

# ALPHADATING @ JP

VOL. 44  
2014 / SPRING  
¥ 900 + TAX  
FREEMHEEL INC.

COVER  
PHOTO: KUREHAYASHI  
TOSHIKI  
RIDER: SATO SYUNPEI

## STAND UP PADDLEBOARDING

### SUPをはじめよう!

リバーSUPでつながる、川、海、人。  
SUPの基本ライディング。

## TECHNIQUE FOR BEGINNERS

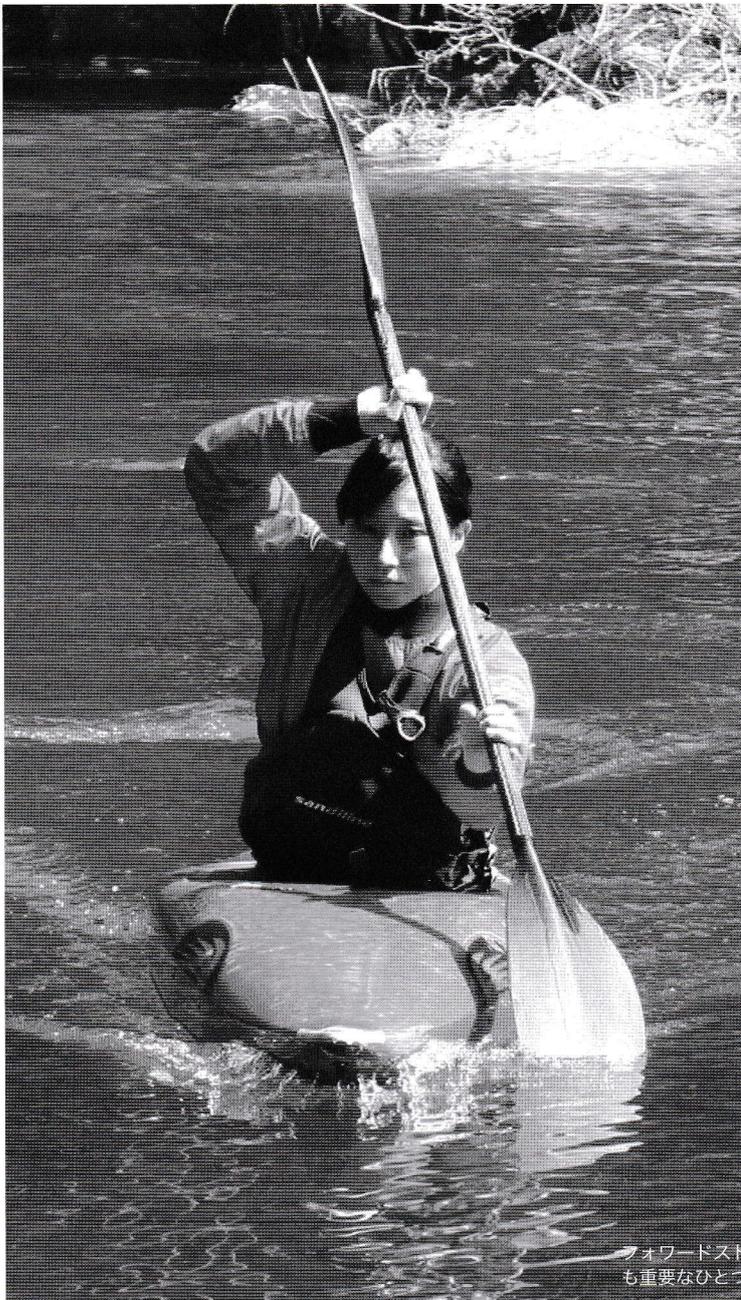
スラロームに学ぶ  
ダウンリバーテクニック#5

## PADDLETRIP REPORT

グランドキャニオンの底で。



PADDLING AT CREEKS OF OREGON / RUN THE EARLY SPRING RIVER, OJIKA-GAWA /  
KAZUYA'S STYLE / MY CREEKING TECHNIQUE / THE LABORATORY OF KAYAKER'S FUTURE  
/ SOUL OF KAYAKING / KANU-TABI / WHITEWATER DIARY / DRUNKEN MATE'S INTERVIEW



# スラロームに学ぶ #5 ダウンリバーテクニック フォワード ストロークを 整理する。

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、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（株式会社キックマン所属・写真）  
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。

フォワードストロークは奥が深く、これが完成というものはない。また、カヤックにおいて、もっとも重要なひとつであることは間違いない。フォワードストロークを極めることは、上達の近道となる

「みたけカヌー教室」の小田弘美です。この冬は例年の倍以上のみなさんが、カヤックの基礎講座、「ODAメソッド」を受講しに御岳を訪れてくれました。教室を初めた当初から、夏の間には稼いで、冬の間は南の島でのんびり過ごしたいと真剣にもくろんできましたが、（嬉しいことに）おかげさまで15年間、いまだどこにも行っておりません、とほほ。

さて、この連載を通じて全国各地のプレイボート系パドラーのみなさんと交流を深めることができました（感謝）。そこでみなさんが口々におっしゃるのが、「人によって言うことが違う」ということです。御岳と同様、全国のゲレンデにも教えたがり屋さんが多いようで、例を挙げると、「あるべ

テランからブレードに体重を乗せて漕ぎなさいと言われたのに、別の人からは正反対のことを言われた」といった具合で、「なにが正解なのか、どうしたら上手になるのかわからない」という悲鳴混じりの訴えを受けたこともありました。

特にフォワードストロークは奥深く、考え方もさまざまです。結論を先に言ってしまうと、正解なんてないんです。方法論は無数にあり、技術は日々進化しています。みなさんには、さまざまな情報を柔軟に採り入れ、自分なりに消化し、自分らしいスタイルを確立していかれることを提案します。

私の経験から言わせていただければ、カヤックを深く楽しんでいる方ほど、独自の考え方や個

性的なスタイルを持っていらっしゃいます。ちなみに「カヤックは押し手と引き手で漕ぐ」という原則に、みなさん異論はないと思います。しかしデモをしていただいた北京五輪4位の竹下百合子選手は、意図的に押し手を使っていません。

ただし、考え方が多数あるといっても、技術はレベルに応じて段階的に習得するほうが近道だと考えます。いくらブレードに体重を乗せたほうが速く漕げるとしても、そのせいでボートにローリングやピッチングが生じてしまっては本末転倒ですし、初心者の方が押し手を使わなければ、まずカヤックにならないでしょう。そこで今回は、フォワードストロークをテーマに、技術やノウハウを整理してみたいと思います。

## 力加減とタイミングで直進する .....

練習方法のひとつとして、パドルなしで手のひらだけで漕ぐことをします。ちょうどサーフィンのパドルと同じような形になりますが、当然パドルを使わないのでフォームはめちゃくちゃです。でも、バウの慣性をコントロールできる人なら真っ直ぐに進むことができます。

つまり、フォームが正しいから直進できるとい

うわけではなく、直進することとフォームは無関係なんです。では、バウの慣性をどうコントロールしてるかといえば、「力加減とタイミング」に尽きると考えます。

練習方法としては、静水で30m以上の真っ直ぐなラインのコースを決めて、一定のリズムで漕ぎます。そうすると力加減だけでバウをコントロ

ールすることになりますので、「力加減」が育ちます。逆に、力加減を一定にして漕ぐと、パドルのタイミングを変えなければバウは安定しません。したがって「タイミング」が育ちます。後者の練習は難しいので、まずは「力加減」で、どのくらい直進ができているかをチェックしてみてください。

## ●フォームは効率よく進むため

「上手な人はパドリングしていないのにボートが進んでいる」「初心者にはパドリングしたぶんしかボートが進まない」とよく言われます。これは、上級者が少ないパドリングで効率よくボートを進ませることができるからです。

効率よくボートを進めるためには、力を分散させずに直進方向へ伝えることと、ボートにかかる抵抗を減らすことが大切です。フォームの研究はそのための第一歩といえるでしょう。

## ●優先順位をつけて、ひとつずつ習得していく

人間、一度に多くのことを意識するのは難しいことです。技術は、まずその技術を概念として明確にとらえて、意識的に反復することで身につ

いていくものです。背伸びして難しい技ばかり練習しては、時間と労力の無駄遣い。実力に合わせて一歩ずつ、できそうなことからやっつけていくのが合理的です。冷静、かつ計画的に、優先順位の高いものから攻略していきましょう。地道な練習が一番の近道です。

## ●中心線と回転軸を意識する

まず、ボートに中心線を意識して乗ります【図-1】。60 cm幅の板に乗るというより、魔法のほうきにでも乗るような感覚です。これはボートを制御する第一歩です。ゆくゆくは、パウに当たった流れがボトムの形状に沿って流れて抜けてゆく動きをも感じられるようになりますよ。

続いて、ボートの回転軸がどこにあるかを確認します。ボートには必ず回転の軸となる点があり、人が乗ることによっても回転軸が変化します。ボ

ートの回転性能を最大限に引き出すためにも、この回転軸を正しく意識することが大切です。

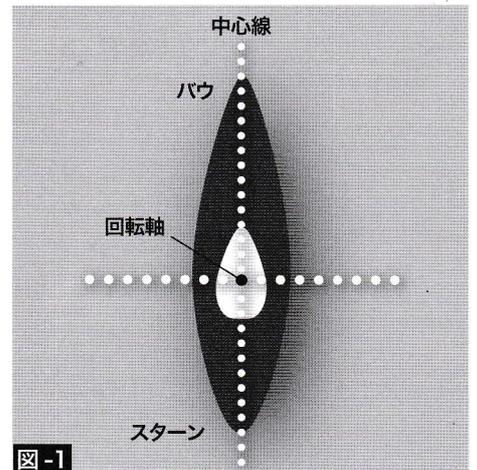


図-1

## フォワードストロークのポーズ

陸上、または水上で、ブレードを入水させる時のフォームをチェックします。

●**上体=中心線の上に乗っている。背筋を伸ばす。**  
前傾姿勢が良いという考え方をよく耳にします。確かに前傾姿勢は重心が低くなり、ボートが安定しやすいので、初心者の方には有効です。しかし流水では、流れに合わせて意図的に前傾や後傾を使ってボートをコントロールできるようにしたいので、常に前傾姿勢だと、すでに前傾してしまっているせいで「前傾」というテクニックを使いたい時に使えず、必ず行き詰まってしまう。

また、「体全体の力を使って漕ぐ」とか、「力をボートに伝える」ためにも、背筋を伸ばしたほうが、前傾姿勢よりも有効と考えます。【写真 A】

●**漕ぎ手=最大のリーチから入水。**

ただし、腕をピンと伸ばしすぎると、柔らかく有効な入水ができませんので、やや肘を曲げ気味にすると良いです。【写真 B】

●**握り=握らない。**

四本指でひっかけるようにシャフトを持つ。親指はそえるだけ。強く握ると握力や前腕の力だけを使ってしまい、いわゆる「手漕ぎ」になりやすい。

●**手首=使わない。**

手の甲と前腕が真っすぐになっている状態がベスト。手首を曲げて漕ぐと力が入りません。特に左手首を曲げた状態で引いている方を多く見受けられます。【写真 C】

●**上手=拳の高さを低くし、肘を深く曲げる。**

振りかぶりが深いと、パドルがより前から入水できます。

●**シャフトの持ち幅=特にこれがベストというポジションはない。**

ブレード近くを持つと「手漕ぎ」でも疲れづらいが、遠くを漕げない(初心者が多い)。短く持つと、テコの作用が小さくなり、大きな力が必要となる。レベルに応じて変化して然りと思えますので、いろいろ持ち幅を変えて漕いでみるとよいと思います。

●**ブレード=中心線に直角になるように入れる。**

「ハの字」や「への字」に入れると十分にキャッチできない。目をつぶって左右交互にフォワードのポーズを取ってみてください。左右対称に、常に一定の角度、地点に入水することが肝心です。【図-2】 【写真 D-1 ~ D-3】

## ●上体の姿勢



A

姿勢はすべての基本になってくる。上体は背筋を伸ばし、真っ直ぐに。漕ぎ手の腕は伸びて、手首も腕から真っ直ぐ。上手は高くなり過ぎないよう、頭から耳くらいの高さに抑え、脇を締める

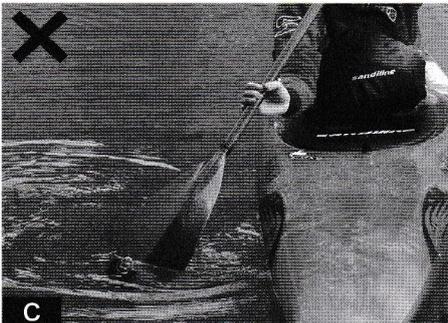
## ●漕ぎ手



B

遠くから漕ごうとするあまり腕が伸びすぎた例。これでは十分な力を発揮できない

## ●手首の角度



C

力が入りすぎると、自分でも気づかずに手首が曲がっているかもしれない。チェックしてみよう

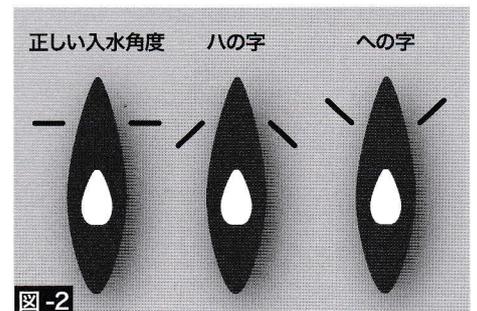
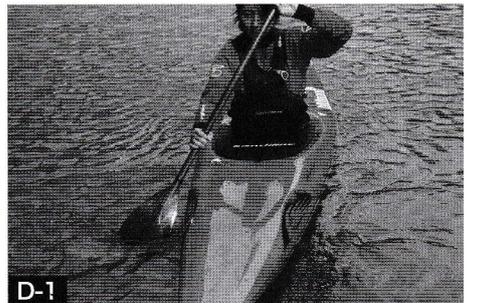
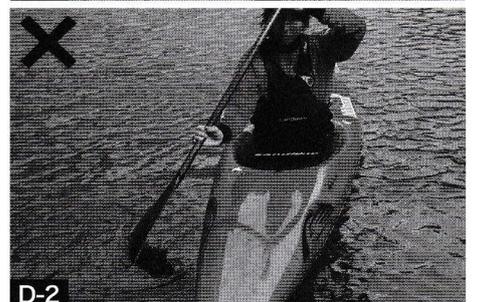


図-2

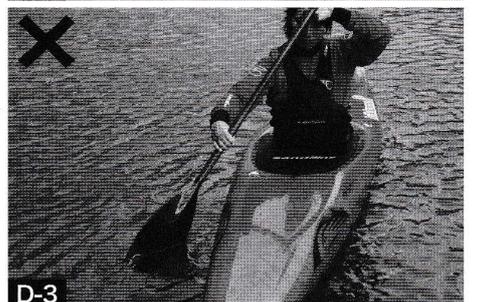
## ●ブレードの入水角度



D-1



D-2



D-3

D-1: ブレードは中心線に直角に入れる。目をつぶって入れてみて、他人にチェックしてもらおうと自分のクセが分かる。D-2: ハの字の入水角度。D-3: への字の入水角度。いずれも水のキャッチが逃げてしまう

# フォワードストロークの原則

直進効率を上げるための原則を紹介します。

## ①前方だけを漕ぐ/体より後方は漕がない。

体より後方を漕ぐと、どうしてもブレードは上に向かって漕ぐ時間が発生するので、非効率的。ですので、効率の良い前方だけを漕ごうという考え方です。もちろん、流水の中においては、リカバリーとして体の後方まで漕ぐことは多くあります。【図-3】

## ②中心線と平行に漕ぐ/ハの字にならないように。

ハの字になると回転方向に力が働くため非効率的。脇を軽く締めるようにすると漕げます。【図-4】

## ③ボートの側面近くを漕ぐ/ボートから遠くを漕がない。

中心線と平行でも、ボートから離れては、やはり回転方向に力が働き、非効率的。これも脇を軽く締めるように漕ぐのがコツです。【図-5】

## ④ブレードを水面と平行に移動させる/川底に向かって漕がない(掘らない)。

肘を積極的に畳み、拳と水面の距離がキャッチからフィニッシュまで同じになるように漕ぐ。振り下ろすように漕ぎ、拳がフィニッシュのたびに水中に入ってしまう方は、深く漕ぎすぎです。フィニッシュに時間がかかるし、キャッチした水も途中で逃がしてしまいます。【図-6】

## ⑤鼻の前方に線を引き、その線までパンチ/クロス

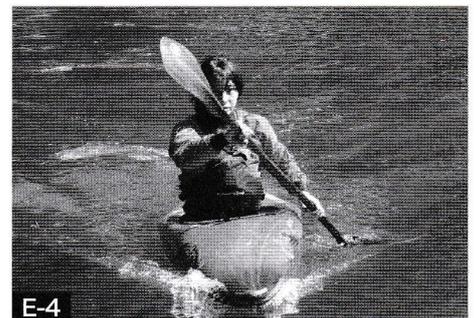
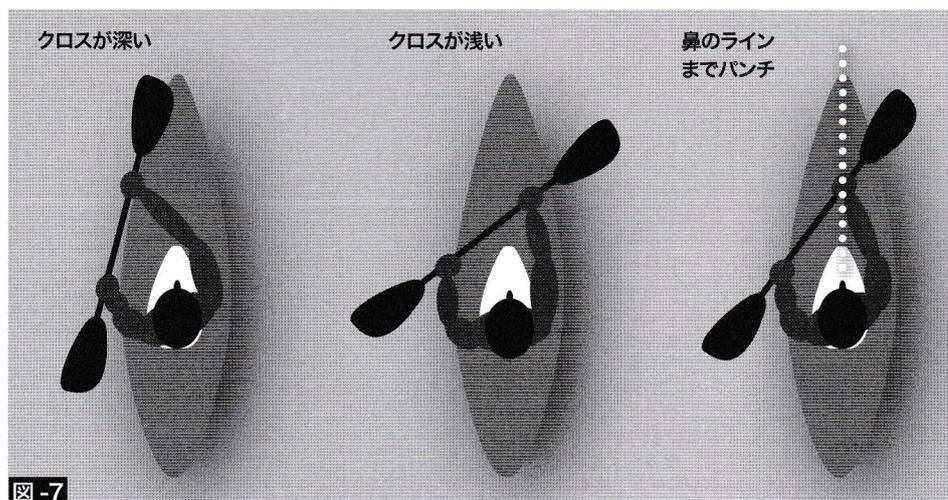
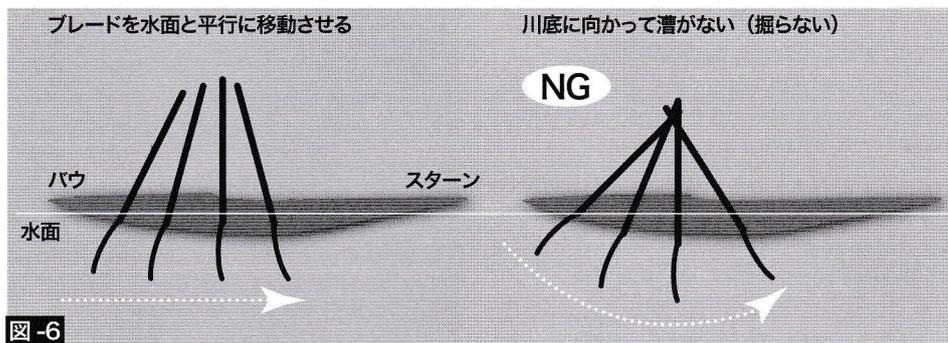
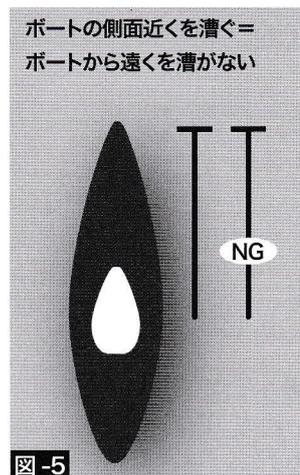
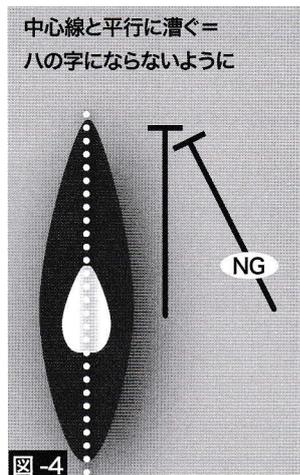
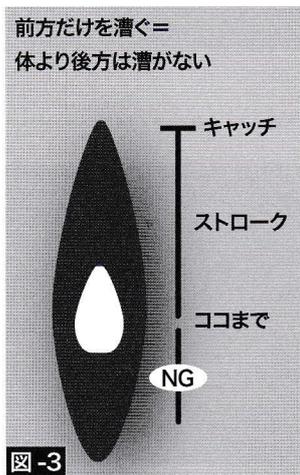
の深さをコントロールする。  
右手を左肩の前方で、左手を右肩の前方でパンチすることを「クロスが深い」といいます。パドルはよく立ちますが、上体が左右にブレやすく、ピッチも上がりません

一方、右手を右肩の前方、左手を左肩の前方にパンチすることを「クロスが浅い」といいます。ピッチは上がりますが、パドルが寝てしまい、ボートの側面近くを漕げません。どちらも悪い漕ぎだというのではなく、流水では特定の場面で使うと有効な時があります。

鼻の前方に線を引き、その線までパンチというのは、イギリスの方法論で、両者の折衷案でもあります。鼻のラインなら、頭の上でも喉の前でも、その高さはどちらでも良いとされます。例外もありますが、一般的には、力のあるパドラーは低くパンチする傾向があり、女性は頭上にパンチする傾向があります。【図-7】【写真E-1～E-4】

## ⑥キック/右を漕ぐ時は右キック、左を漕ぐ時は左キックが原則。

キックといっても、踏ん張るようなイメージで、その重要性は、足を伸ばした状態で漕いでみればすぐに実感するはず。パドリングで作った力の多くは、キックによってボートに伝わるのです。日本の古式走法として知られるナンバ走りのように、右を漕ぐ時に左をキック、左を漕ぐ時は右キックというのも試してみてください。相対的に比べられるので、原則のキックの特長が良く理解できます。



F-1～F-4: 鼻のラインまでパンチしたストロークは、パドルが適度に立ち、ピッチも早く漕げる。パンチが深いと、次のストロークまで遠くなってしまい、上体もブレやすい。一方、パンチ浅すぎるとパドルが寝てしまう

# ボートを進ませない3大悪

ボートが効率よく進まない原因は、3つ挙げられます。【図-8】

- ・ピッチング＝パウが上下に揺れること。
  - ・ヨーイング＝パウが左右に揺れること。
  - ・ローリング＝ボートの左右が上下に揺れること。
- いずれも直進にとっては大敵。上体の前後移動が激しいと、ピッチングが生まれやすくなります。フォワードストロークの原則に問題があるとヨーイングしやすく、腰のひねりやキックを意識するがあまり、ローリングが生じてしまうこともあります。

ボートに余分な力を加えないで漕ぐことは、体全体の力を使って漕ぐことと一見矛盾しているようですが、両立は可能です。まず、ピッチングは上体を固定することが第一条件で、腰のひねりを意識するとピッチングが生まれてしまううちは、腰のひねりは控えてみるなど、優先順位をつけて練習すべきです。

ヨーイングは、パウの慣性のコントロールに尽きます。先に述べたパドルリングの力加減やタイミングはもちろん、フォワードストロークの原則が

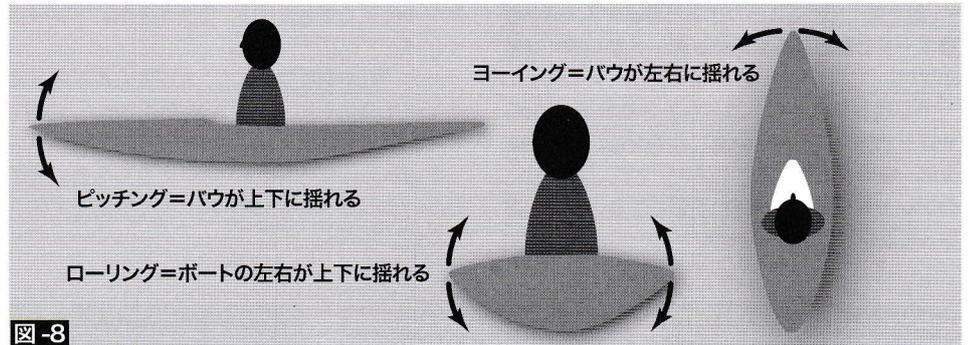
向上しはじめると、自然にヨーイングは少なくなってきました。

上体がブレードにつられるように左右にふらついてしまうと、ローリングが生まれます。キックの仕方によってローリングを生じさせてしまっているケースも多く見受けられます。しかしながらキックの優先順位は高いので、しないわけにはいきません。

特にこれといった方法論はありませんが、コツ

をつかめば、しっかりキックしてもボートをフラットに保てるできるようになります。ペットボトルをデッキの前方に立てて、倒さないようにパドルリングをするという練習方法も良いと思います。

なお、視線も大きな要素です。目標を中心に、ラインを見ながら、パウも視野に入れることが重要で、1パドルごとにパウと相談しながら、力加減やタイミングを計って漕ぐことが、奥深いフォワードストロークの道のりのスタートです。



【図-8】

# パドルリングを5挙動に分解してみる

力の入れ具合を、【図-9】に「on」と「off」で表してみました。写真【F-1～F-4】も参照してください。

- ・入水＝off
- ・キャッチ＝off
- ・ストローク＝on
- ・フィニッシュ＝off
- ・リカバリー＝on

ストロークはもちろん「on」ですが、いかに入水・キャッチ・フィニッシュで力を抜けるかが重要な技術となります。入水で力むと、抵抗を生むばかりか、多くの水をキャッチできずに逃がしてしまいます。フィニッシュで力むと、上空方向に漕ぐことになり、ボートに無駄な抵抗を与えてしまい、推進力を損ないます。今期の講習では、「on」の時間が長過ぎる方が多く、「on」と「off」の切り替えを意識するだけで、推進力を飛躍的に向上させることができた方もいました。

## ●シャドーパドルリング

非常に奥深く、難しい課題ですが、一つひとつクリアして体で覚え込むために、いくつかの練習方法を紹介します。

その第一が陸上でのシャドーパドルリング。人に見られると恥ずかしいかもしれませんが、剣道の

素振りのようなもので、ボートに乗らないぶん、フォームが安定するので、「ひとつの型」を習得するには良い方法です。鏡やビデオを使うことも有効ですし、環境が許す方なら、ボートには乗らず腰まで水に浸かってパドルリングすると、実際に水を使えるので最高の方法です。

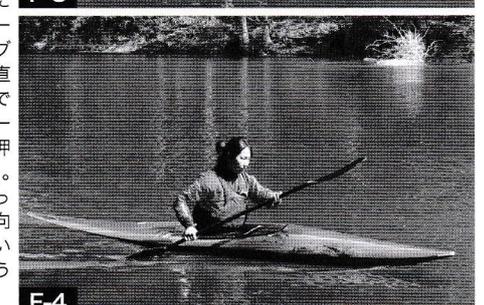
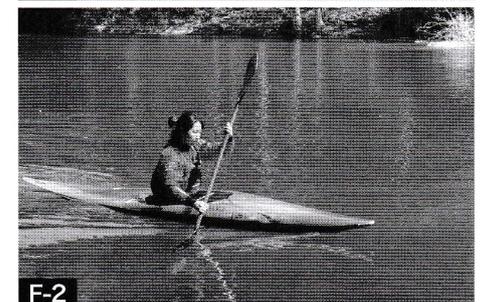
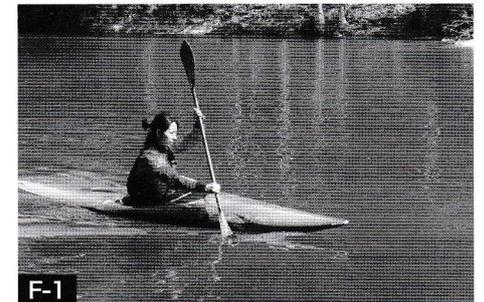
## ●水上での練習方法

静水で30m以上の直進コースを決めて、一定のリズムで漕ぎ、パドル数をカウントします。力加減は全力の50%くらいが効果的です。

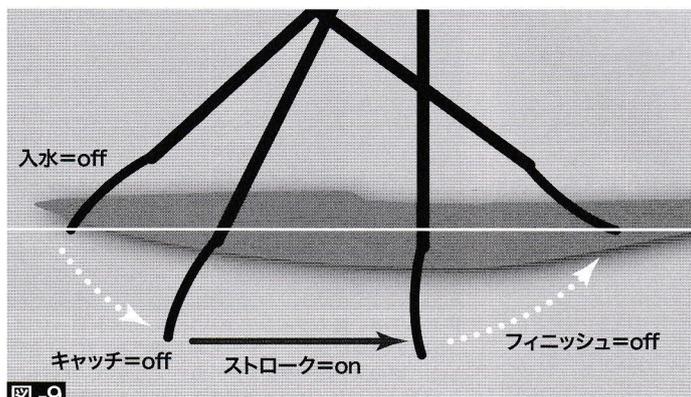
まず、同じ距離をなるべく少ないパドル数で漕ぎます。蛇行してしまったりは練習にならないので、直進のラインを最優先として守ります。同じ距離なのにパドル数が減ってきたら、ボートを抵抗なく進ませるようになってきた証拠です。

タイムも計測することも効果的で、パドル数は同じなのにタイムが速くなったら、上達していることが分かります。もちろん、タイムは同じなのにパドル数が減ってきて、良い兆しです。

慣れてきたら、意図的に目を閉じて同じことをしてみてください。風の影響があると難しいですが、上手な人は目標を見ながら漕ぐのとほぼ同じに直進することができます。



F-1：入水からキャッチの部分。艇にスピードのある状態では、ブレードが入水するだけで抵抗が発生するので、この時には力はいらない。F-2：ストロークにあたるミドルの部分。ブレード面が推進方向に真っ直ぐ押し出す時なので、ここで力を「on」にする。F-3：ストロークは体の横まで。下半身を押し出す意識で。ここまで「on」。F-4：フィニッシュで力が入っていると、パウを沈める方向に力が働く。ここは力を抜いて、なるべく抵抗のないようにブレードを抜く



【図-9】

# リーン、スイープと連動させてみる.....

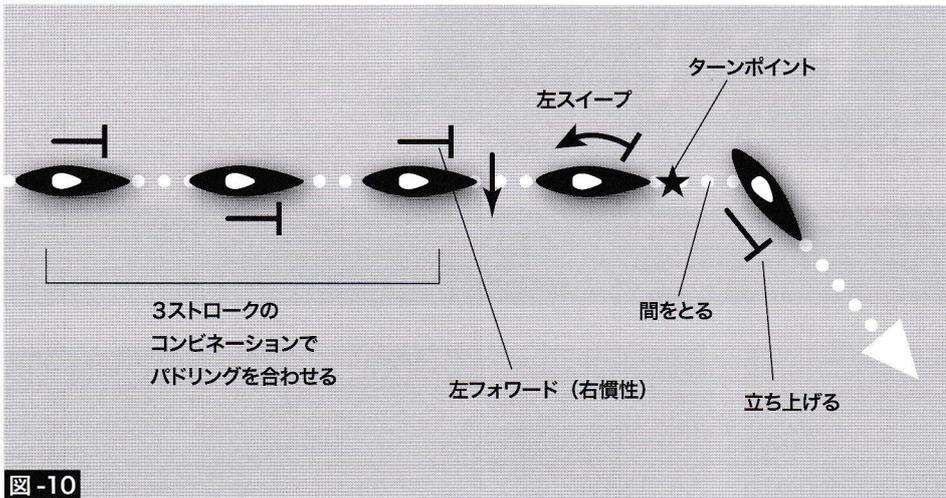


図-10

## ●リーンとの連動

一定の傾きでリーンをしたまま、フォワードストロークで大きな円になるようラインを作ります【G-1～G-4】。リーンの練習方法ですが、フォワードの練習方法としても有効です。

上体を倒しすぎないように注意しながら、リーン時でも正確なフォワードストロークを漕げるように反復練習します。特に円の外側のストロークがおろそかになったり、空振りしたりしやすいので気をつけましょう。円の内側のストロークがしっかりしてくると、大きな円を描けるようになります。

慣れてきたら、円の内側だけを、C1のように片方だけで漕ぐことも良い練習になります。片方のストロークに集中できるので、先ほど分解した5挙動をチェックしやすくなります。

## ●スイープとの連動で方向転換

フォワードストロークの上達と平行して、他のストロークとの連動も欠かせない練習です。

たとえば、フォワードストロークとスイープの連動で【図-10】のようなラインをトレースします。

3パドルのコンビネーションで、ターンポイントで左スイープできるように、パドリングを合わせてみましょう。

①左フォワード (加速) = 写真【H-1】

②右フォワード (加速) = 【H-2】

③左フォワード (右慣性を作る) = 【H-3】

次のスイープが効きやすいように左フォワードで右慣性を作ります。

④左スイープ (方向転換) = 【H-4】

1打で方向転換することが原則です。

⑤間 (目標の角度になるまで待つ) = 【H-5】

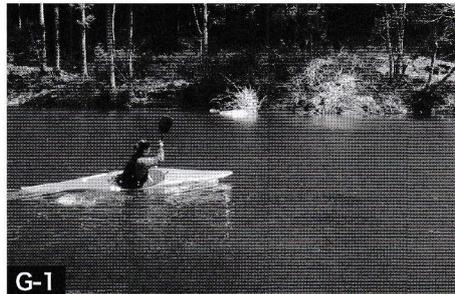
目標とライン、そしてパウの動きと相談しながら「待つ」というのも大切な技術のひとつです。

⑥右フォワード (角度決定) = 【H-6】

右慣性を止めて、目標に向かってポートを「立ち上げる」。「立ち上げ」のためのフォワードも1打が原則です。1打で慣性が止まらないうちは、初めから2打目を打つ用意をしておく、手拍子で左フォワードを打ってしまっラインが蛇行することを防げます (リカバリーの用意)。

フォワードストロークの方法論や練習方法は、誌面がいくらあっても紹介しきれないので、今回

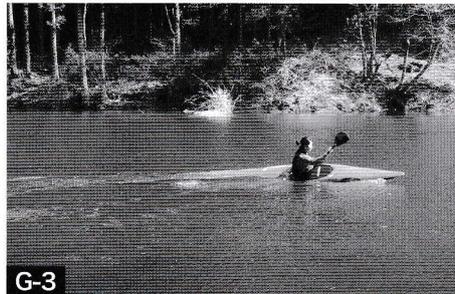
はこのへんでおしまい。まずはご自分の今現在のフォームを客観的に分析し、課題を見つけ、習得方法を研究し、実践してみる。この繰り返しこそが、フォワードストロークの殿堂に通ずる唯一の道であると考えます。



G-1



G-2

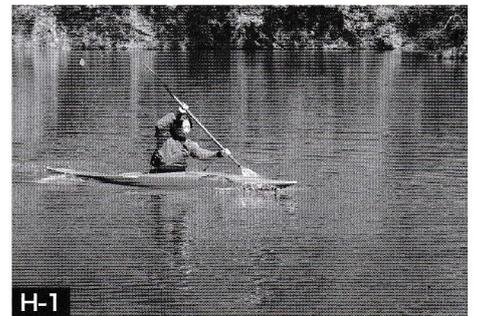


G-3

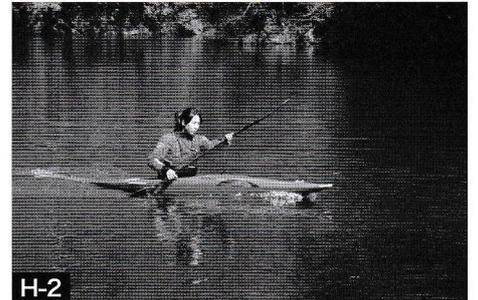


G-4

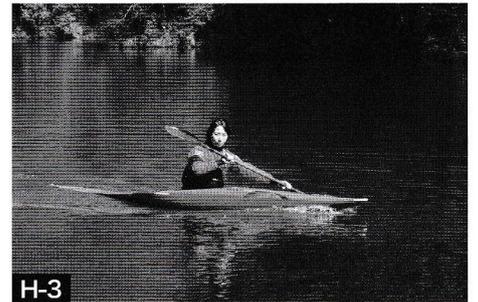
G-1～G-4：リーンをキープしたままフォワードストロークの練習。外側のストロークは浅くなりがちなので、しっかり深く入るよう注意して行なう



H-1



H-2



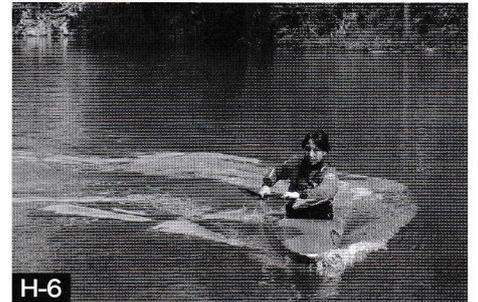
H-3



H-4



H-5



H-6

H-1：左フォワードで加速。H-2：右フォワードで加速しつつも、左慣性は起こさない。H-3：左フォワードで、次のスイープが効きやすいよう、右慣性を作る。H-4：左スイープでターン。H-5：目標の角度になるまで間を持ち、次の立ち上がりのタイミングを待つ。H-6：角度決定でフォワードストロークで立ち上げる。