# 



COMPETITION REPORTS - 2014 JFKA CIRCUIT KEEN-CUP, PEAK PERFORMANCE-CUP, SPLASH RODEO HAIKI 2014 / KAZUYA'S STYLE / MY CREEKING TECHNIQUE / THE LABORATORY OF KAYAKER'S FUTURE / SOUL OF KAYAKING / KANU-TABI / WHITEWATER DIARY [ビギナーチャレンジ企画]



# スラロームポート、 乗っちゃいます!

Text: 小田弘美 (みたけカヌー教室) 協力:金谷 徹 (プロカヌースラロームアスリート



「みたけカヌー教室」の小田弘美です。これまで 6回にわたって、ダウンリバーに役立ててほしい スラロームのノウハウを紹介してきましたが、回 を重ねるごとに思いを強くしていることがありま す。それは、「プレイボートを楽しんでらっしゃる みなさんに、スラロームボートにも乗って欲しい」 ということです。

これは以前、フランスのコーチから聞いた話ですが、フランスのトップ選手たちは、たとえコンペティションシーズン中であっても、週1回程度は別の種目のボートに乗る練習をするそうです。たとえばカヤックの選手がカヌーに乗ったり、ワイルドウォーター艇に乗ったり、もちろんプレイボートに乗ることもあるそうです。ほかの種目のボートに乗ることで、相対的に自分のボートに対する理解が深まるというのが、その狙いです。英語とフランス語を並行して勉強すると上達が早いというのに似ていますね。非常に効率的ですし、

広くみなさんにもお勧めしたい練習方法です。

おかげさまで「みたけカヌー教室」にもスラロームボートに乗ってみたいというプレイボーターの方が多くいらっしゃるようになりましたが、まだまだ全国的にみると、スラロームは一部の特殊な人々のものという偏見があうるようです。また、興味はあるけど周囲にスラロームを乗っている人がいない、スラロームボートがなかなか手に入らないなど、スラロームボートに乗るには、さまざまな障害があるのも残念な現状です。

そこで今回は、カヤックビギナーを代表して、モニカさんがイチからスラロームに挑戦する姿をご紹介することで、みなさんにもスラロームを誌上で体験してほしいと思います。内容はレッスン形式で行ない、なるべくプレイボートとの違いを浮き彫りにすることを心がけました。少しの好奇心と向上心があれば、スラロームはすぐに楽しめることを、モニカさんが証明してくれるはずです。



チャレンジャー:大入モニカ春奈さん 東京都在住、社会人1年目の21歳。プレイボート 歴3カ月。今年の夏に知人から誘われたことをきっ かけに、カヤックに挑戦。次第にカヤックにはまり、 御岳でスラロームをやっている人たちを見て、すご く楽しそうで、かっこよかったのに感化される。カ ヤック初心者ですが、スラロームはじめちゃいます!

# 道具の違いと、川の流れでの基本。



プレイボートとスラロームボートは、長さだけでなく、コックピットの大きさも違う。 大柄なパドラーは後ろから滑り込むように乗る

#### ●装備の違い

せっかくですから、PFD やヘルメットもスラローム用を使ってみましょう。スラローム用の PFD は、正確には「浮力補助帯」と呼び、6 kg程度しか浮力がありませんから、ハイウォーターでのツーリングには向いてません。

「軽くて動きやすいですね」とはモニカさんの感想。そう、安全性より機能性重視なんですね。 ヘルメットもいたってシンプルなのもが多いです。

#### ●ボートの違い

「長いから重いのかと思ったら、意外に軽くて持ち運びしやすいですね」。

それもそう。今回モニカさんが乗るのはスラロームボートのトップ仕様のモデルで、材質はカーボン。重量はジャスト8kg。この軽さがスラーロームボート最大の魅力かもしれません。

長さは 350 cmですので、ふだん 200 cm前後のプレイボートに乗っているモニカさんには、長いといわれても仕方ありません。スラロームボートの長さや幅、重量は、ICF(国際カヌー連盟)が規定するレギュレーションによって定められているのです。

「せっ、せまーい」。

小柄なモニカさんでも叫んでしまうほど、コーミングもコクピットも、プレイボートに比べると驚くほど小さいのがスラロームボートの特徴。というより、プレイボートが数々の事故の教訓から、より大きなコックピットへと進化していったんですね。

性能重視のスラロームボートの安全性は、20年間まったく進化していません。身長 180 m以上の大柄な選手たちが足を器用に折り曲げてボートに入り込んでいるところを見ると、今だにヤドカリみたいだなと思ってしまいます。

#### ●ボートの乗降

「陸上で乗ったらダメなんですか?」。

「ダメ」ということはありませんが、カーボンは 割れやすく、キズも目立ちやすいので、スラロー ムボートは水に浮かべた状態で乗り込むのが普通 です。

まず、ボートの中心線を意識して、右足を中心線の上に置きます。この時、陸にある左足に加重

をかけ、ボートを安定させます。左足加重のまま、ゆっくりコーミングの端に腰を下ろし、両手をコーミングの後部について、パランスを取りながらシートにお尻を納めます。最後にそっと左足をボートに入れます。

コーミングが小さいため、長い脚をお持ちの方は、一度お尻を浮かせなければ左足をボートに入れることができませんので、バランスを失いやすく、慣れないうちは「乗り沈」の危険が伴います。

幸い、小柄なモニカさんは、腰を浮かさなくても プレイボートと同じようにストンと軽快に乗ることができました。

乗降時はパドルをお腹と腿で挟むようにしておくと良いです。気がついたらパドルだけ流されていた、なんてことがないようにしたいからです。パドルをブリッジにして乗り込む方法もありますが、この方法はパドルに負担がかかりますので、カーボン製の高級なパドルをお使いの方にはお勧めできません。

#### ●ボートに乗ったら

より安全な場所に移動して、スプレーカバーを 装着。スラロームボート用のスプレーカバーはシ ンプルで軽い物が多いですが、装着方法はプレイ ボート用のものと同じです。

漕ぎ出す準備ができたら、装備に不備がないように、バディとお互いをチェックしあいます。たとえ慣れた場所であっても、単独でのカヤッキングはお勧めできません。バディを組んでお互いに注意し合うことは、川下りの大原則のひとつです。

#### ●川の様子を現わす用語

ここで、川の様子を言葉で表してみます。

川は流れている場所と流れていない場所に分けることができます。流れているところは「流れ」と呼びます。本来「エディ」とは渦巻いている場所を指しますが、ここでは流れていないところを全部「エディ」と呼ぶことにして話を進めていきます。ビギナーの方には、そのほうが分かりやすいと思われます。

川の流れは、線が集まって構成されています。ボートが流れの中にあるということは、必ずひとつの線の上に乗っていることになります。流れを線で捉えることは、のちに「ライン=進路」を勉強するうえで、非常に重要な概念となってきます。

また、川の流れには必ず一本「本流」という線が存在します。本流の定義は、流れが速く、下流

まで繋がっている線、ということになります。多くの場合、本流上は水深があり、障害物も少ないため、流れの中で最も安全な場所となります。「本流に逃げる」なんてこともよくありますね。一見安全そうな、岸の近くや浅瀬のほうが怪我しやすいというのは、意外に感じるかもしれません。

以上のような専門用語を使って、どこにどんな岩や瀬、エディがあるのか、練習場所の様子をしっかり頭に入れてから練習を開始します。もし、ここで泳いでしまったらどの場所に上陸するかなどをあらかじめ決めておくと、不安も少なくなりますね。

#### ●上流優先と本流優先

多くのカヤッカーで賑わうゲレンデでは、ボート同士の接触が思わぬ事故のもとになります。そこで、交通整理のため、ふたつのルールがあります。「上流優先」と「本流優先」です。

ボートは急には止まれませんから、エディにいるボートは、上流から下ってくるボートを優先しなければなりません(上流優先)。また、本流を進むボートは、急に本流から飛び出してしまうことがあり得ますので、本流外にいるボートは本流から急に飛び出してきても接触しないように警戒し、すぐに退避できるようにしておかなければなりません(本流優先)。

また、初心者は急な動きができませんから、自分のほうが上級者だと思ったら譲ってあげる「初心者優先」という考えも、3つめのルールとして積極的に指導するようにしています。







A-1 ~ A-3: ドライエントリーできないスラロームボートは、水上に浮かべて乗り込む。 片足をボートの中心線 に置くのがコツ。 降りる時はこの手順の逆になる

## 大きなエディで基本動作のおさらい。

さて、いよいよスラロームボートを操ってみましょう。まずはウォーミングアップやストレッチングを兼ねて、大きなエディの中で基本動作のおさらいです。これらの練習はボートの性能を把握するためにも非常に重要な練習で、上級者になっても毎回必ず行ないます。



【フォワードストローク】まずはストロークの確認から。 スラロームボートのフォワードストロークは、プレイ ボートのときより前から入れ、長く引くのが大きな違い









B-1 ~ B-4: スイープストローク (B-1、B-2) とリバーススイープストローク (B-3、B-4)を練習。ボートはフラットに保ち、一点で回れるように軸を意識する。モニカちゃん、ここまでは順調です

#### ●フォワードストロークのポーズ

パドルの入水の位置を確認します。ボートが長いこともあり、プレイボートよりも、ずっと前方から入水する感覚です。

流れの中でパドリングをしていない時は、このフォワードストロークのポーズで待つクセをつけましょう。漕ぎっぱなしでブレードを後方に残したまま待っている方がよく見受けられますが、次のパドリングが1拍遅れてしまうことになりますし、後述するリカバリーの観点からも不効率です。

#### ●スイープとリバーススイープ

スープストローク、リバーススイープストロークは、体が回転の軸になるわけですから、ブレードにつられて傾けないよう、体をまっすぐに保ちます。腕は最大のリーチから、ブレードで大きな円を描くようにストロークします。

ボートはリーンしないようにフラットキープを心がけ、しっかりキックをして力をボートに伝えます。スイープ時にリーンしてしまうと、水の抵抗が発生してバウをよく回せません。また、視線は1拍先に目標へ向け、スイープしたあと、フォワードストロークのポーズで、バウが目標に達するまで待ちます。

スイープストロークとリバーススイープストロークの連動練習では、一点で回ることを意識し、フォワードストロークやリバースストロークの要素をなるべく抑えるように気をつけてください。また、フィニッシュ時に水の抵抗を受けないよう、ていねいにブレードを水から抜くことも意識して練習しましょう。

この練習は、ボートの回転性能のチェックにも なりますし、バウ操作の技術チェックにもなりま す。また、練習前のストレッチングとしても最適 です。



[モニカのリーンのポーズ] 少し上体が傾いています。 体重が軽く、筋力の少ない女性には、リーンも厳しくなるが、上体をまっすぐに保つのが基本





[先生のリーンのポーズ] スラローム日本代表選手である金谷徹先生の見本。こんなに大きく傾けても、上体はピンとまっすぐ。横に傾けるというより、肩を前後にもってくる感じで上体を左右にひねって練習してみよう

#### ●リーンのポーズ

フォワードストロークのポーズを維持したままリーンすることをお薦めします。なぜなら、流れの中でリーンをする状況において、次のアクションはほぼ100%フォワードストロークだからです。ローブレイスの準備をしながらリーンをしてしまうと、フォワードストロークをしたい時に1拍遅れてしまいます。

また、リーンする側に体を倒すと、リーンは楽にできますが、なるべく体を倒さないようにリーンしてください。流れの中でボートの軸となる体が倒れていては思うようにボートを操ることはできませんし、なによりバランスが崩れやすいです。「プレイボートより軽くリーンしてられますね」。

そう、スラロームボートはプレイボートよりも リーンを維持しやすいボトムの形状になっている と思います。

#### ●リカバリー

倒れそうになった時のリカバリーは、ローブレイスやリバースストロークよりも、スイープストロークやフォワードストロークをお勧めします。ボートは流れよりも速く進んでいる状態が一番安定しているわけですから、ローブレイスやリバースストロークなどのブレーキになる動きよりも、前に進む動きを止めないパドリングが有効です。「横に起き上がるというより、前に起き上がる感じですね」。はい、その通り。良くできました。







C-1 ~ C-3: 推進力を保ちながらリカバリーできるスイープストロークやフォワードストロークは、とても有効。しっかり水をとらえたストロークが大事。モニカちゃん、最初は補助が必要でしたが、ひとりでもできたよ!

# 流れの導入練習。

#### ●10時でストリームイン

エディの中で 10 時を作り、エディライン上に 突撃地点をマークしたら、10 時を維持した状態で エディラインを切って流れに入っていきます。バ ウに抵抗を感じるのと同時に(予測して) 左リー ン(下流側に傾ける)のポーズを固めてストリー ムイン。流れにまかせて8時まではリーンをしっ かり固定。8時を過ぎたらじょじょにフラットに

て8時まではリーン固定。D-4:6時になったらフラット。

**D-5**: フラットのままスイープストロークで2時まで回 す。**D-6:** 2時キープでエディへフォワードストローク

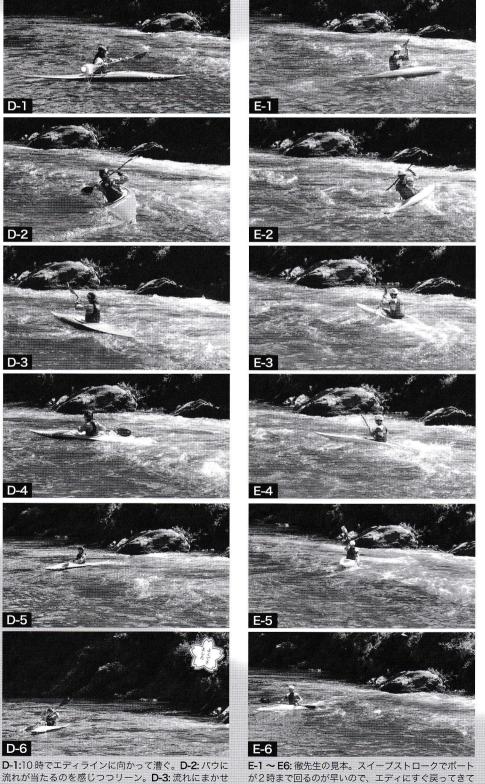
戻し、6時になったら完全フラットに戻ります。

原則に反しますが、最初はあえてパドルを水に 入れず、流れをキャッチすることもしません。キ ヤッチに頼ると体を倒すクセがつきやすいからで す。体をなるべくまっすぐに保ったまま、リーン のポーズだけで流れを使って6時を作ることがで きたら合格です。

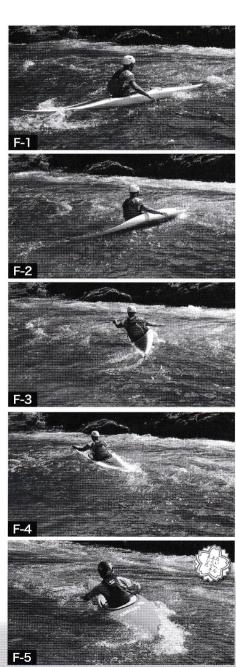
コツは、ストリームインしたら、すぐに視線を 6時方向にすることと、体を6時方向に開きなが らリーンすること。こうすると、より安定して、 ぐらつきを抑えられます。また、わざとバンザイ 状態でストリームインしたり、パドルを使わない で手で漕ぎながらストリームインするのも効果的 な練習です。なお、サポーターがいる場合は、10 時方向にボートを押し出してもらうとスピードが 出て安定性が高まります。

#### ●2時でストリームアウトして 同じエディへ戻る

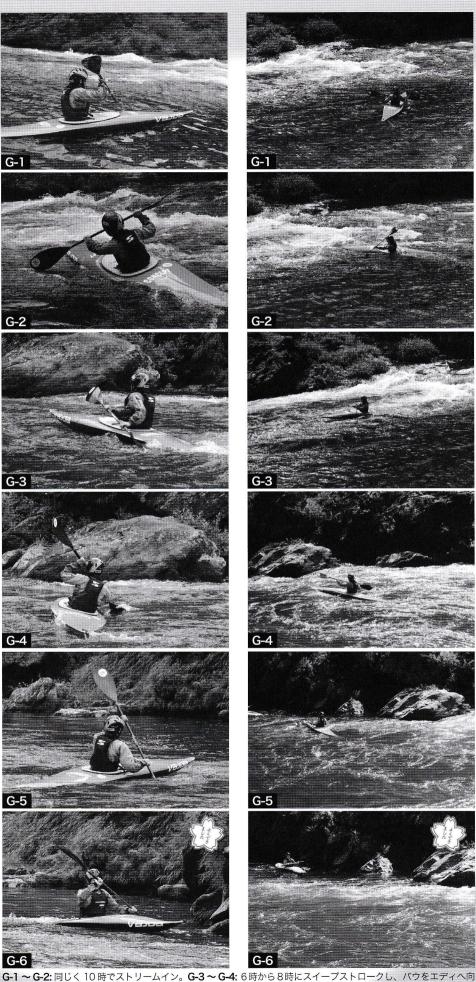
6時になったらフラットキープを意識しながら 右スイープストロークでバウを2時に。2時にな ったらエディラインに向かってフォワードストロ - クを開始。エディラインからバウが出るのと同 時に(予測して) 左リーンのポーズだけでエディ に飛び出します。やはりインの時と同様の理由で、 キャッチはしません。



が2時まで回るのが早いので、エディにすぐ戻ってきて いるのがモニカとの違いだ



パドルを使わないでストリームインするのは、上体を まっすぐに保ったリーンのポーズを学ぶのによい練習。 F-1~F-4: 徹先生の見本。軸がまっすぐ立っているの が分かる。F-5: モニカも小柄な体格が幸いしてか、見事 成功! このチャレンジ精神が立派



●8時で対岸へストリームアウト

6時から左スイープストロークで8時。8時をキープしながらフォワードストロークでエディラインを突破します。エディラインからバウが出るのと同時に(予測して)右リーンのポーズだけでエディに飛び出します。

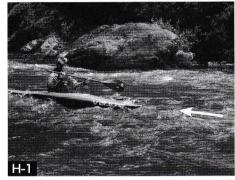
#### ●フェリーグライド

2時でバウが流されないように下流側を漕ぎながらストリームイン(右リーン)。フォワードストロークの連動で2時をキープしながら流れを横切り、2時のままで、右リーンから左リーンに切り替えながらエディラインを突破し、ストリームアウト(左リーン)します。

#### ●12時キープ

流れの中で12時をつくり、最小限のパドリングで12時をキープする練習です。流れを線で捉えられるようにするとともに、ライン(進路)をトレースするというスラロームカヤックの第一歩です。

しばらく 12 時をキープできたら、そのままゆっくりと 12 時のラインを脱線しないように上流に漕ぎ上ってみましょう。12 時をキープできれば、不思議と力を使わずに上り続けることができます。



H-1:12 時キープの練習。簡単そうで意外と難しい。左右の慣性を打ち消すように力を加減するのがポイント



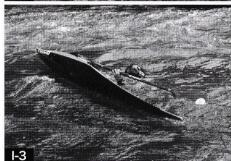
**H-2:**12 時キープできたら、そのまま上流へ漕ぎ上がる。 流れを線でとらえる練習によい

**G-1 ~ G-2**: 同じく 10 時でストリームイン。 **G-3 ~ G-4**: 6 時から 8 時にスイープストロークし、パウをエディへ「ける。 **G-5 ~ G-6**: 8 時キープでエディラインを突破し、同時に右リーンでターン

### セルフレスキューを練習。











I-1~I-5:ちょっと勇気がいるけど、セルフレスキュ-も練習。一人前になるには大事な項目だ。ボートを起こ すまでは良かったが、グラブループを持てず、コーミン グにしがみついていたので、横から大量に水が入って、 結局、レスキューされた。ボートを起こしたら、素早く バウかスターンへ移動しよう

どんなに上級者でも沈脱することはあり得ます から、エスキーロールよりもセルフレスキューの ほうが重要。練習で失敗して沈脱してしまったら、 セルフレスキューの練習だと思って頑張ってくだ さいね。セルフレスキュー=ボートを持ったまま 自力で安全にエディに帰る、です。

「今日は温かいので、特別サービスでセルフレス キューの練習をしましょうか」。

「え~泳ぐんですか」。 「はい。泳ぐんですっ」。

では、セルフレスキューを分解して、必要なノ ウハウを整理してみましょう。

**●なるべくロールのセット体勢で沈。** ……ロール のセットの体勢は、顔や手、腕を守れるので、最 も安全といえます。

❷落ち着いてグラブループを引いて、スプレーカ バーを外し、乗り込み時の逆の順序で脱出。…… ボートとパドルは放さないこと。

❸ラッコちゃんのポーズをとる。両足が岩に挟ま れないように水面まで上げて、下流を見る。

母安全な本流にいることを確認する。 ……場合に よってはボートやパドルを放して、人間だけでも 本流に逃げましょう。

⑤コーミングを持ってボートを起こす。

⑥バウかスターンを持つ。

●頭を12時にして、計画を立てる。……泳力や 流れの速さを計算し、安全に入れるエディを探す。

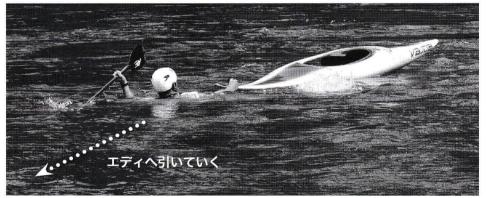
③頭を3時。ボートは2時。パドルは水の抵抗を 受けないよう、空中に上げて持つ。……泳力に自 信がある人は頭を2時にすると良い。慣れないう ちは、時間はかかるものの、3時が分かりやすく、 キープしやすいのでお薦めです。

⑤バタ足か平泳ぎのキックだけで流されながら、 少しずつ岸に向かって進む。

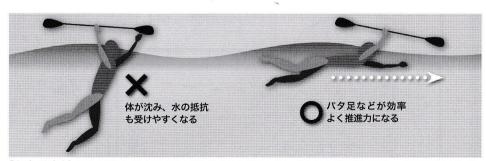
**⑩予定より遅れてしまったら、あきらめて本流に** 戻り、⑦からやり直し。

**⑪**救助者から指示があったら、必ず指示に従う。 ……パニックに陥ると、救助者に気付かなかった り、無理な計画を立てたりしまいがちです。練習 前に泳いだ時の上陸地点をいくつか決めておくと 安心ですね。

今日のレッスンはここまで。モニカさん、今日 のレッスンはいかがでした? 水を必要以上に怖が らないことや、なんでも素直にやってみること、 なにより笑顔を絶やさないのが良かったと思いま す。モニカさんは上達する資質は充分! この調子 でどんどん進んでいきましょうね。まだまだ先は 長いですよ~。



モニカちゃんはエディへ泳ぐ体勢ができなかったので、徹先生のお手本。ボートは2時、体も2~3時にするとよい



[泳ぎの注意点] 足を水平にして、体が水面と平行になる体勢をとると、バタ足などで進みやすい。 頭を高く上げたり、 足が深い位置にあると、泳いでもなかなか進まなくなる



今回はじめてスラローム艇に乗ってみて、リーンや スイープストロークなど、いろいろな動作をするなか で、スラローム艇は軽くて操作性の良い艇だというこ とを体感しました。また、バウが左右にぶれにくく、 スピードがつくので、漕ぎ上がりもしやすかったです。 これからもしっかり基本を積み重ね、そして、スラロ ームゲームにも挑戦してみたいなと思いました。ます ますカヤックにはまっていきそうです。