ディーラーマニュアル

ロード	グラベル	MTB
E-BIKE	LIFESTYLE	GENERAL

SPD-SLRペダル

DURA-ACE
PD-R9300

ULTEGRA
PD-R8200

SHIMANO
CL-SL100
CL-SL110
CL-SL120
CL-SL130
SM-SH20-A

目次

重要なお知らせ 3
安全のために 4
使用上の注意 6
使用工具一覧 7
取付け / 取外し 8
クリートの取付け 8
- クリートの種類 8
- クリートの選択 9
- クリートおよびSM-SH20-Aクリートスペーサー（オプション）の仮止め 9
- クリート位置の調整と固定 12

クランクへの取付け 13
メンテナンス 14
ペダルのクリート固定力調整 14
軸ユニットの回転調整 15
- PD-R9300 15
- PD-R8200 17

クリートの交換 20
リフレクターの取付け / 取外し 21

重要なお知らせ

- **ディーラーマニュアルは自転車安全整備士、自転車技士など専門知識を有する方を対象としています。**
  専門知識のないユーザーがディーラーマニュアルを参照して、部品を取付けないでください。
  記載されている内容に不明な点がある場合は絶対にご自身で作業しないでください。購入された販売店、または代理店へご相談ください。
- 各製品に付属している取扱説明書もあわせてよくお読みください。
- ディーラーマニュアルに書かれていない製品の分解、改造はおこなわないでください。
- 全てのマニュアル、技術資料はウェブサイト https://si.shimano.com でご覧いただけます。
- インターネットのご利用が難しいお客様から、印刷されたユーザーマニュアルを問い合わせいただく場合があります。シマノ代理店またはシマノ営業所に印刷版のユーザーマニュアルをお申し付けください。
- 地域のルールや法律に従って製品をご使用ください。

安全のため、必ずこのディーラーマニュアルをよくお読みの上、正しくご使用ください。

人への危害、財産の損害を防止するため、必ずお守りいただくことを説明しています。
誤った使い方をしたときに生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。

危　険	「死亡や重傷を負う内容」です。
警　告	「死亡や重傷を負うおそれがある内容」です。
注　意	「傷害を負うことや、財産の損害が発生するおそれがある内容」です。

安全のために

⚠警　告

- **製品を取付ける場合は、必ず取扱説明書の指示に従う。**

  その場合、シマノ純正部品を使用してください。製品や交換部品が不適切に組立て、調整されていると、製品の不具合を招き、転倒して重傷を負う場合があります。
- 部品の交換など、メンテナンス作業中は、適正な目の保護具を着用する。

以下に記載する事項は必ずお客様にも指導してください

- お子様が使用する場合には、お子様の安全のために下記について保護者、お子様の双方とも内容を確実に理解した上で正しく使用していただくよう指導する。この記載に従わないと、重傷を負うことがあります。
- ペダルとクリート（シューズ）の装着および解除のメカニズムを使用前に理解する。SPD-SLRペダルは解除をしようと意図した場合のみ、解除されるように設計されています。転倒したときに、自然に解除される設計ではありません。
- ブレーキをかけ片足を地面につけて、クリートのペダルへの装着および解除を繰り返し練習し、十分に足を慣らしてから走行する。
- 最初は平地を走行し、クリートのペダルへの装着および解除に十分慣れる。
- ペダルのクリート固定力を、自分に最適な強さに調整してから走行する。クリート固定力が低いと意図しないときに解除して、バランスを崩して転倒するおそれがあります。また、クリート固定力が高いと解除しにくくなります。
- 低速走行または停車する可能性がある場合（Uターン、交差点付近、上り坂、見通しの悪いカーブなど）は、いつでも足を地面につけるように、事前にペダルからクリートを解除する。
- 雨天時など、湿った地面を走行する場合は、ペダルのクリート固定力を通常より弱くする。
- 本来の脱着性能を維持するために、クリートおよびビンディング部に付着した泥などは取除く。
- クリートが摩耗していないかどうか定期的にチェックする。摩耗している場合はクリートを取替えて、走行前に必ずペダルのクリート固定力を調整してください。
- SPD-SLR対応シューズまたはSPD-SL対応シューズを使用する。これ以外のシューズを使用すると、ペダルからシューズが外れなくなったり、予期せずに外れたりすることがあります。
- クリートは、シマノ純正クリート（CL-SL100 / CL-SL110 / CL-SL120 / CL-SL130）*を使用し、シューズに確実に固定されていることを確認する。クリートの固定が不十分な場合、クリートが解除されず転倒するおそれがあります。

  * ペダルによって対応するクリートが異なります。詳しくは 製品仕様 を参照ください。
- SPD-SLペダル用のクリートは使用しない。

上記を厳守していただかないと、ペダルからシューズが外れなかったり、予期せずに外れたりして転倒し、重傷を負うことがあります。

- 公道を走行する場合は必ずリフレクターを取付ける。

  リフレクターが標準装備されていないモデルには別売のリフレクターがあります。適応するリフレクターに関しては販売店または代理店へご相談ください。
- リフレクターが損傷していたり汚れていたりしたままで乗車しない。自転車が確認されにくく危険です。

＜SM-SH20-Aクリートスペーサーを使用する場合＞

- SM-SH20-Aクリートスペーサーは、シマノロードレーシングシューズとシマノ製クリート（CL-SL100 / CL-SL110 / CL-SL120 / CL-SL130）以外の組合わせでは絶対に使用しない。このクリートスペーサーは、シマノロードレーシングシューズにシマノ製クリートを装着するときに、左右の足の長さを調整するための専用スペーサーです。
- SM-SH20-Aクリートスペーサーをシューズに装着する前に、シューズおよびペダルの取扱説明書もあわせて参照する。

使用上の注意

以下に記載する事項は必ずお客様にも指導してください

- 乗車前には締結部にガタおよび緩みのないことを確認してください。
- 乗車前にクリートやスペーサーにガタおよび緩みのないことを確認してください。
- 乗車時のペダリングに異常を感じたときは販売店へご相談いただくようお伝えください。
- 回転部分に異常のある場合は、調整が必要です。販売店または代理店へご相談ください。
- 定期的にクランクやペダルの増し締めを、販売店または代理店でおこなってください。
- 通常の使用において自然に生じた摩耗および品質の経年劣化は保証いたしません。
- 最大限の性能を発揮するために、シマノ製の潤滑剤とメンテナンス製品の使用を強くお勧めします。

手順の説明を主体としていますので、製品イメージが異なる場合があります。

使用工具一覧

製品の取付け / 取外し、調整、メンテナンスには下記の工具が必要です。

工具	
	2.5 mm六角レンチ
	4 mm六角レンチ
	8 mm六角レンチ
	7 mmスパナ
	8 mmスパナ
	15 mmスパナ
	20 mmハブスパナ
	22 mmハブスパナ
	プラスドライバー[#2]

取付け / 取外し

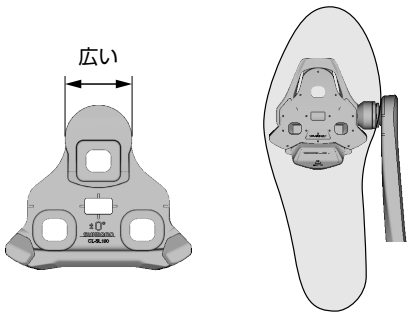
クリートの取付け

クリートの種類

- **CL-SL100（赤）**

  固定モード

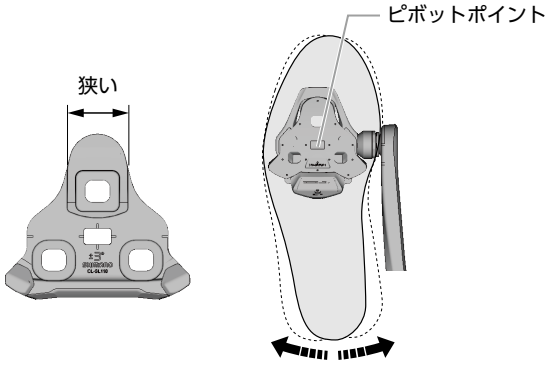
  ペダル装着時にシューズとペダルが固定され、可動域はありません。



- **CL-SL110（黄）**

  センターピボットモード

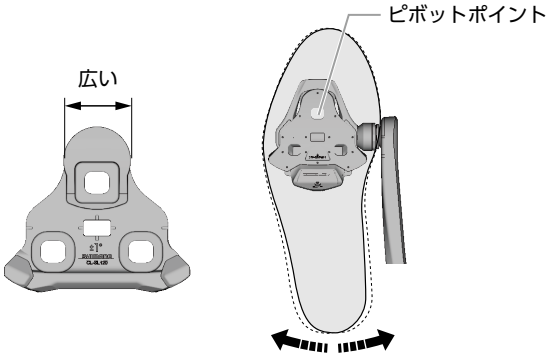
  ピボットポイントが中央で、左右両方向に3°の可動域があります。



- **CL-SL120（青）**

  フロントセンターピボットモード

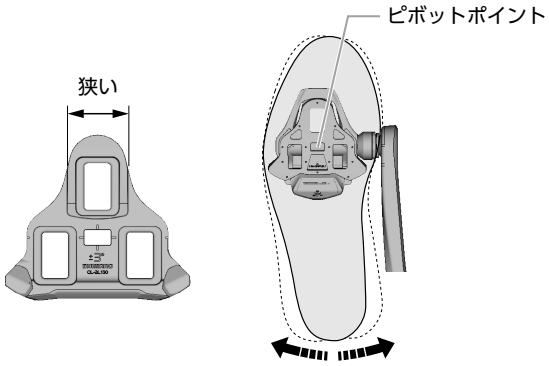
  ピボットポイントが前方で、左右両方向に1°の可動域があります。



- **CL-SL130（グレー）**

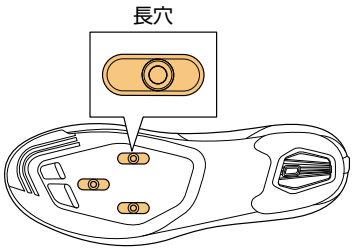
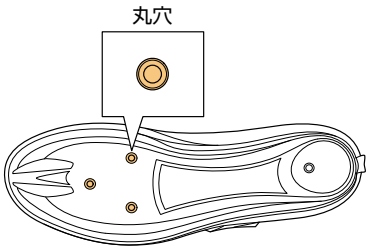
  センターピボットモード

  ピボットポイントが中央で、左右両方向に3°の可動域があります。



クリートの選択

シューズのクリート取付け穴の形状にあわせて、クリートを選択してください。
丸穴の場合は、クリート位置の調整範囲が広いCL-SL130をお勧めします。

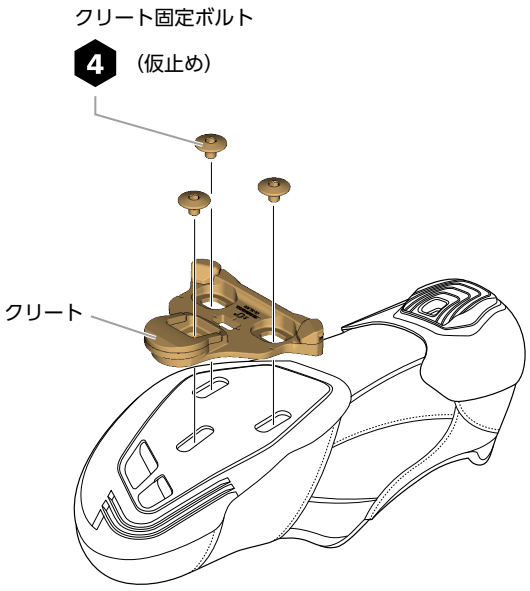
取付け穴の形状		
使用するクリート	CL-SL100 / CL-SL110 / CL-SL120 / CL-SL130	CL-SL130

クリートおよびSM-SH20-Aクリートスペーサー（オプション）の仮止め

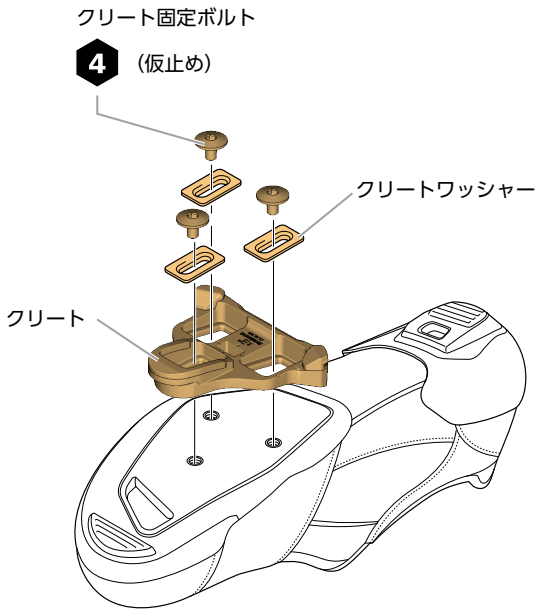
1. **図のように各部をセットし、クリート固定ボルトで仮止めします。**

   クリートは左右の区別はありません。どちらの靴へもご使用いただけます。

   CL-SL100 / CL-SL110 / CL-SL120



CL-SL130



TECH TIPS

- シューズのソール側にクリートナット止め（樹脂製）がある場合は、クリートナット止めを外してからクリートを取付けてください。

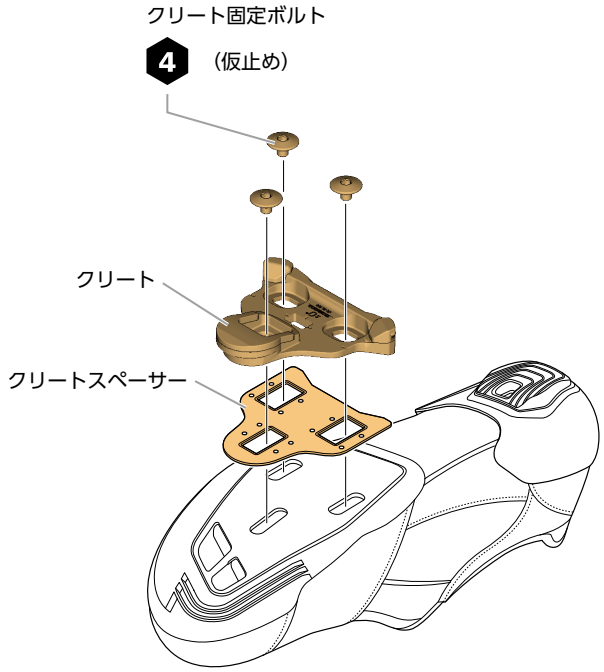
SM-SH20-Aクリートスペーサー（オプション）を使用する場合

クリートスペーサーを使用する場合は、表に従って適正な長さのボルトを使用してください。スペーサー調整量は最大5 mmです。

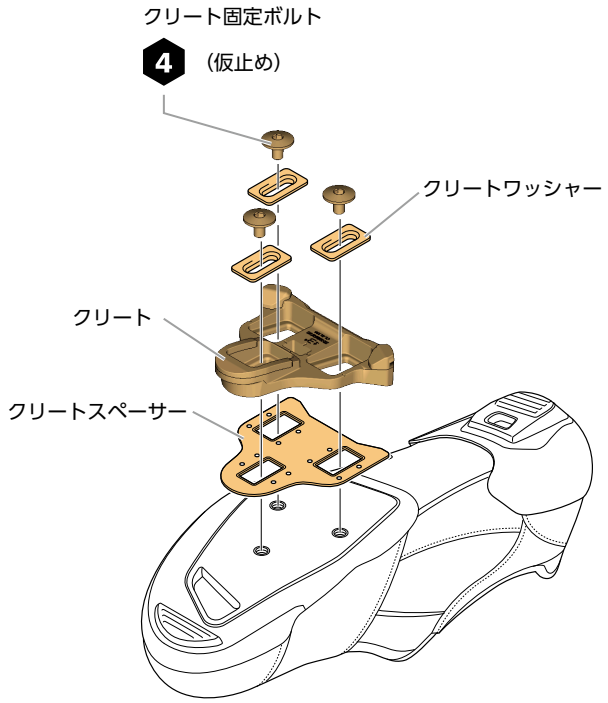
1 mmクリートスペーサーと2 mmクリートスペーサーは重ねて使用してください。

スペーサー調整量	1 mmクリートスペーサー	2 mmクリートスペーサー	適正ボルト長	
			CL-SL100 / CL-SL110 / CL-SL120	CL-SL130
1 mm	1枚	無し	6 mmまたは8 mm	8 mmまたは10 mm
2 mm	無し	1枚	8 mm	10 mm
3 mm	1枚	1枚	8 mmまたは10 mm	10 mmまたは11.5 mm
4 mm	無し	2枚	10 mmまたは11.5 mm	11.5 mmまたは13.5 mm
5 mm	1枚	2枚	11.5 mm	13.5 mm

CL-SL100 / CL-SL110 / CL-SL120



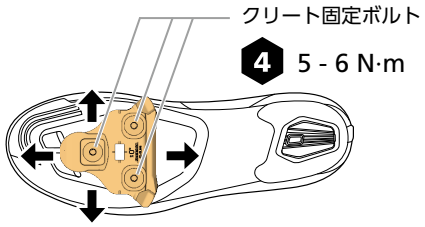
CL-SL130



使用上の注意

- ペダル、クリートまたはSM-SH20-Aに付属のクリート固定ボルトを使用してください。
- 適正でない長さのボルトを使用した場合は、締付け力が不足したり、クリートが損傷したりするおそれがあります。

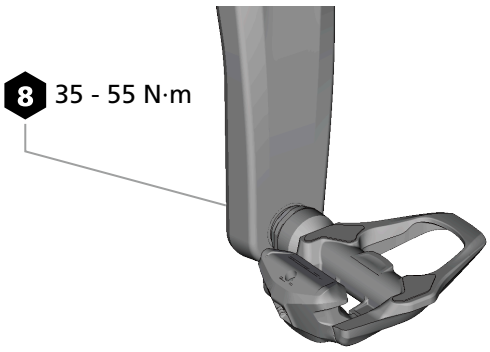
クリート位置の調整と固定



1. **最適なクリート位置を確認します。**
   片足ずつ調整と確認を繰り返し、最適なクリート位置を決定してください。
   * クリート位置の調整範囲
     CL-SL100 / CL-SL110 / CL-SL120：前後1.5 mm、左右4.3 mm
     CL-SL130：前後10.8 mm、左右4.3 mm
2. **クリートを確実に固定します。**
   クリート固定ボルトが規定トルクになるまで順番にかつ均等に締付けてください。

クランクへの取付け

1. **ねじ部へ少量のグリスを塗布します。**
2. **ペダルを取付けます。**
   右ペダルは右ねじ、左ペダルは左ねじです。



使用上の注意

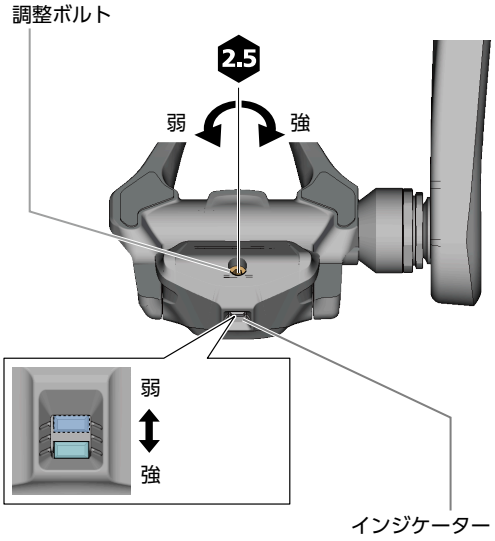
- ねじ端部の溝の有無で、ペダルの左右を確認してください。

左ペダル	右ペダル
 ねじに溝あり	 ねじに溝なし
左ねじ	右ねじ

メンテナンス

ペダルのクリート固定力調整

1. **調整ボルトを回転させ、ビンディング解除時に最適なクリート固定力になるように調整します。**
   - 調整ボルトを時計方向に回すとクリート固定力が強くなり、反時計方向に回すとクリート固定力が弱くなります。
   - 調整ボルト1クリックで1段階調整できます。1回転は4クリックです。
   - 調整ボルトは、各ビンディングの後部にあります。
   - 両ペダルのクリート固定力が等しくなるように、インジケーターの位置および調整ボルトの段階数で確認してください。
   - インジケーターが最強または最弱を示したら、それ以上ボルトを回さないでください。



使用上の注意

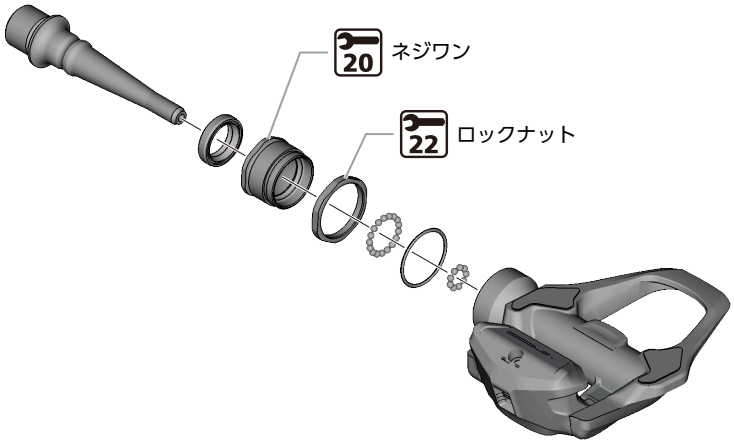
- 不意にクリートが外れたり、意図したときに外れなかったりすることを防ぐためにも、クリート固定力の調整を必ずおこなってクリート固定力を確認してください。
- クリート固定力にばらつきがあると左右で脱着の感覚が異なるため、クリートの脱着が難しくなるおそれがあります。クリート固定力は左右とも、同じように調整してください。

軸ユニットの回転調整

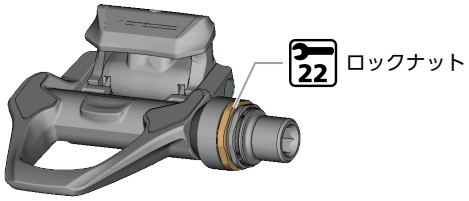
ペダルの回転が重い場合やガタが感じられる場合は、以下の手順で軸ユニットの調整をおこなってください。

PD-R9300

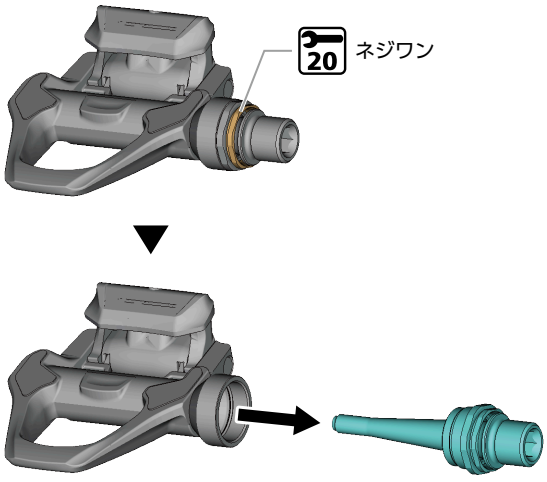
参考：展開図



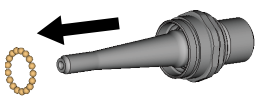
1. **ロックナットを緩めます。**
   ロックナットは右ペダルが左ねじ、左ペダルが右ねじです。



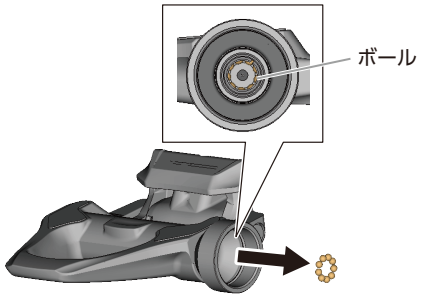
2. **ネジワンを緩め、軸ユニットを抜きます。**
   ネジワンは右ペダルが左ねじ、左ペダルが右ねじです。



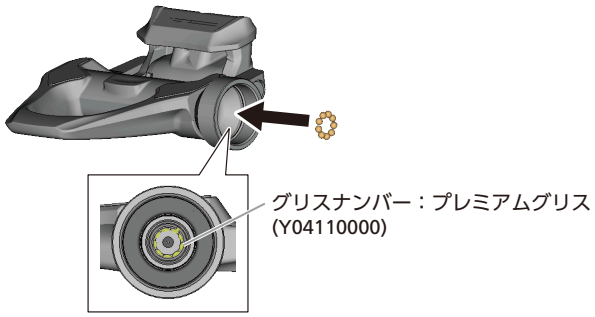
3. **軸ユニットからボールを取出します。**



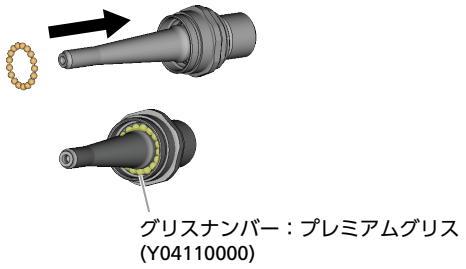
4. **ペダル体の奥からボールを取出します。**



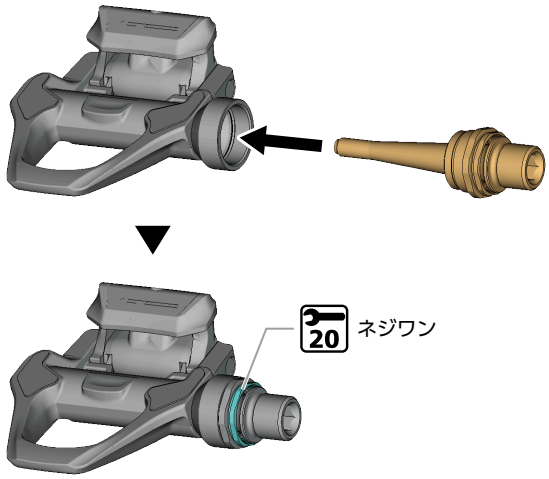
5. **軸ユニット、ボール、ペダル体から古いグリスを取除きます。**
6. **ペダル体の奥にボールを9個入れ、新しいグリス（約0.25 g）を塗布します。**



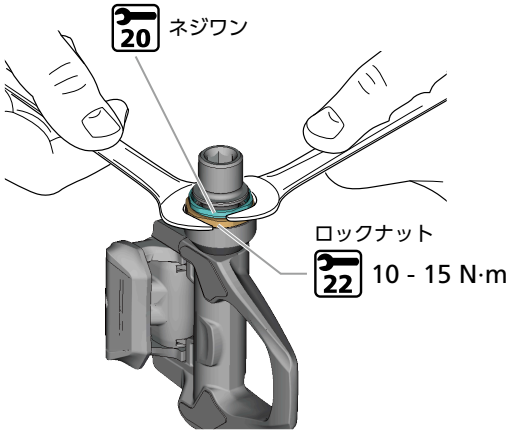
7. **ペダル軸とネジワンの間にボールを17個入れ、新しいグリス（約0.5 g）を塗布します。**



8. **軸ユニットをペダル体に差込み、ネジワンを回し回転を調整します。**

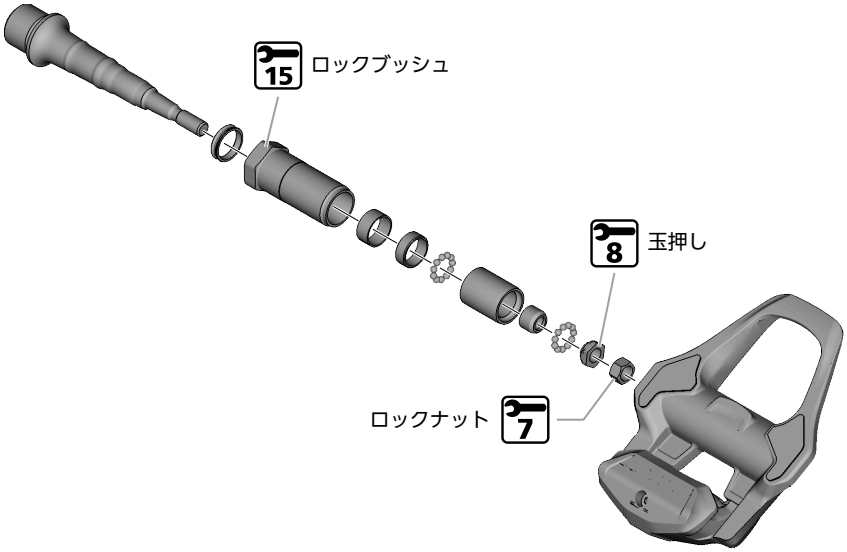


9. **ネジワンを固定した状態で、ロックナットを固定します。**

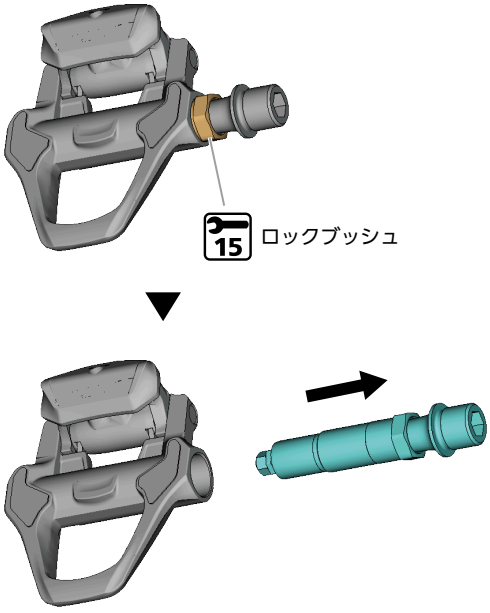


PD-R8200

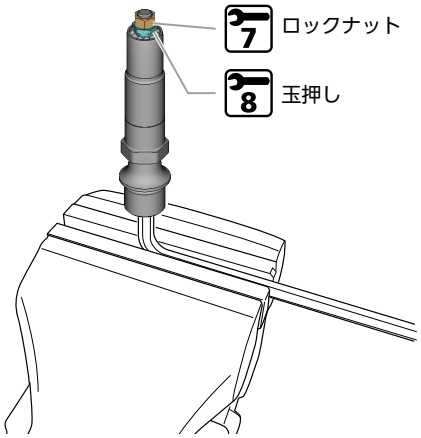
参考：展開図



1. **ロックブッシュを緩めて、軸ユニットを抜きます。**
   ロックブッシュは右ペダルが左ねじ、左ペダルが右ねじです。



2. **ロックナットを緩めます。**
   バイスまたはアクスルバイスに固定した8 mm六角レンチを使用します。図の工具を使って調整してください。



TECH TIPS

- ロックナットに切込みがない場合、ロックナットと玉押しは右ねじです。

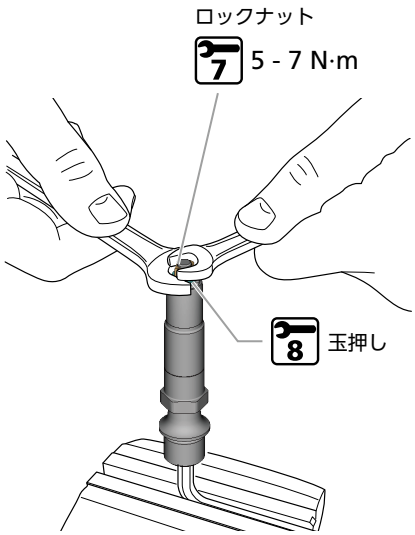

切込みなし：右ねじ

- ロックナットに切込みがある場合、ロックナットと玉押しは左ねじです。

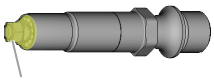

切込みあり：左ねじ

- ペダルに取付けると、回転部にはさらに予圧がかかります。最初は少し遊びがあるように調整してください。

3. **玉押しを回し回転を調整します。**
4. **玉押しを固定した状態で、ロックナットを固定します。**
   軸ユニットをペダルに組込んだとき、回転にガタがある場合は、手順 2 から再度調整してください。



5. 古いグリスを取除き、適量の新しいグリスを軸ユニットの端部に塗布します。

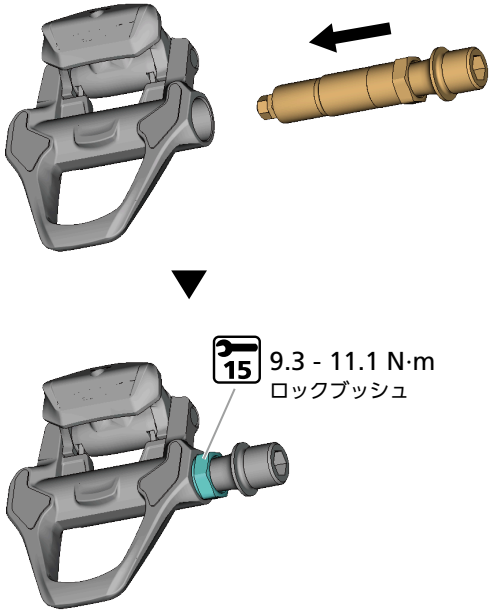


グリスナンバー：プレミアムグリス
(Y04110000)

TECH TIPS

- グリスは軸を組込んだときにあふれ出ない程度（約1.5 g）塗布してください。

6. ペダル体に軸ユニットを挿入し、ロックブッシュを締めます。



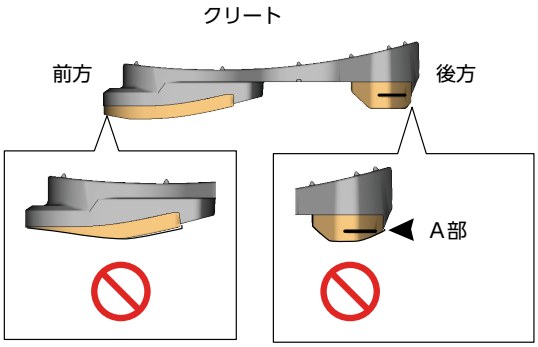
クリートの交換

クリートは消耗品ですので、定期的に交換が必要です。

摩耗し解除が重く感じ始めたり、軽く感じ始めたりした場合、早めに新しいクリートと交換してください。

使用上の注意

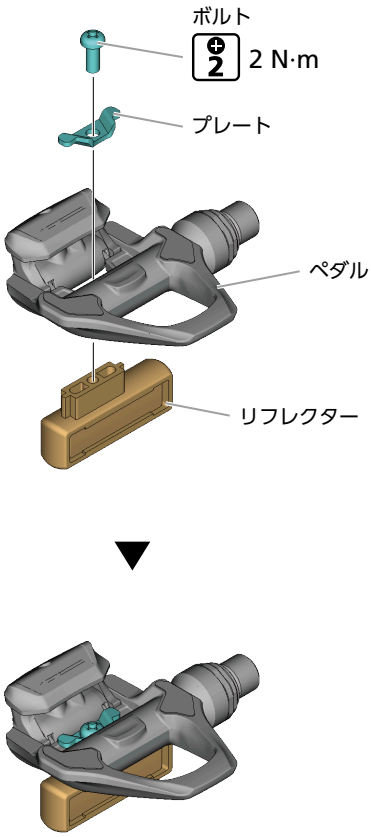
- クリートの色が付いている部分が摩耗したら新しいクリートに交換してください。
  前方： クリートの下地の黒色が見えるようになったら交換します。
  後方： 図のA部まで摩耗したら交換します。



リフレクターの取付け / 取外し

1. **リフレクターをペダルにセットし、リフレクターに付属のボルトとプレートで固定します。**

   リフレクター：SM-PD65



製品改良のため、仕様の一部を予告なく変更することがあります。

お客様相談窓口
Tel. 0120-495-440（通話料無料）
Fax.072-243-7847

株式会社シマノ
〒590-8577 堺市堺区老松町3丁77番地