

PLAYBOATING @ JP

VOL:40

2013/ SPRING

¥800+TAX

BY
FREEWHEEL INC

COVER
PHOTO : DARRIN MCDONNID
RIDER : YOSHIHIRO
TANAHASHI

PADDLING TOUR OF TAIWAN

魅惑の台湾～遠くて近い、アジアの秘境～

CREEKING OF NISHIZAWA-KEIKOKU

西沢溪谷～エクストリームカヤッキングを夢見て～

TECHNIQUE FOR BEGINNERS

ビギナーでもできる
ホワイトウォーター・リバーランニング
スラロームに学ぶ
ダウンリバーテクニック#1

RIVER TRIP

日本の川と路線
#2 吾妻線

HEAVEN OF COLOMBIA / HAZUYA'S STYLE / MY CREEKING TECHNIQUE
/ THE LABORATORY OF HAYANEK'S FUTURE / WHITEWATER DIARY
/ DRUNKEN M.R.T.'S INTERVIEW / SOUL OF HAYANEK / WHO-TWO?

スラロームに学ぶ ダウンリバーテクニック #1

「ライン」を使って 川下りをしてみよう。



デモンストレーター：吉田拓（1989年9月15日生）／2008年カヌースラロームK1日本チャンピオン、国体3連覇中。「チームコンセプト」所属。2014年のリオ・オリンピックでのメダル獲得を目指す。アスリートエールに登録しているのも、こちらでの支援もよろしくお願ひします。オフィシャルブログ www.athletyell.jp/yoshida_taku/

Text：小田弘美／元カヌースラローム日本代表。「カヌーショップ・タマゾン」オーナー。主催する「みたけカヌー教室」修了生には竹下百合子選手（北京オリンピック4位）、小森信太郎選手（2012年フリースタイル日本チャンピオン）、鈴木達也選手（2009年ラフティング世界チャンピオン）などが名を連ねる

ラインの概念で川下りが劇的に変わる

エディでウォーミングアップを済ませて、さあ川下り。いつものように、あの岩の左を通って、次のストッパーを越えたら右のエディに入って……。まあ、こんな感じで自分の進路をイメージしながら下っている方はたくさんいらっしゃると思います。もちろんそれが普通でよし、決して悪いことではありません。

ただ、今回みなさんに提唱したいのは、厳密に自分が進むルート＝「ライン」を決めて川下りをするということ。どのくらい厳密かと言うと、「川の上に一本の線を引いて、完璧にその上をトレースする」くらい。「だいたい次の岩の右を目指す」という程度ではラインとは言えません。

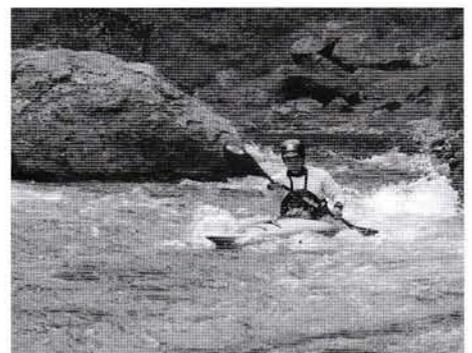
では、「ラインをトレースしていく」という下り方にはどんな利点があるでしょう。それは第一に自分のスキル、性能といったものが客観的に把握できるようになることです。

試しにご自分で作ったラインを漕いでみて下さ

い。正確にトレースできた、1mほど予想とずれてしまったなど、その結果が今の自分のスキルであり、性能ということになります。

未体験の川で、非常に難しいとされる難所に達した時、必ずスカウティングをするはず。たとえば、10m先にボートひとつぶんがやっという幅の落ち込みがあり、そこをスムーズかつ、加速しながら通過しなければ、その先のストッパーはクリアできないという場所にいるとします。こんな時、日頃からラインをトレースする練習をして、自分のスキルや性能を客観的に把握していれば、進むべきか、撤退すべきかという判断がより正確になるはず。ほんの少しの判断の誤りで、楽しいはずの川下りを無謀な危険行為に変えたくはありませんよね。

第二に、このまま下って行くと、どうなってしまうかという漠然とした不安が解消できるようになります。これは特にスキルや経験が少ない初心



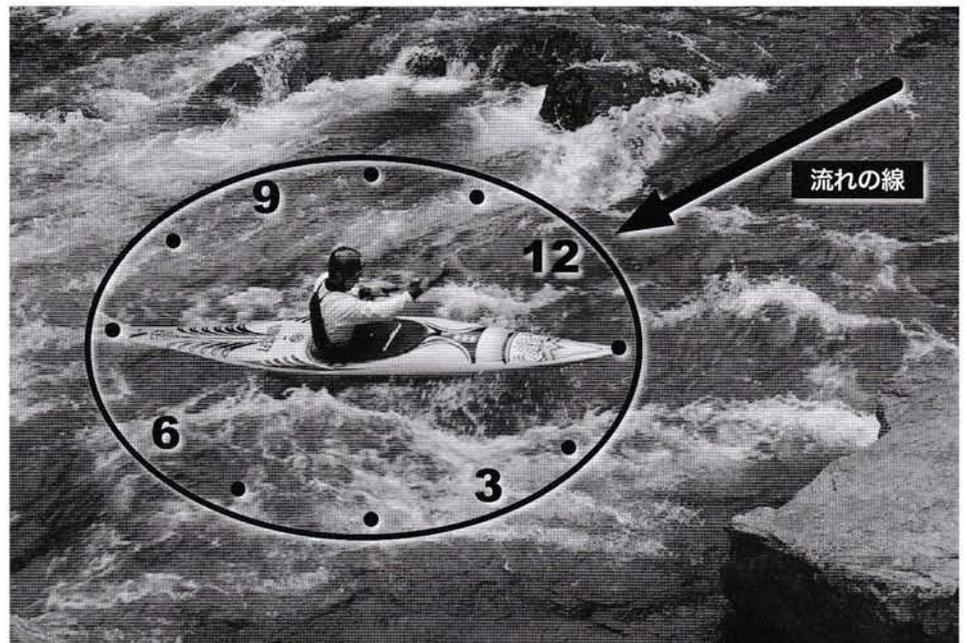
者の方に多いと思われるのですが、まずラインをしっかり決めて、実際に下る前に一度、必要とあれば二度三度、頭の中で川下りをしてみます。この繰り返し、起こりうる事態を予期する能力を高め、ひいては不安を取り除き、客観的にご自分のスキルを把握することにもつながるのです。

川は線で構成され、流れの時計でバウの角度を表す

まず、これから練習方法を紹介する上でのコミュニケーションツールとして、「流れの時計」という概念を知ってください。川の流れを「線」でとらえ、川は多くの「線」で構成されていると考えます。言い換えれば、ボートが川の中にいるということは、必ずいずれかの「線」の上に乗っていることになります。

そして「線」には、それぞれ上流が12時、下流が6時とする時計があると考え、バウが指す方向が今の時刻とします。ラインを正確にトレースするためには、その時々バウの角度が非常に重要であり、バウの角度を時刻で表すことで、角度を理解しやすくすることも、この「流れの時計」の狙いです。

同じラインでも、2時キープで進むこともできれば4時キープで進むこともできます。自分のスピードや方向転換の能力など、性能に合わせたバウの角度を見つけ出すことが大変重要になります。別の言い方をすれば、どんなに実力差があったとしても同じラインをトレースすることは可能です。ただ、上級者と初心者ではその性能の差によって、バウの角度は異なることになります。



川の流れはたくさんの線できていると捉える。流れの中にいるということは、あるひとつの線の上にいるということになる。ボートに乗っている線の上流を12時、下流を6時と考える。図では、バウは1時の方向を向いている

フェリーグライド基本編・力加減と角度で自由自在にラインを作る……………

まず最初に、「ラインをトレースしていく」ための練習方法を紹介していきたいと思います。

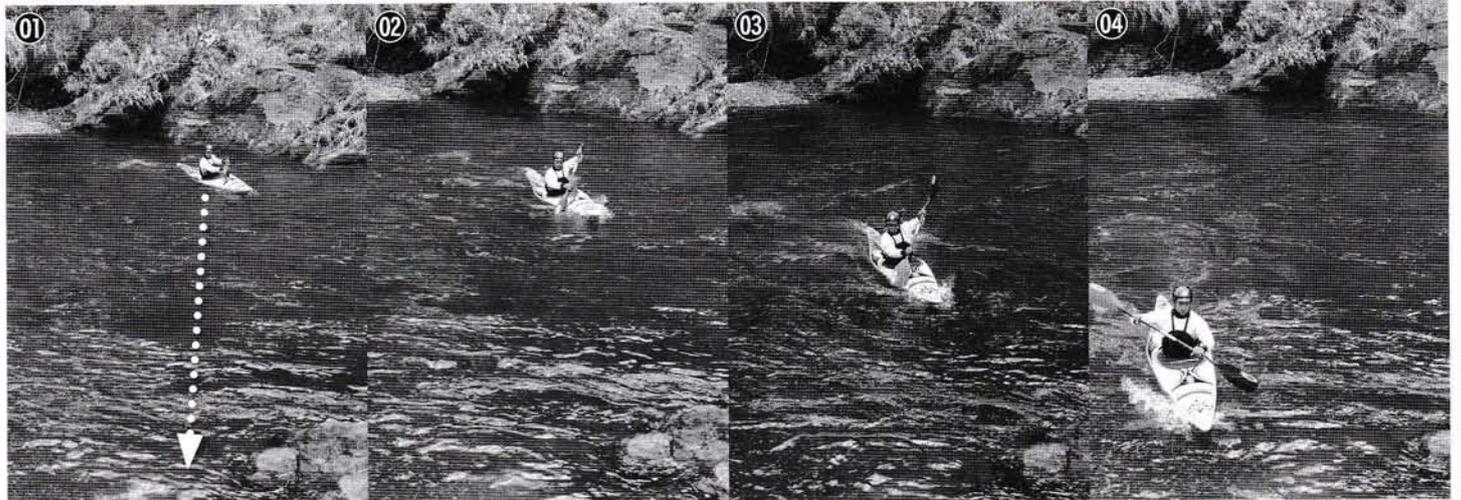
基本編は、緩い流れの中でフェリーグライドを

行ないます。自分のいるエディと対岸を直線で結び、そこを真っ直ぐのラインで漕いでみましょう。

S字ラインではトレースできているか判断が難し

いですが、直線であれば、ラインがずれたことが、自分でも客観的に分かりやすいので、調整しながら練習することが可能です。

●パウは10時(または2時)キープ+50%の力で漕ぎ進んだライン



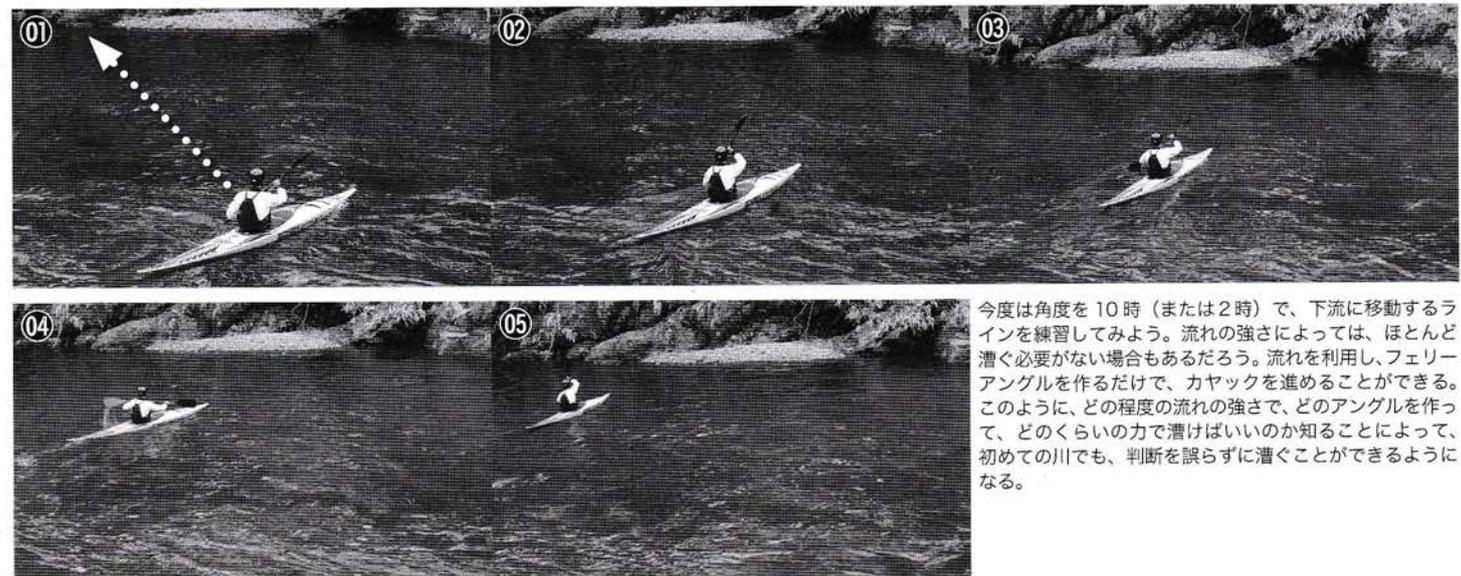
平均的に緩い流れの場所で、自分のいるエディと対岸を直線的にフェリーしてみる。このとき、同じ角度(写真では2時)をキープする。ここでは50%の力と書いたが、当然、流れの強さによって変わってくる。角度を一定に保つことで、流れの強さに対して角度をキープして漕くにはどのくらいの漕力が必要なのかを知ることができる

●パウは11時(または1時)キープ+100%の力で漕ぎ進んだライン(上りのフェリー)



今度は角度を11時(または1時)で漕ぎ上がるラインを練習してみよう。やはりラインは直線にとる。角度をキープして、力加減で直線をトレースできるように漕ぐ。流れの強さに対して、自分が100%の力で漕いだ場合、どのくらい進む能力があるのかを知ることができる。さまざまな強さの場所で試すことで、自分の漕力を客観的に見られるようになる。

●パウは10時(または2時)キープ+30%の力で漕ぎ進んだライン(下りのフェリー)



今度は角度を10時(または2時)で、下流に移動するラインを練習してみよう。流れの強さによっては、ほとんど漕ぐ必要がない場合もあるだろう。流れを利用し、フェリーアングルを作るだけで、カヤックを進めることができる。このように、どの程度の流れの強さで、どのアングルを作っても、どのくらいの力で漕けばいいのかを知ることによって、初めての川でも、判断を誤らずに漕くことができるようになる。

フェリーグライド上級編・流速が異なる川で直線的なラインを作る ……………

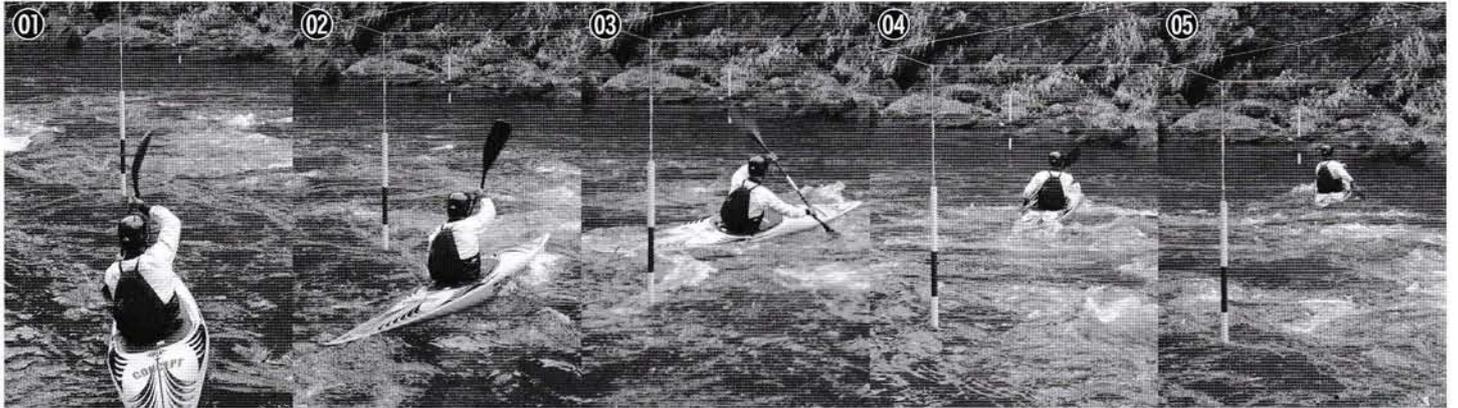
次に、本流の流速が速い場所を選び、エディから側流～本流と流速に合わせて角度を自在にコントロールし、直線的なラインを正確にトレースしてみましょう。

エディでは9時(または3時)を向いていますが、エディラインを越えるときには10時(または2時)、流れの強い本流では11時(または1時)というふうに、アングルでボートをコントロールし

て、直線的なラインを描きます。

写真では垂直に流れを横切るラインのみですが、これも基本編同様、上りや下りのラインも作って練習してみてください。

●側流～本流～側流とラインを作ってトレースする



上級編では、エディから対岸まで、流れの強さが変化する場所で練習してみよう。通常、このような場所をフェリーする場合はS字ラインを描くが、直線で漕ぐのはけっこう難しい。基本編で得た客観力をもとに、角度と力加減を調整して直線を描こう

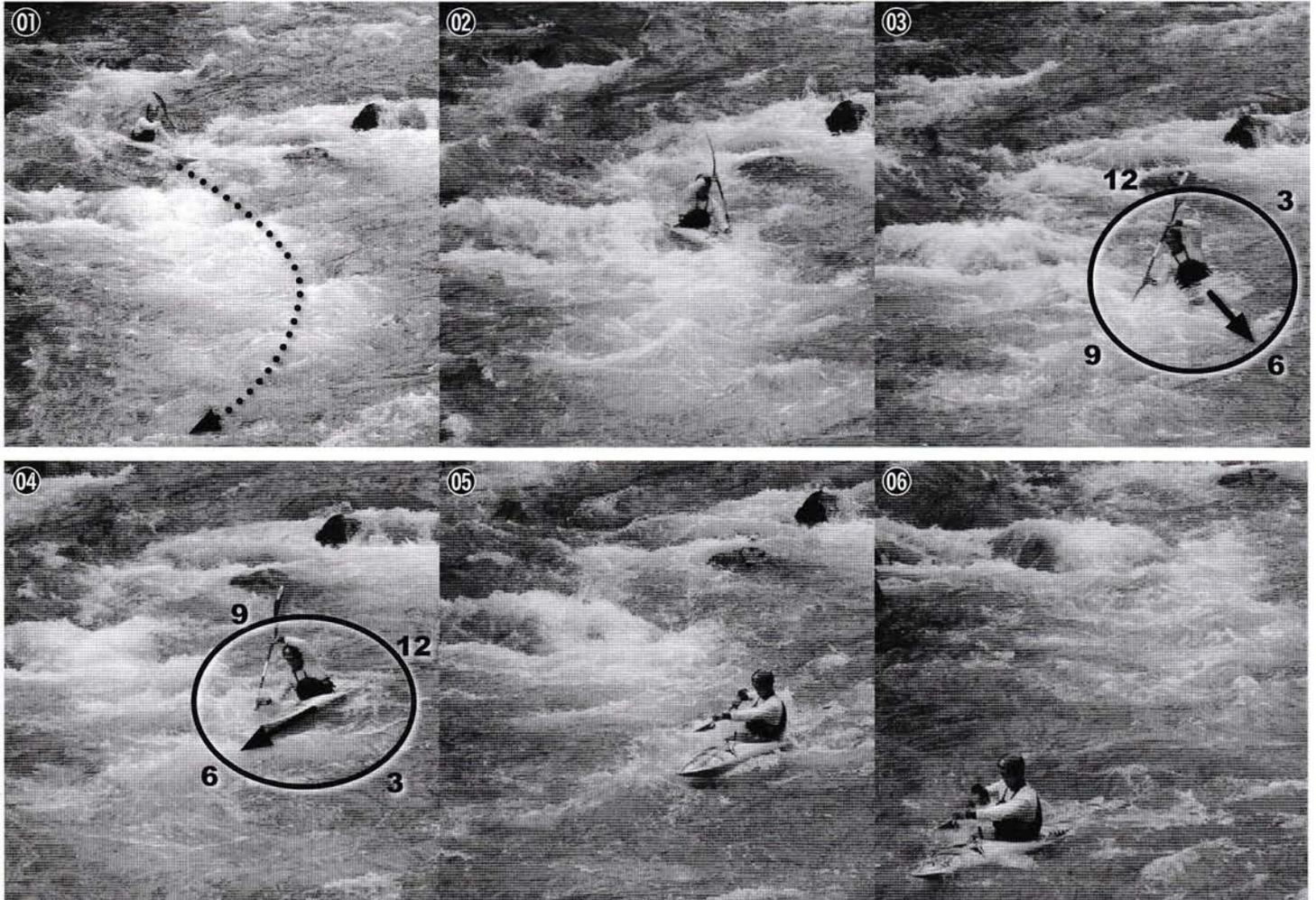
ゆるやかなカーブになっている本流をラインとし、脱線せずにトレースする

ゆるやかなカーブになっている流れで、本流インコースをカットしたり、外に膨らんだりしないように、本流上をトレースします。右カーブの場合、

頂点手前から6時に近い7時をキープして漕ぎます(左カーブでは、同じくカーブの頂点の手前から6時に近い5時をキープ)。

上級者はすべて6時キープのまま、フォワードストロークの強弱や大小のコンビネーションで、カーブをトレースしてみてください。

●頂点の手前から6時に近い7時をキープ



0102では、まだ本流上のラインを6時で漕いでいる。このままでは慣性で外に膨らんでしまうので、03カーブ手前で7時を作り、04カーブを曲がっていく。05カーブで膨らむことなく、本流を6時で抜けることができた。流れの強さや漕ぎの強さによって、どのくらい手前から5時を作るか、また、角度も微妙に変わってくる

急な「くの字」カーブになっている本流をラインとし、脱線することなくトレースしていくラインを作って練習する

急なクランクになっている場所は、外側に膨らみすぎて壁にぶつかるなどする難所です。インコースをカットできる状況なら、避けることもできますが、そうでない場合は本流をトレースしなくてはなりません。

カーブの頂点で一気に曲がろうとすると、必ず頂点の先でラインの外側に脱線してしまうので、角度を準備して曲がる方法を用います。

カーブの頂点手前で、スイープやラダーを使って頂点の先の流れとパウの角度を合わせておきま

す。この時、不用意に漕いでしまうとカーブの手前で脱線してしまいます。漕ぐことよりも角度キープが最優先です。カーブの頂点に差しかけたら、タイミングを合わせてフォワードストロークでカーブしてゆきます。

*

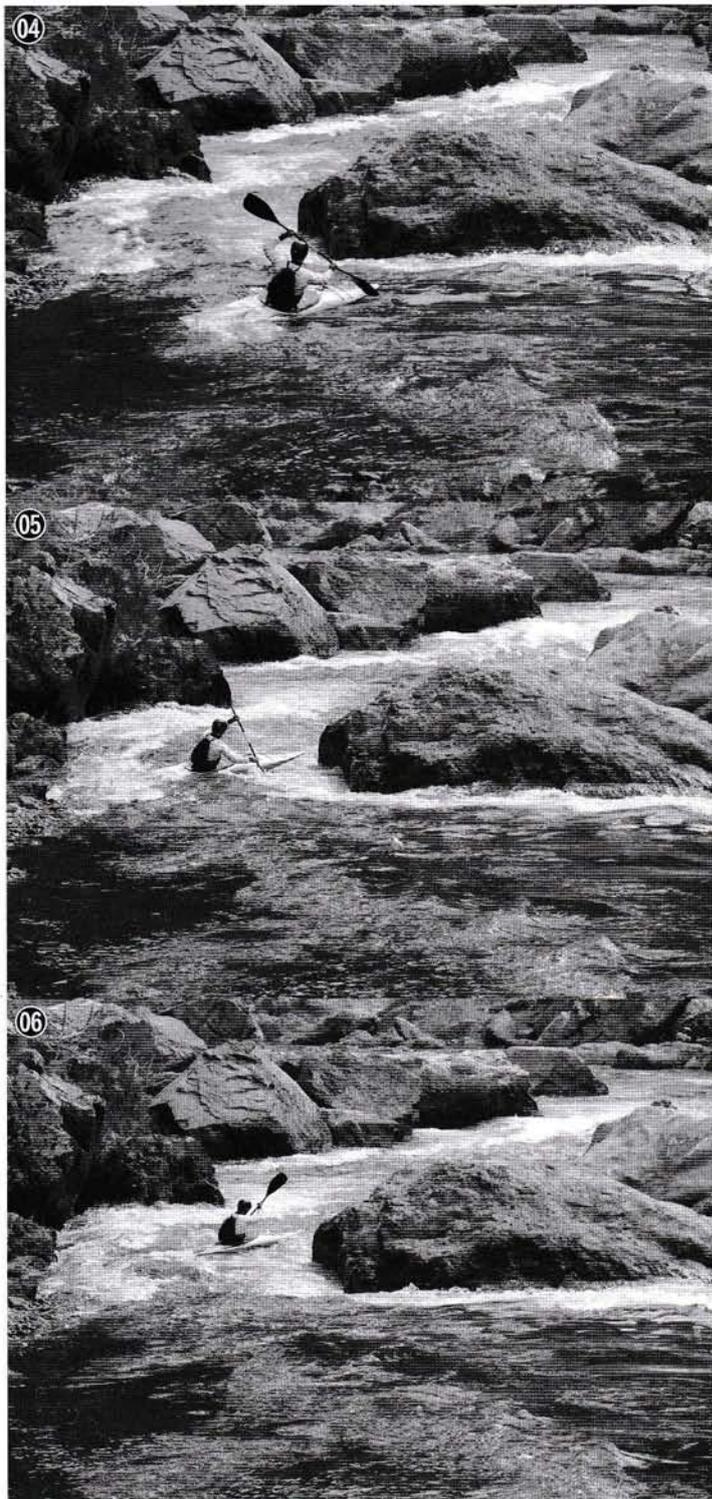
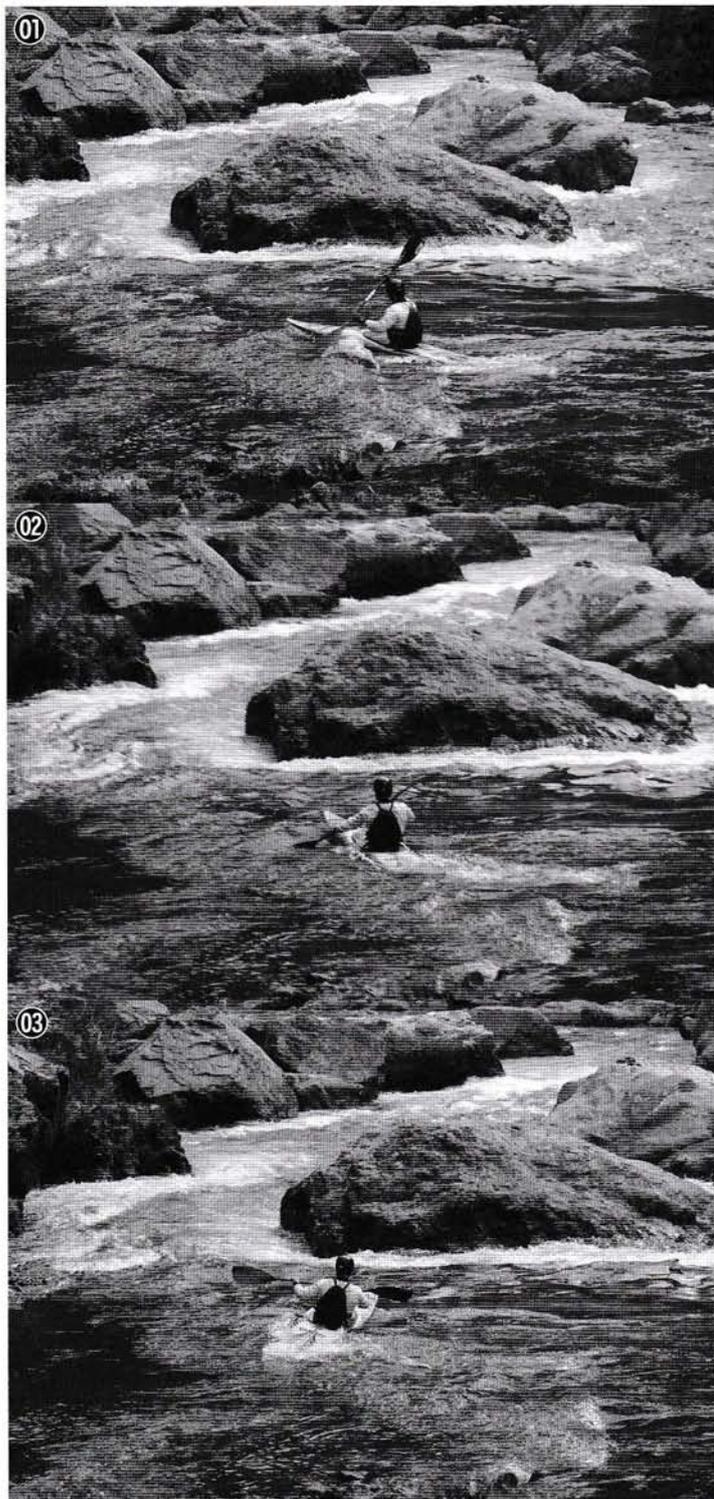
以上 この「ラインをトレースしていく」という下り方は、障害物が現れたら避ける、現れたら避けるといったような、いわば「行き当たりばったり方式」の対極的な方法であり、川下りのひと

つのスタイルと言っても良いと思います。非常に難しい練習方法ではありますが、プレイボートでも必ずできますので、ぜひ一度お試しください。

【タマゾンよりお知らせ】

御岳第三発電所入り口に昨年誕生したカヌーショップ・タマゾンでは、スラローム艇のレンタルサービスを行なっています。スラローム艇に乗ってみたい方は、タマゾンへお気軽にご連絡下さい。カヌーショップ・タマゾン ☎0428-74-9269

●急なカーブの本流をトレースする



緩やかなカーブでは、フォワードストロークのコンビネーションで曲がることができたが、急なカーブではスイープやラダーを使って、カーブに備えてパウに角度をつけておく。①②流れが速いので、カーブの手前でスイープを入れて、パウをカーブ後の6時の方向に合わせておく。③④この時、パウは下流に抜ける方向を向いているが、まだ漕がない。漕いでタイミングを逃すより、角度をキープすることを優先する。⑤⑥⑦カーブの頂点に差しかけたら、パワーフォワードストロークで漕ぎ抜ける。