

PLAYBOATING @ JP

VOL.42

2013 AUTUMN

¥800+TAX

BY
FREEWHEEL INC.

COVER
PHOTO: JUD MUILO
PRODUCTION
RIDER: TAKAHITO YONE
HAZUYA MASTSUNAGA

CREEKING OF ZAKO-GAWA

雑魚川遠征記

～クリーニング、川と山の融合～

PADDLE-TRIP IN SPRING 2013

ある春の記憶。2013～Div.2～

TECHNIQUE FOR BEGINNERS

スラロームに学ぶ
ダウンリバーテクニック#3

COMPETITION REPORT

2013フリースタイル
カヤック世界選手権

SPECIAL INTERVIEW-CRAY WRIGHT / MY CREEKING TECHNIQUE / HAZUYA'S
STYLE / THE LABORATORY OF KAYAKER'S FUTURE / WHITEWATER DIARY / KANU-
TABI / COMPETITION REPORT-CANOE SLALOM CHAMPIONSHIPS OF UNIVERSITIES

スラロームに学ぶダウンリバーテクニック #3

「ライン」を使って
スラローム・ゲームに
挑戦してみよう。

デモンストレーション：吉田 拓
1989年9月15日生、26歳。08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で、こちらでの支援も宜しくお願いします。
オフィシャルブログ http://www.athleteyell.jp/yoshida_taku/

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マーの講師陣も豊富。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。



スラロームでゲートを通することは、ラインを考えることである。このノウハウはダウンリバーにおいても、ラインを考えるヒントになるだろう

ラインをイメージして、ゲートを通してみよう

これまで2回にわたって、スラローム競技特有の「ライン」という考え方を紹介してきましたが、みなさん、日ごろの川下りに活かしていただけましたでしょうか？ おかげさまで、全国からたくさんの反響をいただき、ありがとうございます。

でも、やはりラインを意識して漕ぐというのはなかなか簡単ではないようですね。「そもそもラインが見えない」「ラインを見失ってしまう」というものから「理屈は分かるが、プレイボートでは上手に練習できない」というご意見など、実際に試していただいたみなさんからは「難しい」という感想が一番多かったです。

確かに「ライン」を決めてトレースしていくという方法は、簡単ではないかもしれません。また、

一度身につけたスタイルを変えるというのは、トップ選手でも容易なことではありません。そんなにすぐに諦めないで、地道にコツコツ練習して、ぜひ習得していただきたいと思います。

流れの中でラインをトレースするのが難しければ、最初は湖のような静水で、ジグザクなラインや大きなカーブを描き、それをトレースしていく練習も良いと思います。

さて、今回は「ライン」を習得する練習方法のひとつとして、スラローム競技のゲートセッティングの基本パターンを3種紹介したいと思います。少々専門的なノウハウも出てきますが、基本はラインを使ってゲートをクリアしていくということ。

力は使わず、パウの角度を操って、決めたラインをトレースしてみましょう。

ご存じの方も多いでしょうが、スラロームの簡単なルールから説明します。スラローム競技とは、設置されたゲートを順番に通過しながら、いかに早くゴールするか、タイムを競います。

ゲートには、緑と赤のボールによる2種類があります。緑は上流から下流へ、赤は下流から上流に通過しなければならないゲートです。ゲートには番号が振られ、順に通過していきます。このとき、ボールに接触すると2ポイントのペナルティが付きます。つまりゴールタイムに2秒加算されるということです。もし不通過した場合は50ポイントのペナルティです。

①ダウングート(緑ポール)の通り方

「ダウングート」は、上流から下流に通過しなければならないゲートです。ひとつのゲートだけで考えれば単純ですが、実際にはいくつかのゲートとコンビネーションとなるため複雑です。基本となるダウングートの通過方法を踏まえ、次に解説する「アップゲート」や「スタガーゲート」へ応用していきましょう。

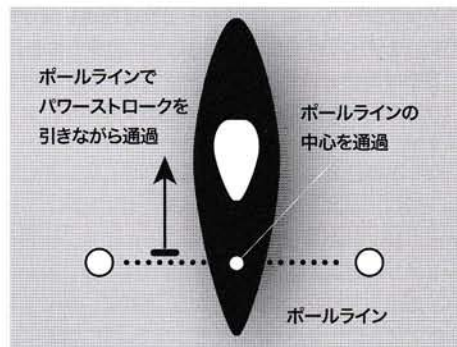
目標をポールラインの中央にマークし、パワーストローク(フォワードストローク)の1ストロークで通過。ポールライン(ポールとポールを結んだ線)を、パワーストロークで引きながら通過

します。

原則①: ポールラインの中心を体が通過する(理由=ポールラインの中心を体が通過すれば、ポールに接触しづらい)。

原則②: ポールライン上では、フォワードストロークやスライスなどを使って、パドルを立てて通過する(理由=パドルが立っていると、ポールに接触するリスクが少なくなる)。

練習のコツ: 左右どちらのパドルで通過するかを、あらかじめ決める。直近3パドルのコンビネーション(パドルリングの強弱や大小)で合わせる。



●ゲート通過の基本



①ゲートより3パドル前のストロークを打つ。ここからゲートまで歩数を合わせる。
②艇にスピードがあると、「間」を利用して、タイミングを取りやすい。③2パドル目が
入ったところ。ポールラインの中央を体が通るように調整する。



④ポールラインを狙って、最後の1打を合わせる。⑤ゲートの下ではフォワードスト
ロークでパドルを立てることで、ポールとの接触を防ぐ。⑥ボートを押し出し、
通過。真っ直ぐに抜けることで、リスクを小さくする。

アダルト世代でも楽しめる、スラローム・ゲームを提唱します

スラローム競技というと、アスリートパドラーのイメージが強いと思われるが、「みたけカヌー教室」がある東京・御岳渓谷では、多くのサラリーマンや団塊世代のパドラーもスラロームを楽しんでいます。スラローム競技はゲーム性が高く、知力や精神力も大いに満足できる、大人のレジャーになりうるのです。他のスポーツでトップ選手と一緒に楽しめるスポーツがい

くつあるでしょう。体力や技術が足りなくてもトップパドラーと同じラインが通れてしまうというのは、すごいことだと思います。

スピードにこだわるスポーツとしてのカヌー・スラロームはアスリートたちに任せて、みなさんも優雅に楽しく、知的好奇心を満足させるスラローム・ゲームを楽しんでみませんか。

「みたけカヌー教室」では、秋・冬期間限定で

「短期・基礎力ヤック講習」を開講しております。スラロームの方法論をベースにした基礎力ヤック「小田メソッド」を個別に伝授いたします。練習方法が分からない方や、行き詰まりを感じている方、基本を見直したいベテランの方まで、気軽に受講してください。詳しくはホームページ (<http://www.canoebar.jp>) をご覧ください。

②アップゲート(赤ボール)の通り方.....

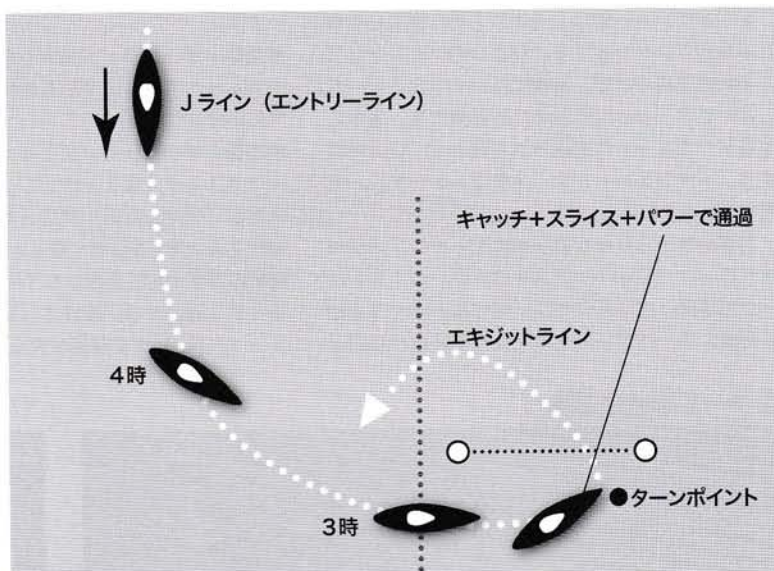
「アップゲート」は、下流から上流に通過しなければならないゲートです。エディだけでなく、流れの中に設置されることもあります。

基本はエディのターンなので、スピードが落ちやすい場所。ここをいかに減速しないでスムーズに通過するかが、タイムを縮めるポイントです。

つい手前にあるボールを目標にしてしまいがちですが、アウトボール(外側、つまり岸側の遠いほうのボール)の下にターンポイントの目標を置くのがコツです。このことにより、次のライン上(エキジットラインと呼ぶ)を真っ直ぐに漕ぎ抜けることが可能になります。ターンポイントにバウが達するのと同時に、キャッチ+スライス+パワーの1ストローク(一連の漕ぎなので、パドルは水面から離れていない)で通過します。

原則①: エントリーラインはJラインで。直線は禁物(理由=エディラインに対し3~4時のアングルを作ることによって、横に飛び出す力を大きくする)。

原則②: ボールラインに対して平行以上(3~2時)で進入する(理由=ゲートへの入りが横から上向きであれば、その分回転が小さくてすむ)。



●アップゲートへの入り方



① Jラインのターンポイント手前に差し掛かり、きっかけのスweepを打つ。②③ラダーでエントリーラインを決定(4時)。④⑤2~3ストロークのパドルのコンビネーションで加速しながら、エディライン(3~2時慣性)へ。⑥ボールラインに対して平行に進入している。⑦アウトボールの下流にマークしたターンポイントにバウが達するのと同時に、キャッチ+スライス+パワーで通過。⑧次のゲートへ向け、エキジットラインを進む(10時)。

●ターンのストローク



①きっかけの踏み切りから、②バウがターンポイントに達したらキャッチ。③そしてスライスでエキジットラインを決める。④パワー(フォワード)ストロークで加速。

スタガーゲート(ダウンゲートのコンビネーション)の通り方.....

「スタガーゲート」とは、左右や上下に不規則に振られてセットされた、連続したダウンゲート。とゲートをつなぐようにラインを結ぶのではなく、ゲートの手前でターンを終了させるラ作りです。このことによって、ゲートの下を直線で漕ぐことができるようになります。

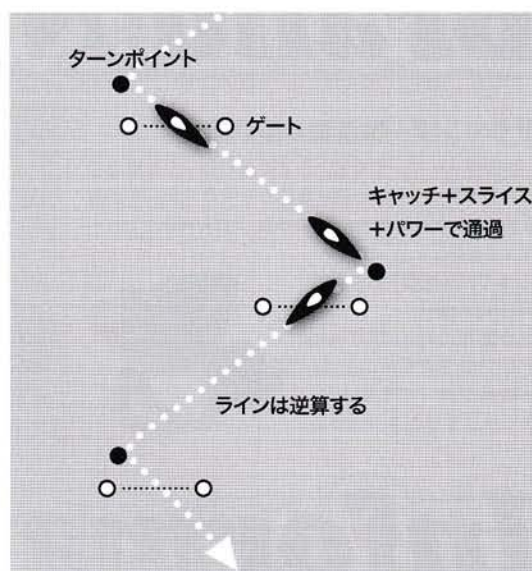
ターンポイントはアウトボールの上流にマーク。このターンポイントは、下流のボールから逆ラインを決めます。方向転換では、キャッチ+スライス+パワーの1ストロークで通過しう(スイープ、またはラダーのみでターンする場合もある)。

①: 方向転換はボールの上流で完了させておく(理由=ゲートの下でターンすると、ボールがしやすくなるから)。

②: 方向転換はスイープやキャッチ、ラダーなど1打で行なう(理由=ボートを減速させるなるべく少なくしたい)。

③コツ: 4時の時にパウを5時慣性にしておくとターンしやすい。直近の3パドルのコンビネーションで5時慣性を作る。*5時慣性とは、パウが5時になろうとしている状態のこと。

スローームのゲートセッティングの基本パターンは、ここに紹介した以外には、6パターンほありません。全部でたったの9パターンですが、組み合わせもアレンジも自由で、複雑な中にセットされれば、二度と同じ条件のセットは成り得ず、スローーム競技をより難しく、ものにしています。みなさんもぜひ川にポールが張られていたら、遠慮なくチャレンジしてください。



スタガーゲートでのライン作り



●ターンポイントでの通過方法



①ターンポイントに差し掛かったら、4時からキャッチして、②スライスを使い8時に方向転換。パワー(フォワードストローク)で抜ける。③ゲートの下はフォワードストロークで通過するので、ボールへの接触は少ない。④次のポイントへ向けてラインを漕ぐ。⑤同じようにターンポイント手前でラダーを入れて方向転換。⑥小さいター合なら、ラダーだけで方向転換できる。⑦⑧フォワードストロークでゲート下を通過。

①直近の3パドルのコンビネーションで5時慣性になるようにしておく。②パウがターンポイントに達すると同時に、4時からキャッチで、8時へスライス。③④フォワードストロークのポジションにパドルを移動できたら、次のターンポイントに向かってパワーストロークで加速する。

③スタガーゲート(ダウングートのコンビネーション)の通り方.....

「スタガーゲート」とは、左右や上下に不規則に振られてセットされた、連続したダウングート。ゲートとゲートをつなぐようにラインを結ぶのではなく、ゲートの手前でターンを終了させるラインを作ります。このことによって、ゲートの下を直線で漕ぐことができるようになります。

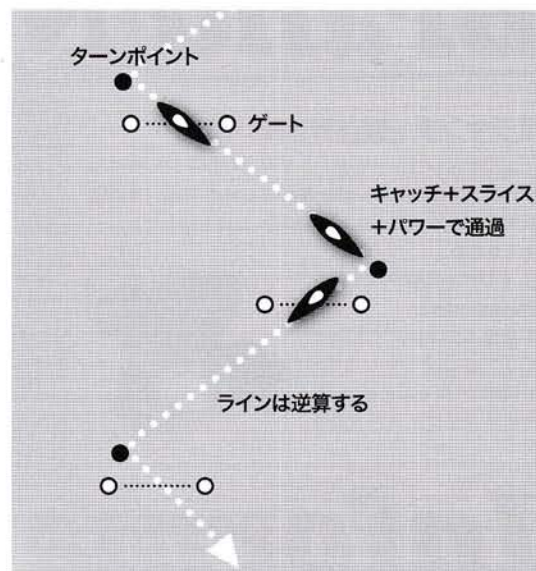
ターンポイントはアウトポールの上流にマーク。このターンポイントは、下流のポールから逆算してラインを決めます。方向転換では、キャッチ+スライス+パワーの1ストロークで通過しましょう(スweep、またはラダーのみでターンする場合もある)。

原則①: 方向転換はポールの上流で完了させておく(理由=ゲートの下でターンすると、ポールに接触しやすくなるから)。

原則②: 方向転換はスweepやキャッチ、ラダーなど1打で行なう(理由=ボートを減速させる動きはなるべく少なくしたい)。

練習のコツ: 4時の時にパウを5時慣性にしておくとターンしやすい。直近の3パドルのコンビネーションで5時慣性を作る。*5時慣性とは、パウが5時になるうとしている状態のこと。

スラロームのゲートセッティングの基本パターンは、ここに紹介した以外には、6パターンほどしかありません。全部でたったの9パターンですが、組み合わせもアレンジも自由で、複雑な流れの中にセットされれば、二度と同じ条件のセットは成り得ず、スラローム競技をより難しく、奥深いものにしています。みなさんもぜひ川にボールが張られていたら、遠慮なくチャレンジしてみてください。



●スタガーゲートでのライン作り



①ターンポイントに差し掛かったら、4時からキャッチして、②スライスを使い8時に方向転換。パワー(フォワード)ストロークで抜ける。③ゲートの下はフォワードストロークで通過するので、ポールへの接触は少ない。④次のターンポイントへ向けてラインを漕ぐ。⑤同じようにターンポイント手前でラダーを入れて方向転換。⑥小さいターンの場合なら、ラダーだけで方向転換できる。⑦⑧フォワードストロークでゲート下を通過。

●ターンポイントでの通過方法



①直近の3パドルのコンビネーションで5時慣性になるようにしておく。②パウがターンポイントに達すると同時に、4時からキャッチで、8時へスライス。③④フォワードストロークのポジションにパドルを移動できたら、次のターンポイントに向かってパワーストロークで加速する。