THE BUILDING OFF

uds)joer

VOL:43 2014/WINTER YBOO+TAX

AY FREEWHEEL INC

COVER: ;; SHIBUYA TOSHIYASU ;; SVEMATSU YOSHIKO

WHITEWATER RAFTING COMPETITION ラフティング世界選手権

ニュージーランド

P#DDLING #T 5#N JO#QUIN サン・ウォーキン、ノースフォークの旅。

TECHNIQUE FOR BIGINNERS

スラロームに学ぶ

ダウンリバーテクニック#4

PHOTO CONTEST

第5回·天下一武漕会

KAZUYAS STYLE / MY CREEKING TECHNIQUE / THE LABORATORY OF KAYAKERS FUTURE / SURF KAYAK WORLD CHAMPIONSHIPS 2013 / SOUL OF KAYAKING / KANU-TABI / WHITEWATER DIARY /COMPETITION REPORT-JFKA FREESTYLE KAYAK CIRCUIT IN TOYAMA, SQUIRTOGETHER

スラロームに学ぶダウンリバーテクニック #4

マッチングという キーワードで レベルアップを図る。

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。



デモンストレーション:竹下百合 子選手 (株式会社キッコーマン所 属)

北京オリンピック4位という日本 人最高成績を持つ彼女は、多くの トップパドラーを生み出した多摩 川・御岳育ちの現役スラローマー。 2016年に控えたリオ・オリンピッ クに向けて厳しいトレーニングに 励んでいる。

基本動作とフォワードストロークとのマッチング

「みたけカヌー教室」の小田弘美です。「ライン」という、スラローム特有の概念を中心に紹介してきたこのシリーズも、今回で4回目。毎回、読者のみなさんからいろいろなご意見、ご要望をいただき、ありがとうございます。特にプレイボートを楽しんでいる方たちからの反響は、長年スラロームに携わってきた者として大変嬉しく、光栄に思っています。

そのなかで、フォワードストロークやスイープストローク、バウラダー、スライスといった基本動作について、「静水ではできても、流れの中ではなかなか思うように使えない。だからイメージしたラインをトレースできない」、そんな意見がありました。なるほど、同じ悩みを持つ方も多いのではないでしょうか?そこで、今回は「マッチング」というキーワードを使って、レベルアップを図ってみたいと思います。

はじめにマッチングの説明ですが、静水でのフォワードストロークとのマッチングを例に挙げて紹介したいと思います。**右図**をご覧下さい。

このようなラインをトレースする場合、★印で表したターンポイントに達した時に、左スイープで方向転換をします。しかしターンポイントでぴったり左スイープするというのは、静水でもなかなか難しいものです。

いくつか方法がありますが、スイープの前の3 パドルのコンビネーションで合わせるというのが ポピュラーな方法です。まず、 ② の4パドル目が



静水ではラインをトレースできても流れになると途端に できなくなってしまう。それは、漕ぎが流れとマッチン グしていないから。流れにストロークを合わせることで、 スムーズな動きを実現できる。

ターンパングラスにいて、
カーンパングラスにいて、
カーンパングラ位置では、
カーンでは、
カー

ただ、問題はここ からで、いくらパド リングを合わせてタ ーンポイントで左ス

イープができたとしても、その時のパウの慣性が 左慣性(パウが左方向に動こうとしている状態) であっては、スイープは効きません。むしろ左ス イープすることで前慣性(パウが前方向に動こう としている状態)が発生して、ラインをオーバー してしまうことにもなりかねません。そこで、2 パドル目を強く打って右慣性を発生させ、3パド ル目は、打っても右慣性を消さないように気をつ けて漕ぐというコツが必要になります。

言葉では簡単ですが、これもなかなか難しいので、③のように、3パドル目が左フォワードストロークになるように1パドル目を調節すると、3パドル目の左フォワードストロークで右慣性を作れるので、4パドル目のスイーブが効きやすくなります。

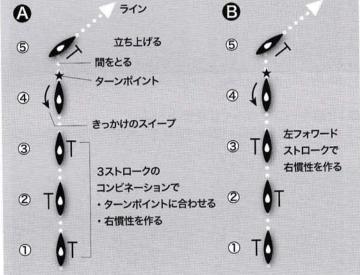
しかし、しかしです。ラインを正確にトレース するためにはまだまだ必要なことがあります。

スイープの場合、どうしても前方向に進みながらの方向転換(スイープは一点で回るスイープと、前に進みながら回るスイープを使い分けられるとよい)となるので、バウが行きたい方向を向くま

でに、「間」が生じます。この間も計算に入れて、ターンポイントをカーブのやや手前に設置するとともに、パウの角度が決定するまでは1拍、時には2拍というように、漕がないで待つことも重要

になります。 ラインをトレースできない多くの方は、予定の 角度にならないうちに漕ぎはじめてしまうため、 ラインを脱線してしまうことが多く見受けられま す。また、5パドル目のパドリングでは、スイー プで生じた右慣性を打ち消すと同時に、直進方向 にボートを立ち上げる(フォワードストローク1 打のみで回転慣性を直進方向に変える)ことが必 要で、タイミングが悪いとボートを止めてしまっ たり、蛇行が生まれたりして、やはりラインを崩 すことになりますので、1打のタイミングが勝負 となります。

少し長くなりましたが、これらの要素がすべて 相まって、フォワードストロークとスイープスト ロークがマッチングしている。あるいはスイープ とフォワードストロークの連動で方向転換ができ ると言えます。



基本動作と流れとのマッチング

前項で述べた、基本動作とフォワードストロークとのマッチングができるようになったら、いよいよ流れとのマッチングです。

大原則は流れの力を使うこと。流れの力を上手に使って基本動作をすることで、個人の性能以上のパフォーマンスが可能となり、驚くような動きを手に入れることもできるようになります。では、これらの練習方法を紹介していきましょう。

● 12 時キープ

Aのように流れの中で12時の状態をキープ。 上らず下らず、左右にも動かないよう、なるべく 少ないパドリングで一点に留まってください。漕 ぎ過ぎれば上ってしまいますし、少しでも横方向 にパウが動けばフェリーグライドしてしまいます。

たとえば、右ストローク後の左慣性が起きてい

るとき、次に左ストロークでそれを打ち消すわけですが、左が強すぎるとまた右慣性が起こり、その繰り返しです。左慣性を12時に向けるよう、ストロークの強さを調整するのがコツです。

慣れて来たら、Bのように、そのままゆっくり上流に向かって、ラインを外さないように 12 時をキープしながら上ってください。少し難しくなりますが、Cのようにバックで6時をキープする練習も有効です。

この練習は、流れやラインを見るための第一歩であり、ボトムに流れを感じる練習でもあります。

●区間を定めてパドル数をカウントする

Dのように、なるべく直線で流れる場所を選んで、10~20mくらいの区間を決め、なるべく少ないフォワードストロークで、ラインを脱線しな

いように下ります。その時のパドル数をカウントしてください。

流れに上手く乗って、ピッチング(バウが上下に動くこと)やヨーイング(バウが左右に振られること)、ローリング(ボートが左右に傾くこと)が起きないように注意しながら、抵抗なく水面を滑らせるように下れれば合格。バドル数は、上達するにしたがって減ってゆきます。

最初は流れを無視し、つい自分の好きなタイミングで漕ぎたくなるものですが、流れの中にいる以上、最優先は流れに合わせ、流れの力を使うこと。これは、流れとマッチングしたフォワードストロークを身につけるための練習です。タイムを測ることができればさらに良いです。上達度が数値となって表れるので、モチベーションも持続しやすく、上達すればするほど面白くなっていきます。

●流れの中で12時キープ



A:流れの中で12時を向けて静止。パドリングを少なくすることで難易度は上がる

●バックで6時キープ



C:より難しくなるが、バックで6時キープも、ボトムに流れを感じる有効な練習

●12時キープでゆっくり漕ぎ上がる

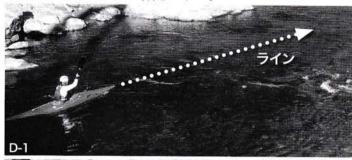






B-1 ~ B-3: 12 時キーブに慣れてきたら、そのまま漕ぎ上がる。ここもなるべくパドリングを少なく、ゆっくりと

●区間を定めてパドル数をカウント







D-1 ~ D-3: 6時キープで下る。これも簡単そうに見えるが、パドリングを少なくするのは難しい。ボートを真っ直ぐ進めることができないと、ラインをキープするために、つい手数が多くなる

●回転しながらラインをキープ

Eを参照してください。前項の練習と同じラインを、今度はスイープとリバーススイーブの連動で回転しながら下り、区間内で何回転できるかをカウントします。もちろん回転の数が多ければ多いほど上達したと言えますが、最優先はラインを脱線しないことです。はじめはスイープを途中で止めたり、1拍遅らせたり、力加減を調節したりしないとラインをキープできないはずです。

もちろん、流れに手伝ってもらえるようタイミ

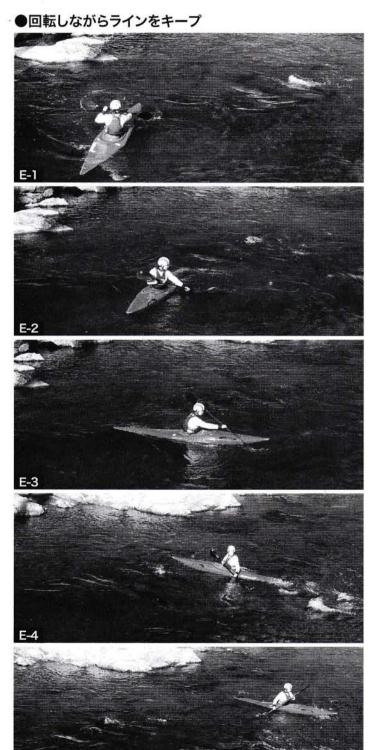
ングを計って行なえば、回転が楽になり、回転数も上がってきます。また、回転することでラインから目を離すことになりますが、しっかりラインを意識し、感じることができれば、目を閉じていてもラインをキープできるようになります。

●リバーススイープ1打で回転

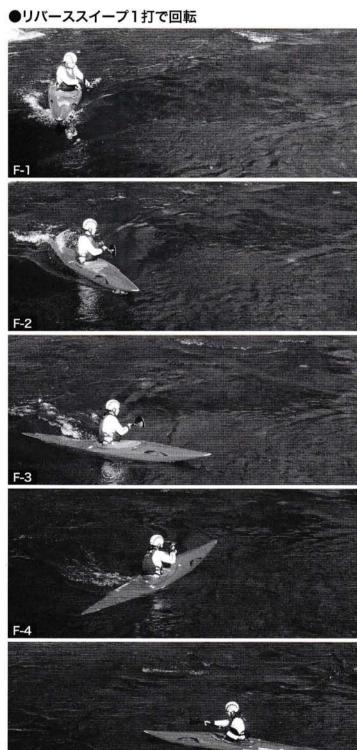
今度は F のように、ストリームイン (フェリーグライド) からリバースのスイープ 1 ストローク でどれだけ回転できるかを練習してみます。もち ろん多く回ったほうがいいわけです。

リバーススイーブのあと、惰性で何度まで回転できたかを計測してください。最初の目標は 180 度。少なくとも 2 時までは一打で回転できるようにしましょう。

パウが流れを受け、9時を過ぎて、フェリーグライドの要素がなくなると回転しやすくなります。これも、上記の要素がすべてマッチングできていないと、うまくいきません。ちなみに、スラローム艇で行なった場合ですが、500度以上回すことができる選手もいますよ。



E-1 ~ E-5: まずは真っ直ぐのラインをしっかり見る。このラインから脱線しないように。5時や7時方向に進んでしまうと、ラインから外れることになる。スイーブは回転だけなく前にも進みやすいので、流れを受けて6時方向に回転慣性が発生したときに打つのが有効(E-3)。一方、リバーススイーブはその場で回転しやすいので、バウが上流を向いているときにフェリーの動きを消すように打つ(E-2、E-4)



F-1:フェリーグライドの状態で、10 時からリバーススイープのポーズのまま待つ(間をとる)。**F-2**:流れがパウを押しはじめると同時に、ボートをフラットにしていく。**F-3**:パウに左慣性が働き、回転がはじまる。**F-4**:9時を過ぎたら、パウを押す流れを手伝うようにタイミングを合わせてリバーススイープ。**F-5**:惰性でどこまで回転するかを見る。まずは2時を目標に

●ストリームイン時の立ち上がり

ストリームインでうまく流れとマッチングしていないと、加速が遅れたり、ラインを外れてしまったりします。そこでスムーズに流れに乗るための立ち上がりを意識してみます(**G**参照)。

立ち上がりでは、フラットとキャッチで流れの 力を使い、充分な回転慣性を生むこと。ストリー ムインでは、最初はリーニングしていますが、フ ラットにすることで、より流れの影響を受けやす くなります。 まだ 10 時を向いているときは、フェリーグライドの要素が残っていますが、キャッチで回転慣性を作ります。そして、最後のフォワードストロークのタイミングが最も重要です。タイミングが悪いと、6 時になった途端にボートが止まってしまったり、5 時や7 時の方向に立ち上がってしまったりすることで、ラインが蛇行してしまいます。

●踏み切りの1打で10時をキープ

ストリームインで乗りたい流れのラインが、エ ディラインより遠い時に、そこまで届かずに下流 へ落とされてしまう場面を見かけます。そこで、 踏み切りの1打で、ラインを真横へ横切る練習を してみます(**H**参照)。

1打でどこまで遠くにいけるか試してみます。 1ストロークのみで横移動しているので、その間、 「間」を持つこつことができ、目指すラインが遠い 場合でも、前述の立ち上がりのタイミングを取り やすくなります。エディラインの進入角度と速度、 リーンを一定に保ち、踏み切りのタイミングと強 弱で10時をキープできるように調整します。

●ストリームインでの立ち上がり











G-1:10 時でストリームイン。G-2:ボートをフラットにしながら、バウを流れに押してもらう。G-3:左慣性が発生すると同時に、6時に体を開いてクイックにキャッチ。G-4:バウが9~8~7時と回転していることを感じつつ、スライスでフォワードストロークのポジションにブレードを移動。G-5:6時になる直前にタイミングを計ってフォワードストロークでバウの左慣性を止め、同時に6時方向へボートを押し出す

●踏み切りの1打











H-1: エディからの加速で、10 時で進入。**H-2**: エディラインに差し掛かり、パウが流れに押されるタイミングで、左慣性を打ち消すように左フォワードスロークを入れる。**H-3**: 踏み切りのタイミングと強さで、ストロークを入れていなくても 10 時のアングルをキープできる。**H-4~ H-5**: 9 時慣性が残っている限り、流れを横移動できる

●流れを使ってバウラダー+ フォワードストローク

最後は流れの中で基本動作を使いこなすための練習方法です。バウラダーやキャッチを使って、ボートをコントロールしてみます(1参照)。綺麗なジグザグ、きれいな蛇行ができれば合格です。いずれもタイミングが重要で、「止める」、「回す」、「進める」をはっきりと使い分けられるように、根気よく練習してみて下さい。

適度な強さの、真っ直ぐな流れの場所を選び、その場で11時、1時のアングルを交互に作って、その場をキープしてみます。流れがやや強い場合は流されながらでも、弱ければ少しずつ上がってもよいでしょう。

11 時の時に右バウラダーで右慣性を発生させ、1 時まで回す。1 時になったら右フォワードスト

ロークで右慣性を止め、左バウラダーで左慣性を 発生させる。あとはこの繰り返しです。

●流れを使ってキャッチ+スライス +フォワードストローク

今度は10時、2時まで回転させ、流れをフェリーしながらその位置をキープします(J参照)。これも、流れの強さによって下がりながらで構いません。今度は回転が大きいので、上体の先行ひねりが大切です。上体をひねるときにブレードをスライスさせて、10時、2時のアングルを決めます。できるだけきれいな蛇行を描けるように練習しましょう。

「みたけカヌー教室」では、こうした練習方法を 「短期・基礎カヤック講座」として、冬~春期限定 で開講しておりますので、興味のある方はぜひ受 講してみてください。

最後になりましたが、この度、私が主催している「クリスマスカップ・カヌースラロームレース (WSN 事務局)」が、20 周年を迎えることができました。第1回大会の時に、先輩パドラーから「2、3回で終わったら恥ずかしいぞ」などとヤジられたことが、今でも懐かしく思い出されますが、本当に多くの皆さんの力を借りてここまで歩んでくることができました。この場を借りて、ご協力いただいたみなさまに心よりお礼申し上げます。

今年も元日から御岳では大勢のパドラーが元気にカヌーを楽しんでいる姿を見ることができました。最近は若い選手たちから、「カヌー界のご意見番」などと言われるような立ち位置になりましたが、恵まれた環境に暮らしていることに深く感謝し、今後も末永くカヌー界に貢献できるよう、心新たに頑張りたいと思います。

●バウラダー+フォワードストローク



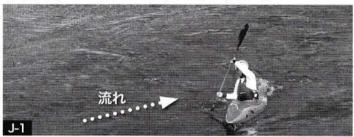






I-1:流れの中で、11 時から右バウラダーで右慣性を発生させる。I-2:1時になると同時に、右フォワードストロークで右慣性を止める。I-3:1時から左バウラダーで左慣性を発生させる。I-4:11 時になると同時に、左フォワードストロークで左慣性を止める。I-5:この繰り返しで、流れの中を蛇行しながらゆっくりと上っていく

●キャッチ+スライス+フォワードストローク











J-1:流れの中で 10 時から右キャッチで右慣性を発生させる。J-2:2時に体を向け、 右スライスでブレードをフォワードストロークのポジションに移動。J-3:2時にな ると同時に右フォワードストロークで右慣性を止める。J-4:左、右のフォワードストロークで加速(フェリーグライド)。J-5:左キャッチで左慣性を発生させ 10 時へ