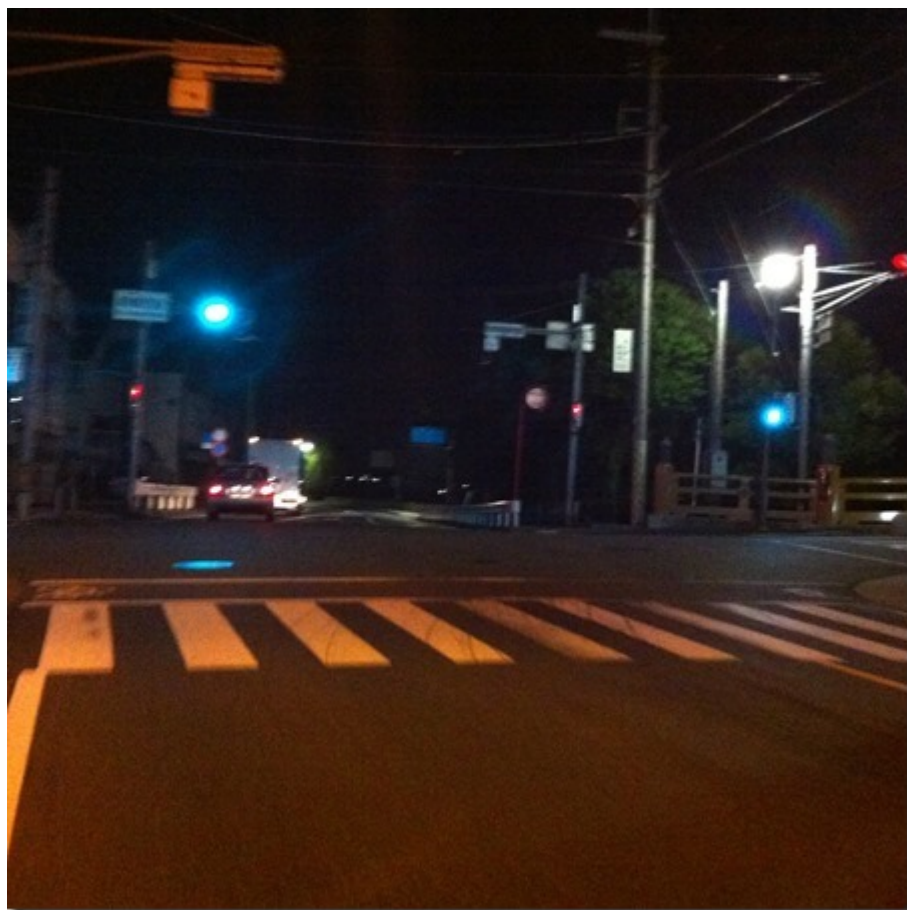
御幸橋



御幸橋



□□□□□□□□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□

□□□

□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□□□



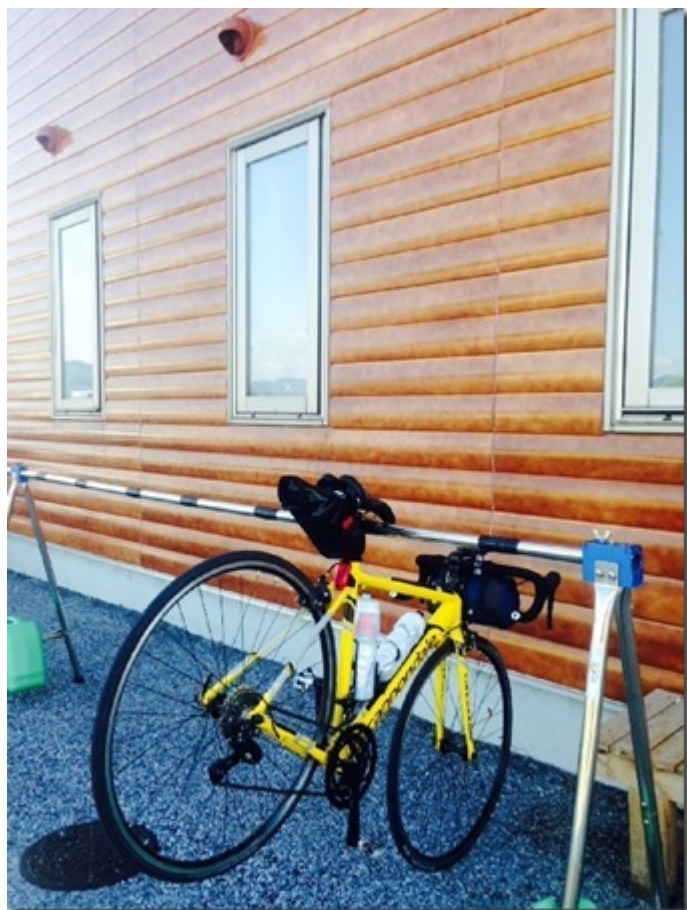
□□□□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□



□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□



□□□□

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□



□□□□



□□□



□□□□□□□□□□



□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□



□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ □



□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□



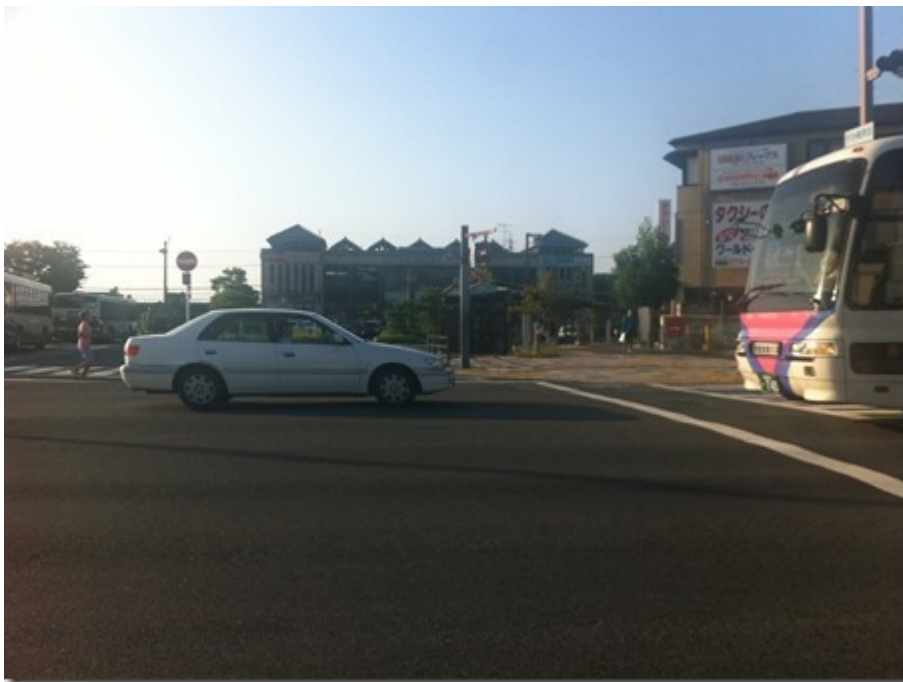
□□□□□□□□□□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□□□



CAAD8





□□□□□□□□



□□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□



〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

323.3km	12:41:29	2,709m
距離	移動タイム	高度
108w	4,924kJ	
推定平均パワ	エネルギーアウト	
ー	プット	
	平均	最高
スピード	25.5km/時	49.3km/時
カロリー	5,490	
経過タイム	15:25:20	

Strava〇〇〇〇〇〇〇〇

〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

□□□□□□□□

ロードバイク

👍 いいね！

□□□□□□□□



strava□□□□□□

□□□km

□□□□□□□□



CR



Selle SMP Extra

Selle SMP

CAAD10Dynamic



□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

[illegible]

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□



□□**CR**□□□□□□□□□□



facebook



□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□



□□□



〇〇〇〇〇〇〇CR〇〇〇〇

〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇



〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□



自転車は盗まれました

盗まれた自転車

盗まれた自転車

盗まれた30km

盗まれた自転車は盗まれた

盗まれた自転車は盗まれた

盗まれた自転車は盗まれた

SHIMANO SPD

SHIMANO SPD

SHIMANO SPD

SHIMANO SPD



SHIMANO SPD

SHIMANO SPD SH-CW41L Shimano Click'r (SHIMANO)...

7,803

SHIMANO SPD SH-CW41

SHIMANO SPD 7



□□□□□□□□□□



自転車用パーツ

自転車用パーツ km

Selle SMP Dynamic

自転車用パーツ

自転車用パーツ

SPD-SL SPD

自転車用パーツ

SPD

自転車用パーツ

FELT F95

90mm→60mm

→Selle SMP Dynamic

FSA 170mm→155mm

SPD-SL→48

SPD-SL→SPD

自転車用パーツ

自転車用パーツ

自転車用パーツ

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□4□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

ロードバイク

 いいね！

□□□□□□□□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□



□□No.1□□□□



□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ km □□□□

□ □

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □



□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□



□□□□□□

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□

□□□□□□

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□

□□□□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□□□



上北山温泉

上北山温泉



上北山温泉



上北山温泉

28mm



15km/h



1. 速度センサーを前カサケットに

速度センサーを前カサケットに

速度センサーを前カサケットに35km/hで

速度センサーを前カサケットに

99km/hで速度センサーを前カサケットに

速度センサーを前カサケットに

10km/hで速度センサーを前カサケットに

速度センサーを前カサケットに

速度センサーを前カサケットに

□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□

□□□□□□

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□



□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□

□□□



〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇10〇〇〇〇〇〇〇〇

〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇24km/h〇〇〇〇

〇〇〇〇〇〇〇

〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

6km/h〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

16km/h〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇16km/h〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

SHIMANO 105 11S 11速リア derailleur

SHIMANO 105 11S 11速リア derailleur

SHIMANO 105 11S 11速リア derailleur

SHIMANO 105 11S 11速リア derailleur

SHIMANO 105 11S 11速リア derailleur

RD-5701SS 11速リア derailleur

CS-12-30T (CS-4600) 11速リア derailleur

SHIMANO 105 11S 11速リア derailleur

SHIMANO 105 11S 11速リア derailleur



SHIMANO 105 11S 11速リア derailleur RD-5701-SS

¥3,700

SHIMANO 30T



SHIMANO TIAGRA 30T CS-4600

2,380



ギア比1.13

スプロケット

CAAD10 34 27T

1.26 60

1.13

1.26

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□

□□□□□

□□□□□□□□□□□□60□□

□□□□□□□35□□□□□□□□

□□□□□□□□□□

16□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□1□□21□□□□

□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□

□□□□57□□□□

□□□□□□□□□□

□□□□5□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□1□□30□□□□

□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□



□□□□□□□□□□□□□□

□□□□0□□□□□□□□

□□□□→□□□□→□□

□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□

□□□

□□□□□□□□□□7□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□



000000000000000000

000000000000000000

000000000000000000

00000000040000000000000000

00000000000000000000

00000000000400000000000000

0000000000

000

ロードバイクの魅力を伝えるための記事

ロードバイクの魅力を伝えるための記事

ロードバイク

ロードバイクの魅力を伝えるための記事

ロードバイクの魅力を伝えるための記事

ロードバイクの魅力を伝えるための記事

ロードバイクの魅力を伝えるための記事

ロードバイクの魅力を伝えるための記事

ロードバイクの魅力を伝えるための記事

