基本的なセッティングの進め方

（2017 年版）

※ セッティング講習イベントでは、下記の考え方で進めます
※ 暗記する必要はありませんが、一通り目を通して参加願います

１．メンテナンス（整備） ⇨ ２．セットアップ（セッティング/調整） ⇨ ３．部品変更を含む セッティング変更

セッティングは 整備の延長上にあり、整備を無視したセッティングはあり得ません

１． メンテナンス（整備）

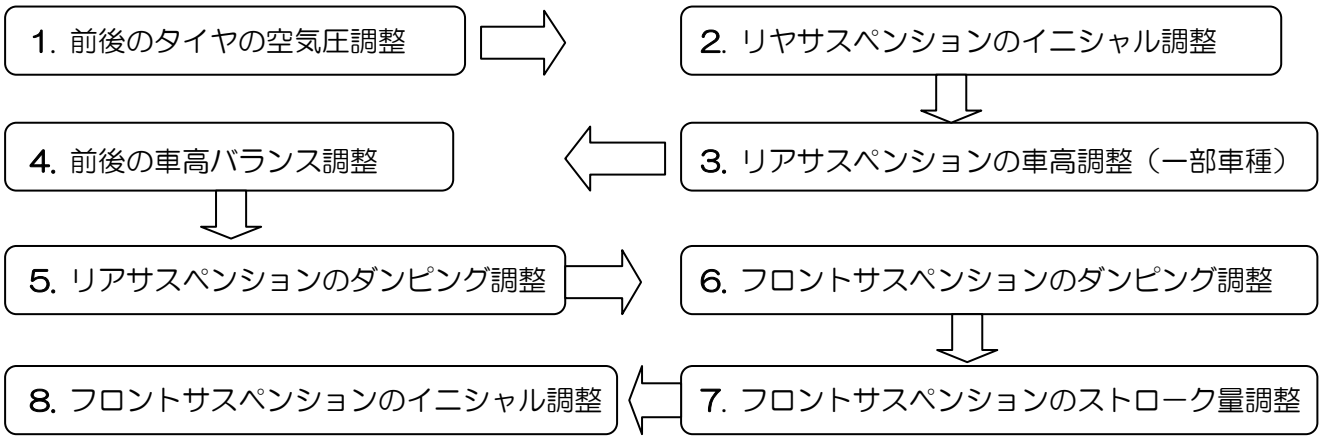
a．メンテナンス内容 ・・ 清掃、 潤滑、 遊び調節、 アライメント調整（整列など）
b．メンテナンス個所 ・・ **タイヤ&ホイール**（エア圧・前後の整列）、
ステアリング（ポジション・ステムベアリング・ハーネスなど）、
ブレーキ（ポジション・マスタシリンダー・キャリパー・パッド・レバー・ペダル）、
アクセルグリップ、 **クラッチレバー**（ポジション・遊び）、
チェーン、 **ペダル**（ホジション）、 **フロントフォーク**（整列）

		清　掃	潤　滑	遊び調節	アライメント調整	その他
タイヤ&ホイール		要	要	要	要	
ステアリング	ｽﾃﾑﾍﾞｱﾘﾝｸﾞ	要	要	要		フリクション
	ハーネス類	要	要	要		フリクション
Ｆブレーキ	レバー	要	要	要	要	
	パッド	要	要		（要）	
	ﾏｽﾀｰｼﾘﾝﾀﾞｰ	要	要	要	（要）	
	キャリパー	要	要	要	（要）	
	ブレーキ液	要				
Ｒブレーキ	ペダル	要	要	要	要	
	パッド	要	要		（要）	
	ﾏｽﾀｰｼﾘﾝﾀﾞｰ	要	要	要	（要）	
	キャリパー	要	要	要	（要）	
	ブレーキ液	要				
アクセル	ｱｸｾﾙｸﾞﾘｯﾌﾟ	要	要	要		
	ｽﾛｯﾄﾙｹｰﾌﾞﾙ	要	要	要		フリクション
クラッチ	レバー	要	要	要	要	
	ﾏｽﾀｰｼﾘﾝﾀﾞｰ	要	要	要	要	
	ﾎｰｽ又はﾜｲﾔ	要	要	要		フリクション
チェーン等	チェーン	要	要	要	要	
	ｽﾌﾟﾛｹｯﾄ	要	要	要	要	
ペダル類	ステップ	要	（要）		要	
	ﾁｪﾝｼﾞﾍﾟﾀﾞﾙ	要	要	要	要	
フロントフォーク		要	要		要	

２．セットアップ（調整）

十分にメンテナンスを行なった後でこそ、セッティングによる適切な効果が得られます

A．基本的なセッティングの進め方・例　（ 代表的なセッティング例・順序 ）



B．セッティング時に使用する言葉とその意味　（一例）

基本セッティング	…… セオリー通りに行なったセッティング、この状態を基本として調整・変更を行なう
イニシャル荷重	…… サスペンションのスプリングを、前もって縮めてある量の事
ダンピング	…… スプリングの動きを規制して制御する働き、またはその量
ストローク	…… サスペンションまたはサスペンションユニットの動き、または動く事
車高	…… セッティングによって変化する、車体の前と後の高さ、高さの概念
ストローク量	…… サスペンションまたはサスペンションユニットの動く量の事
０Ｇ	…… サスペンションに全く力が加わってない状態、伸びきりの状態の事
１Ｇ	…… スタンド等を使わず、車体を直立させている状態の事
１Ｇ’	…… スタンド等を使わず、直立した車体に乗車し、ライディングフォームをとった状態
残ストローク	…… サスペンションを目一杯縮めた時、サスペンションの位置を示す、概念的な言葉

C．セッティングに最も必要なモノ　・・　「感じる事」と「理解する事」

セッティングの目的は、乗る人にオートバイを合わせて、その人専用の車両に仕上げる事です。
身長や体格そして体重に合わせるだけではなく、オートバイに乗る目的や乗り方、ライディングのテクニックレベルや感性に合わせ、場合によっては体調や精神状態、気温や路面状況、路面のコンディション等に合わせる事全てがセッティングと言えます。
これらのセッティングを適切に行なう事により、オートバイがいつもより優しく感じられ、乗り易く、まるで体の一部になったように、自由自在に操れるように感じられます。

このセッティングで最も大切な事は「感じる事」が大切になります。つまり、オートバイの各部の設定を色々と変更し、その変更によってオートバイがどのように変化したかを乗るライダー自身が感じて、その変更の良し悪しを判断する事が必要になります。そして、次に求められる事は「理解する」という事です。その変更でなぜ感じ方が変化したか？ 最前の変更量はどの位になるか？ という事を考えて、理解を進める事がとても大切な事です。

これらの「感じる事」と「理解する事」がセッティングには必要で、小さな変化でも感じる事が出来て理解も出来れば、より最適なセッティングが可能になります。

もちろん、セッティングの感覚と経験を十分に備えた人（注意！！・・速い人や上手な人という事ではない！）からの、適切なアドバイスがあれば、より間違いが少ないセッティングも可能になるでしょう。
しかし、セッティングの基準は、常に乗る人自身であり、あなたの感覚です。
仮に信頼できる人に試乗してもらって、「いいよ！」と言われても、
決して全てをそのまま鵜呑みにしない事も大切です。

いつまでも、楽しさと安全を！
GRA