

PLAYBOATING @ JP

VOL:41

2013/ SUMMER

¥ 800+TAX

BY
FREEWHEEL INC

COVER

PHOTO: KAZUYA MATSUNAGA
RIDER: TAKAHITO YUKI,
RUMA KURATO

PADDLING TRIP OF THE GOLDEN WEEK

ある春の記録。2013

MY WISH OF CALIFORNIA TRIP

カヤックたましい

TECHNIQUE FOR BEGINNERS

スラロームに学ぶ
ダウンリバーテクニック#2

RIVER TRIP

日本の川と路線
#3 / しなの鉄道

HOW TO FIND YOUR PADDLING FRIENDS / MY CREEKING TECHNIQUE / KAZUYA STYLE / THE
LABORATORY OF KAYAKERS' FUTURE / DRUNKEN MATH'S INTERVIEW / WHITEWATER DIARY /
KANU-TABI / COMPETITION REPORTS-2013 JAPAN FREESTYLE CANOE CHAMPIONSHIPS, 2013
JFCA CIRCUIT SECOND STAGE, HON EXTREME WHITEWATER CHALLENGE IN HIDAHA 2013

スラロームに学ぶ ダウンリバーテクニック #2

バウの角度で 進行方向を決める。

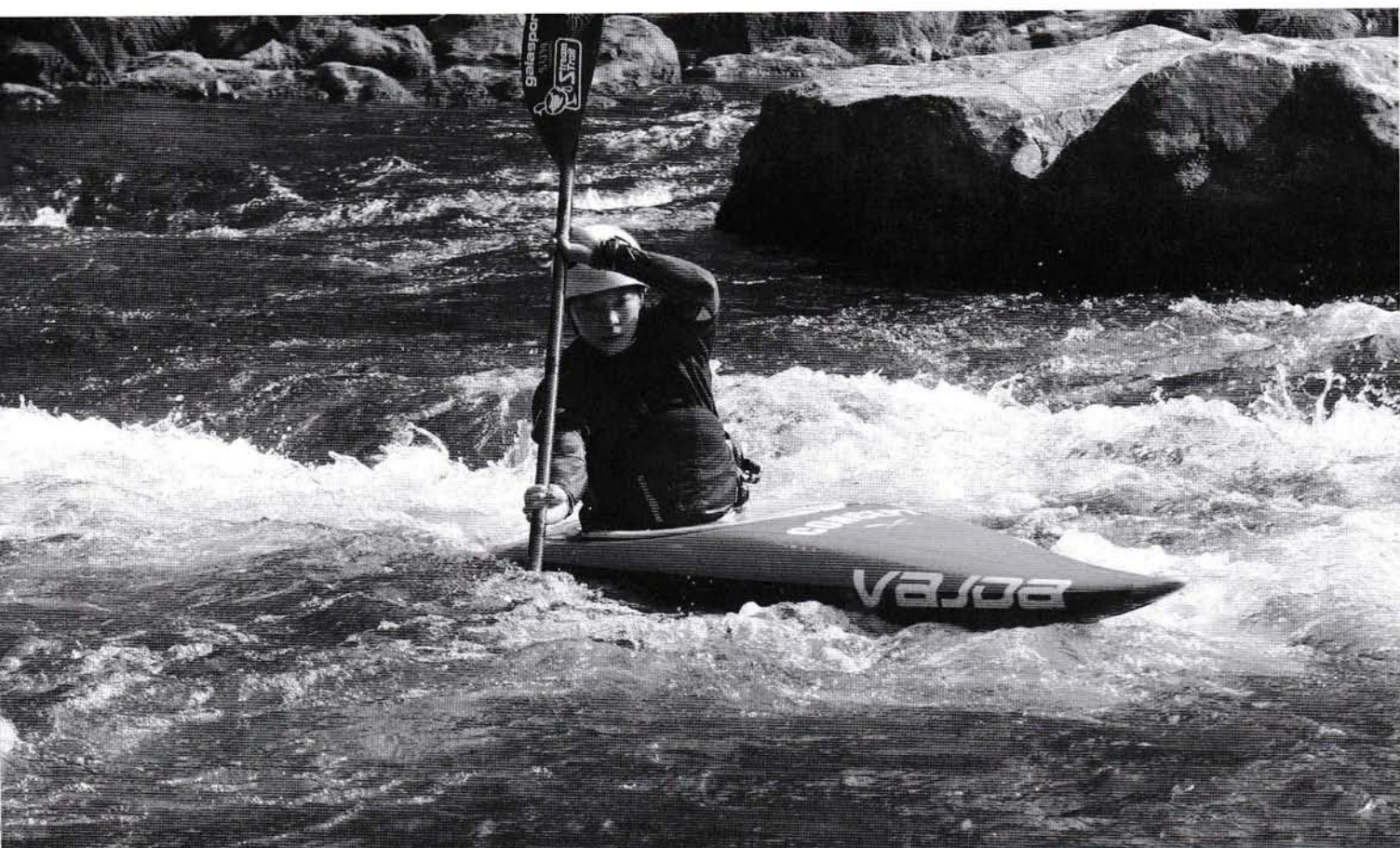
Text：小田弘美（カヌースラローム競技元日本代表、「みたけカヌー教室」代表）

みたけカヌー教室：日本で唯一、カヌースラロームコースを常設しているスクールであり、シドニーオリンピック出場の安藤太郎選手、現役日本代表の吉田 拓選手、矢澤亜季選手など現役スラロームの講師陣も豊富。スラローム艇のレンタルも行なっているので、興味のある方はお気軽に問い合わせ下さい。



デモンストレーション：矢澤亜季

1991年11月5日生。小学3年の時に、父、兄の影響でカヌーをはじめ。2010年よりスラローム日本代表、NHK杯3連覇中など、国内で多数優勝。2016 リオデジャネイロオリンピックで金メダルを目指す。



手前の流れにしか乗れない、狙ったエディに入れない。リバーランニングのそんな悩みが、スラロームのテクニックを駆使することで解決できるようになる

バウの角度を使ってラインをコントロールする

ラインの考え方をを使って川下りをより確実に、セーフティにできるようレベルアップしていただくため、前回に引き続き、いくつかの練習メニューを紹介したいと思います。メニューを作るにあたっては、どんな川でも容易にできるような内容にするよう心がけました。みなさん、少しの間どうぞおつきあい下さい。

本文に入る前に、前号では全国からたくさんの反響をいただきました。たくさんの方が読んでいただいたことに感謝します。特に川下りにおける安全に関して、レスキューの方法論が「対処的」なのに対して、ラインを意識して練習することは

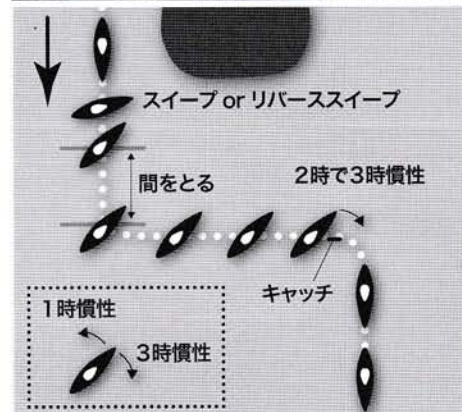
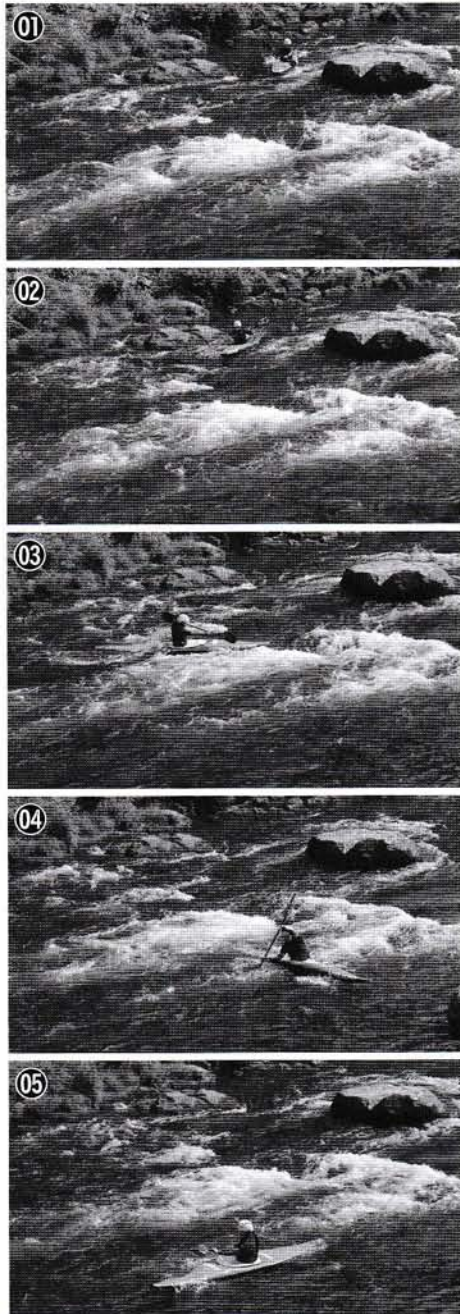
「方策的」であること。また、自分の技量を客観的に把握できるとの評価を多く頂戴いたしました。重ねてお礼申し上げます。

さて本題です。まずラインの考えを簡単におさらいすると、以下ようになります。川下りにおいて、ラインとは自分の進む「進路」のこと。「目標に向かって漕ぎ進む」というより、目標までの道（ライン）をすべてあらかじめ決定しておき、「バウの角度を操ってラインをトレースしていく」。そんな言い方が適しているように思います。ここに出てくる時刻は、前号で解説した「流れの時計」の概念を用いています。



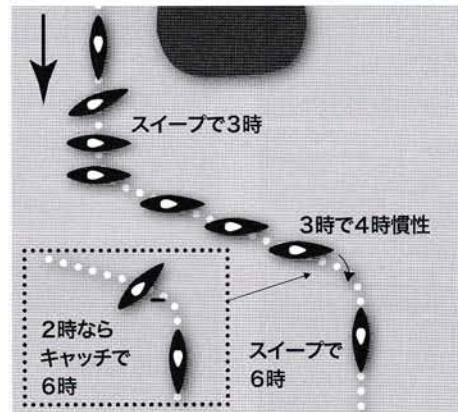
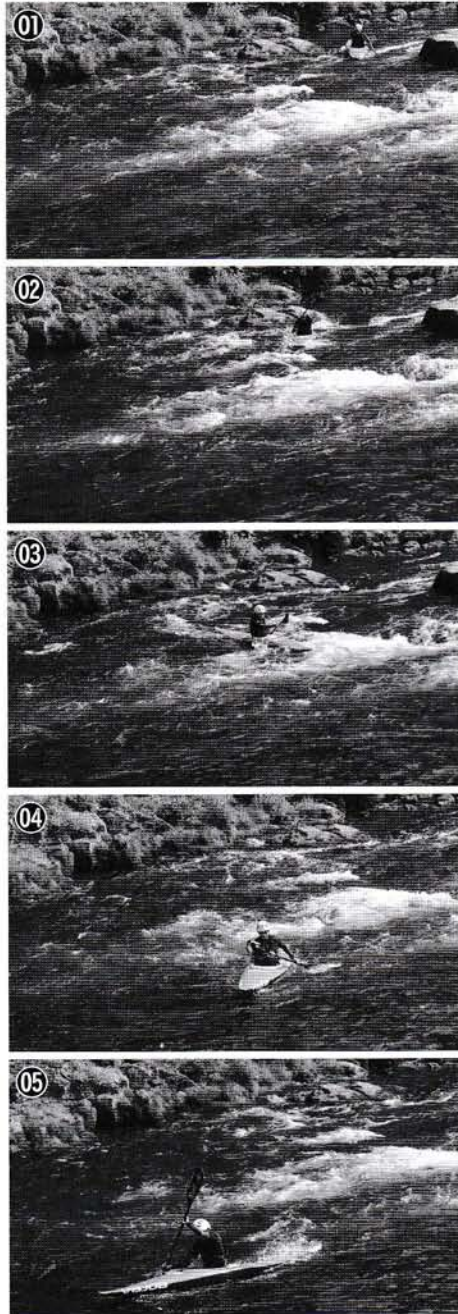
前号で解説した「流れの時計」。以降の解説を理解するために、もう一度頭に入れておこう。川の流れはたくさんの線でできていると捉える。流れの中にいるということは、あるひとつの線の上にいるということになる。ポートが乗っている線の上流を12時、下流を6時と考える。図では、バウは1時の方向を向いている

●2時(or10時)を使ってフェリーグライド



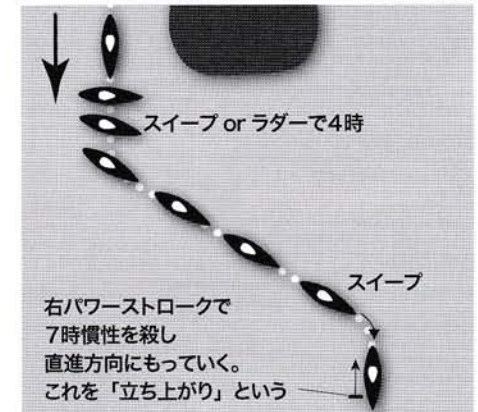
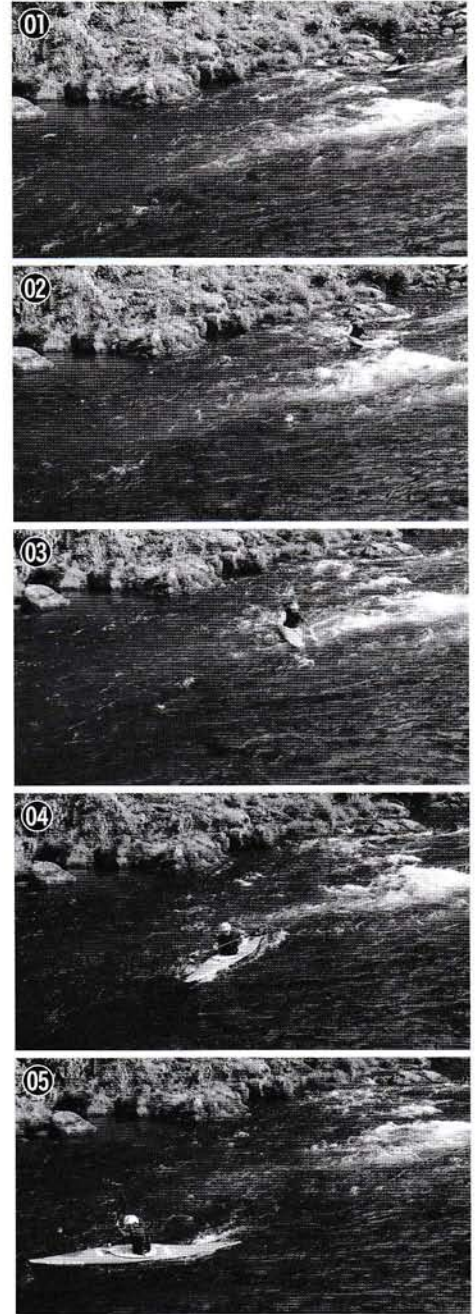
①②スweepやリバーススweepを使って6時から2時を作る。2時を作ってからフェリーグライドを開始するまで、少しの「間」を作ると、脱線せずにトレースしやすい。③フォワードストロークのコンビネーション(ストロークの強弱や大小)でパウを2時にキープ。フェリーグライドの途中で流速差があれば、角度を微調整してラインを保つ。④⑤キャッチ(パウラダー)を使って2時から6時を作る。キャッチ時は「2時で3時慣性」にしておくとい回りやすい。※パウの慣性も時間を使って表します。この場合、パウが現在は2時だが3時の方向に動こうとしている状態のことを「2時で3時慣性」と言い表す。

●3時(or9時)を使ってレーン変更



①②スweepを使って6時から3時を作る。③3時キープで流されながら横移動。3時をキープしながら漕ぐのは技術的に難易度が高いが、流される距離を抑えながら確実に横移動できるので、使えるようになると非常に役立つ。④⑤「3時で4時慣性」からスweepで6時を作る。2時から6時を作るにはキャッチが有効だが、3時を過ぎるとスweepが有効。逆に2時からスweepで6時にしようとする、横移動する慣性が残ってしまい、クイックに回転できない。

●4時(or8時)を使ってレーン変更



①②スweep、またはラダーを使って6時から4時を作る。③4時キープで流されながら横移動。4時をキープは、スピードを保ちながら横移動できるので、距離に余裕があるときに有効。5時になると急に横移動しなくなるため、くれぐれも5時にならないよう警戒しながら行なう。④⑤「4時で5時慣性」からスweepで6時を作る。※6時になると7時慣性ははじまるので、タイミングよく右パワーストローク(フォワード)で7時慣性を殺しつつ、ボートを前に進める。これを「立ち上がり」と言って、スラロームでは特に意識して練習すると、回転時の時間のロスを少なくし、スムーズな方向転換ができるようになる。

Jラインでストリームアウト.....

バウの角度によって自分のカヤックが進むラインが見えてきたら、それを踏まえて、より実践的にストリームアウトの練習に移ってみましょう。

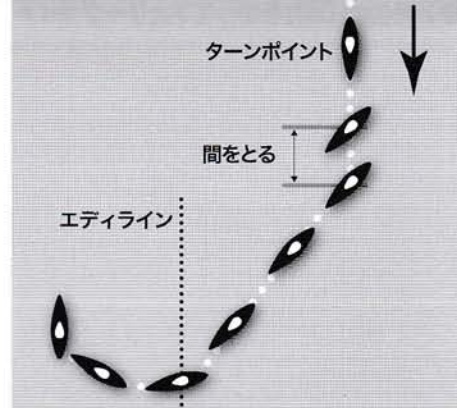
ストリームアウトする地点から逆算し、ラインを決定しますが、このラインがローマ字の「J」に似ているので、Jラインと呼んでいます。

4時や8時は横に飛び出す力が大きいので、ストリームアウトに最も適した角度ですが、現在いる地点から、ストリームアウトの地点まで、4時または8時で直線的なラインを作れるとは限りません。そこで、ストリームアウトする地点から数

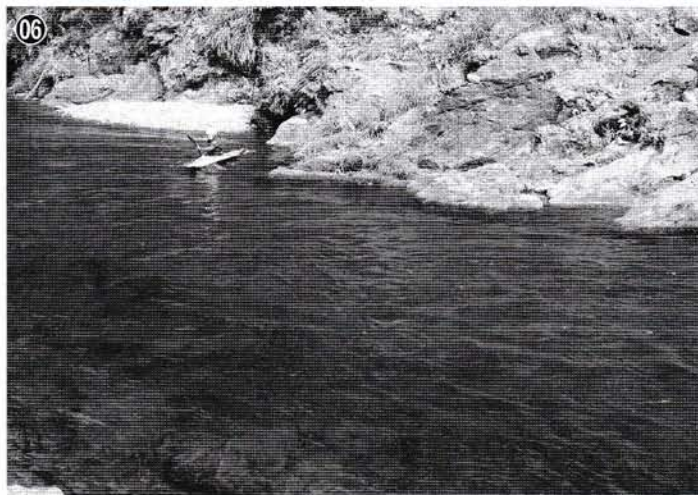
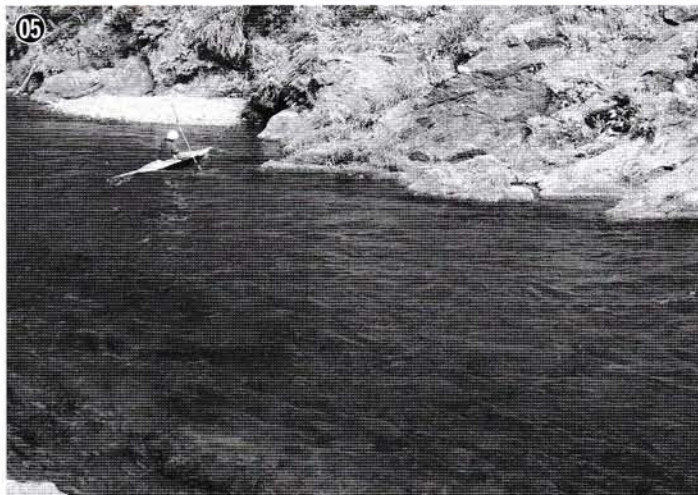
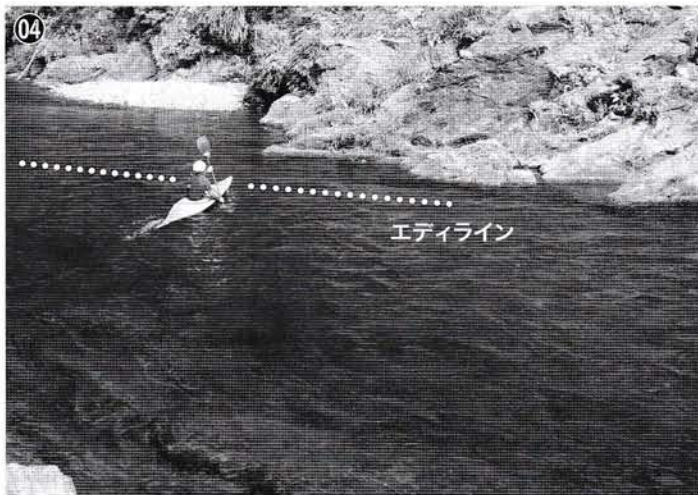
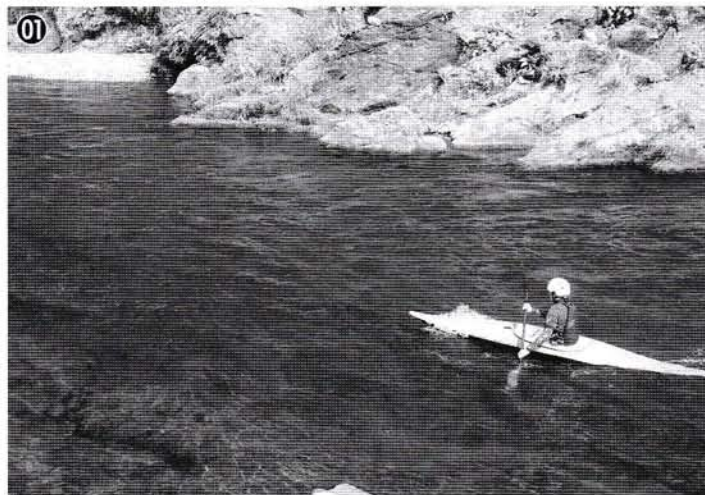
ストローク手前にターンポイントを作ります。

エディラインから4時または8時で逆算のラインを引きます。このラインと自分がいる地点からの6時のラインが交差する地点を導き出す。実際には、ターン開始から終了まで時間がかかり、その間、カヤックは進んでいますから、ターンのきっかけとなるポイントは、この交差点よりやや上流になります。

ターンポイントを作ることで、いつでもエディに対し横慣性で進入できるようになります。



●ターンポイントを作ったJライン



①ターンプォイントを決めて、そこまでは6時で漕ぐ。②③ターンプォイントにきたら、きっかけのスイープ、またはラダーで8時を作る。方向転換のスイープやラダーを打つ地点を誤ると、ラインが乱れやすくなるので、特に意識するため「ターンプォイント」としてしっかりライン上にマークする。ターンのきっかけから終了までの間にもカヤックは進むので、ここで間をとるのがタイミングを合わせるコツ。方向転換時のスイープやラダーは、ラインをトレースするうえで特に大切なので、「きっかけのスイープ」「きっかけのラダー」と呼ぶ。④～⑥8時キープでスピードを保ちながらエディラインを切る。9時慣性をキープできると、上流側もしっかり漕げてスピードを保つことができる。

エディの中のラインをコントロール.....

エディまでのアプローチができたなら、エディに入ってからラインもコントロールしてみましょう。

スラロームではエディにアップゲートが設定されている場合が多く、このラインのコントロールがゲート通過のポイントとなります。川下りでは、エディに確実に入るために大切な技術となります。状況によって、これらのパターン（右図 A～E）を用います。

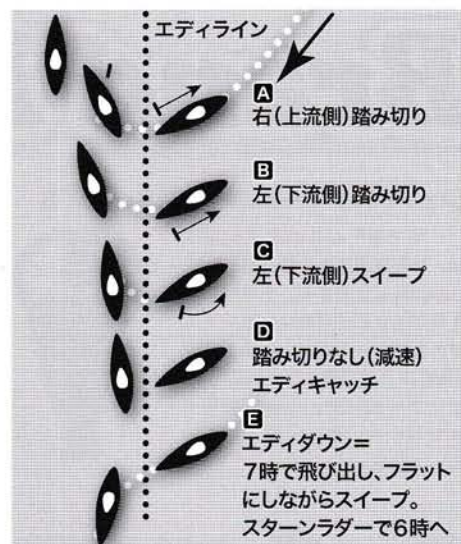
A B C の方法は下の写真で解説していますので、応用パターンの D E を紹介します。

D 4 時でパウをエディラインに突入させる（左リーン）。今度はあえて踏み切りをせず、減速しながらエディラインに突入。ボートは横切るスピードがないので、より手前浅いエディか、エディライ

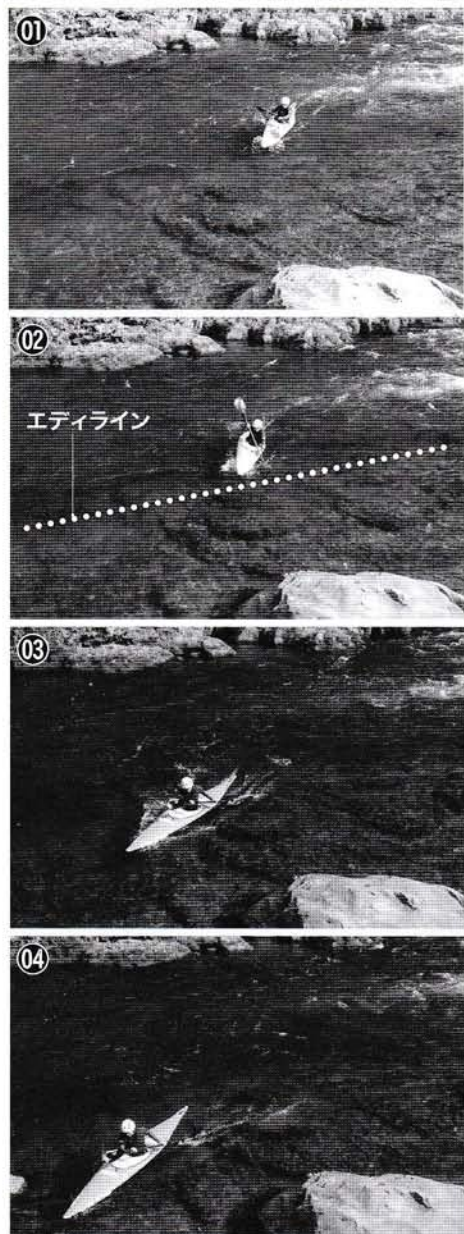
ン上でばたりと止まってしまう。同時にエディをキャッチすることでポートを確実に 12 時で止めてしまう。

E 5 時でパウをエディラインに突入させる（左リーン+フラット）。踏み切りはなし。ボートがエディに入ったらフラットに戻し、スイープ、またはスターンラダーで 6 時にする。スラロームでは「エディダウン」といい、よく使われるテクニックのひとつです。

ラインを使ってカヌーすることは、なかなか簡単ではありませんが、根気よく練習するとだんだんラインが見えてきます。ラインが見えてくると、傍から見てても安定感のある、落ち着いたパドリングができるようになりますよ。

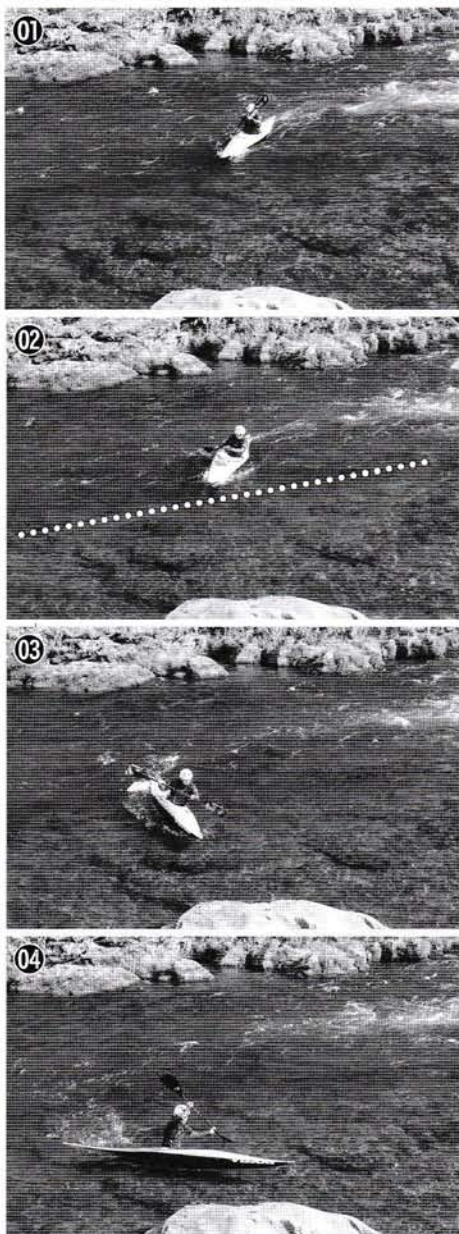


●エディラインで上流側を踏み切り:A



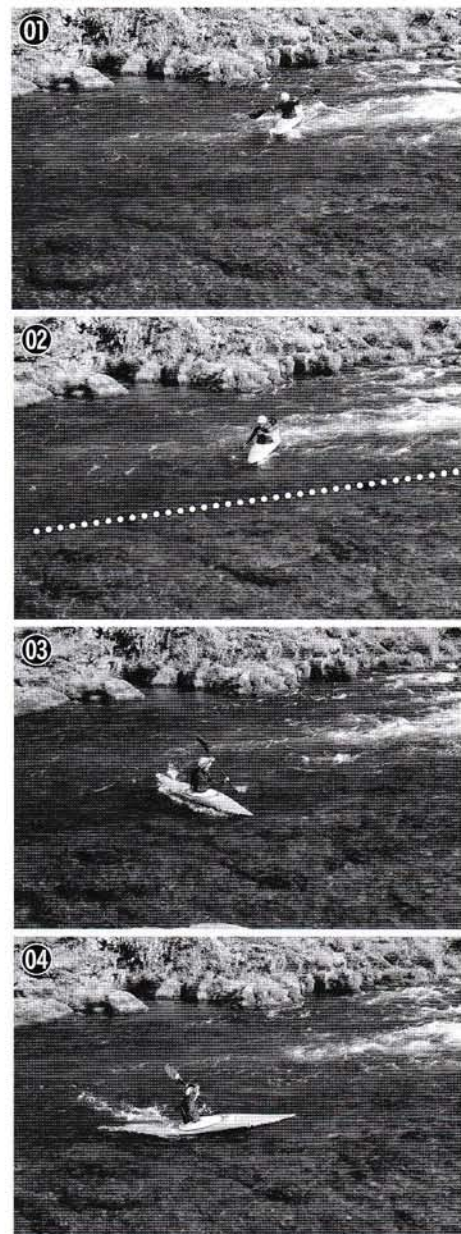
①～④パウがエディに入ると急に減速するタイミングで上流側を強くパワーストロークすることで減速が和らぐ。この一打が特に重要なので「踏み切り」と呼ぶ。4 時でパウをエディラインに突入させる（左リーン）。エディラインで上流側を踏み切りすることで、エディの中で回転しようとするボートの動きが和らぎ、より奥のエディに入ることができる。もっともスピードを失わない方法なので、原則的なストリームアウトの方法と云ってよい。

●下流側を踏み切り:B



①～④同じく 4 時でパウをエディラインに突入させる（左リーン）。ただし今度は下流側を踏み切り。すると 3 時慣性をあと押しすることになるので、ポートはエディの中で回りやすくなり、カーブしたラインを作れる。

●下流側をスイープ:C



①～④ 4 時でパウをエディラインに突入させる（左リーン）。下流側をスイープしながらエディラインに突入する。すると、より 3 時慣性を後押しすることになるので、ポートはエディの中できると回転する。