

PLAYBOATING @ JP

VOL.47

2015/ WINTER

¥800+TAX

BY
FREEWHEEL JOC

COVER
PHOTO: RIDER
JOB-MULTI PRODUCTION

TECHNIQUE FOR BEGINNERS

基本動作を見直そう!

プレイボーターのための
静水トレーニング。

SPECIAL REPORTS

黒部川 kayak expedition

山と川の融合 上ノ廊下編

SLALOM TECHNIQUE

モニカの スラロームボート、
乗っちゃいます! #2

CLUB REPORT

リサ助手のカヤッククラブ探訪

#1 帯広畜産大学カヌー探検部

COLUMN - JAMES BEBBINGTON / COMPETITION REPORTS - 16TH OCEAN FREESTYLE
KAYAK CHAMPIONSHIP, 2014 JFKA CIRCUIT TORORO / PHOTO - VIDEO CONTEST "TENKA-
ICHI BUSO-KAI" / HAZUYA'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】

モニカの

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)

#2 イメージしたラインを正確にトレースする。



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6カ月。昨年夏に初めてカヤックに挑戦。次第にカヤックにはまりはじめ、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!

プレイボートの経験もほとんどない、ビギナーバドラー代表のモニカさんがスラロームボートに挑戦するシリーズの2回目。今回は初めてということもあり、川に入る前に知っておきたい、カヤックや川に関する基礎知識から、安全に関わる注意点などを、カヌー教室で行なっているいつものレッスンと同様に、なるべく詳しく紹介させていただきました。いよいよ今回から、本格的なレッスンがスタートです。

とかく敷居が高いと思われがちなスラロームボートですが、初心者のモニカさんがスイスイできるようになってく様子をお伝えることで、読者のみなさんには、少しでもスラロームを身近に感じていただけたらと思います。さあモニカさん、今日は少し難しいことに挑戦していきますよ。

目標！=イメージしたラインを正確にトレースできる

「ライン」というのはボートが進む進路のこと。パウではなく、体の部分が通過していく道を【図1】のように線で表します。あらかじめイメージしたラインを正確にトレースできたら、それはカヤックが上手といえますし、なにより安全ですよ。なので、「イメージしたラインを正確にトレースできる」ことを当面の目標とします。

最初はなかなかイメージ通りのラインを進めないものです。実際に通過したラインとの誤差が、今のあなたの実力を示してくれますので、読者のみなさんも一度試してみてください。

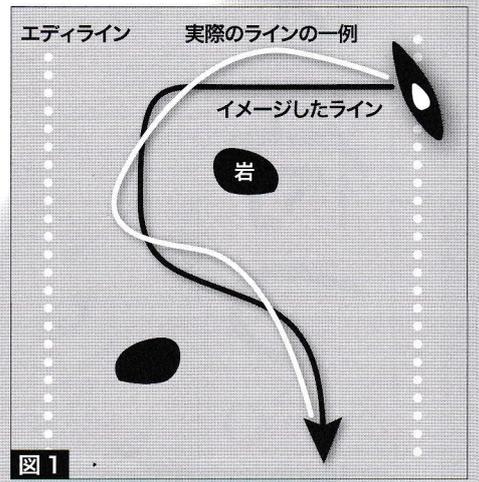


図1

バウ操作の基本を流れで使う。

●スイープ・リバーススイープの連動で本流(指定ライン)をキープ

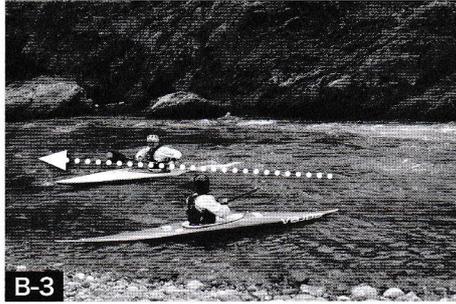
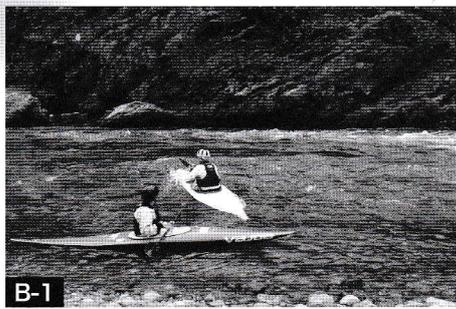
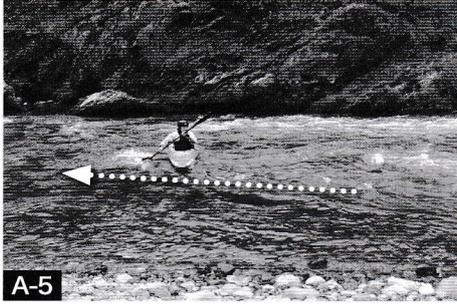
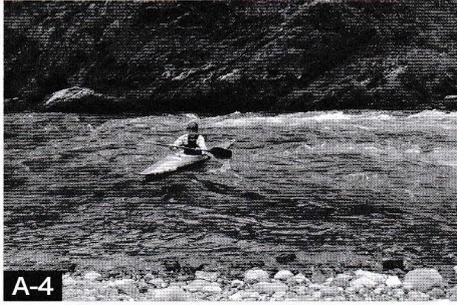
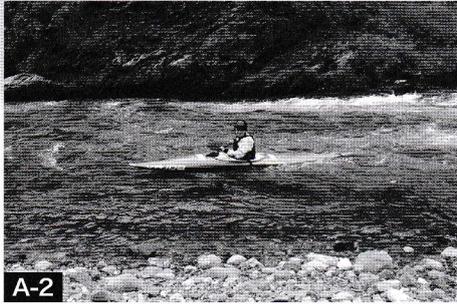
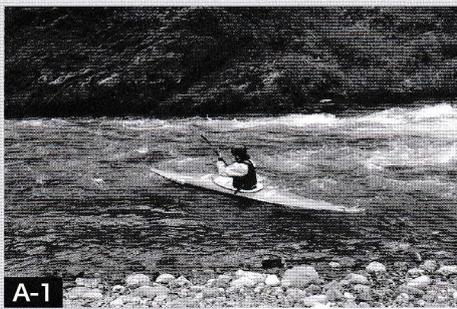
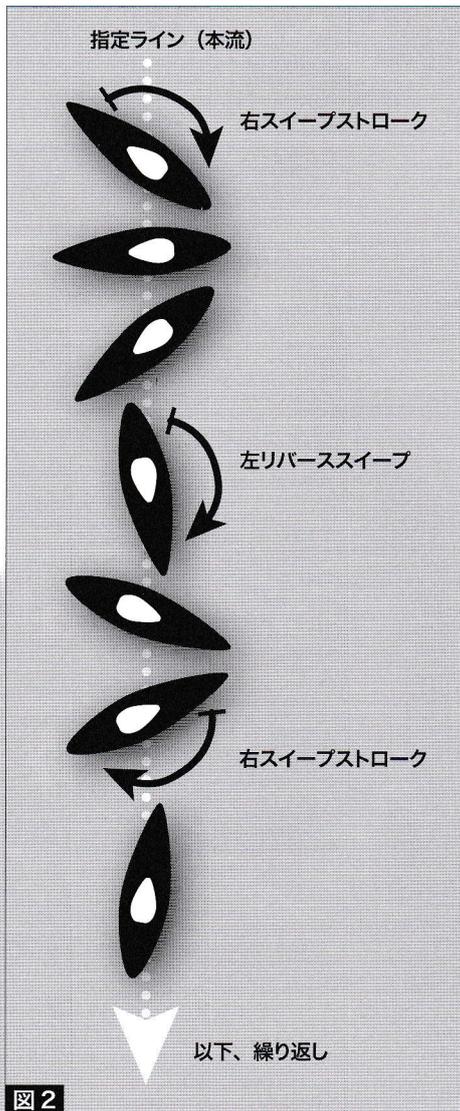
まず、なるべく直線になっている本流を「指定ライン」とします。スイープとリバーススイープを交互に打ち、ラインを外さないように下がっていきます【図2】。

練習の目的は、バウ操作の基本となるふたつの技術を実践的に使えるようにすること。かつ、本流を外れないようにすることで、ラインをつねに意識するクセを付けます。さらに、パドリングの強弱やタイミングなどを計る判断力を養うことができます。

【成功のカギ】

流れの力を感じながら、流れに手伝ってもらいようにスイープとリバーススイープを繰り返します。視界からラインが消えても、しっかり6時の方向を意識することも重要です。

「流れの中でのくるくる回るのは、ちょっと怖いです」とモニカさん。最初は脱線してばかりでしたが、3回目くらいから不用意なパドリングを我慢して、ラインをキープできるようになってきました。その調子。何度も反復練習して、コツを掴んでしましましょう。この練習はダウンリバー時に不意にバウが回転してしまったときのリカバリーとしても役立ちます。



A-1: まずストリームインで勢いがあり過ぎると、最初から横の慣性が残っていて、脱線しやすい。A-2: 流れにあわせてスイープを打ち、6時慣性にする。A-3～A-6: このリバーススイープのときにバックストロークに近い漕ぎになり、ラインから少し外れてしまった

B-1～B-6: 小田先生の見本。ボートの中心を指定のラインに乗せたら、その中心を意識しながらスイープとリバーススイープを交互に打つ。スイープは基本通り、中心で回ることが大事

図2

踏み切りを極める。

●10時で11時慣性(右慣性)でイン

ストリームイン直前のパドリングをあらかじめ決めて行ないます。このパドリングを「踏み切り」と呼びます。

10時でストリームインするとき、パウの慣性は11時慣性であると流れに対抗しやすく、流れを制御しやすいです。イン直前の数パドルのコンビネーションで、パウの角度は10時のまま、パウの慣性だけを11時にしてみましょう。

【成功のカギ】

ストリームイン直前に上流側のパドリングを不用意に打たないこと。下流側のパドリング主体で進みましょう。パドリングの強弱や大小で11時慣性を作り出します。

「なるべくスピードを出して突っ込むというわけじゃないのですね。」

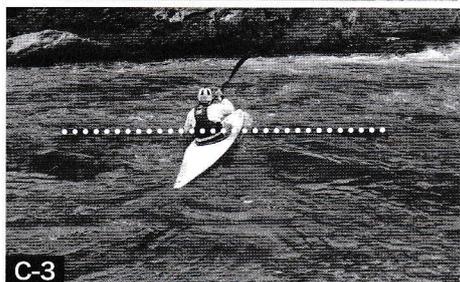
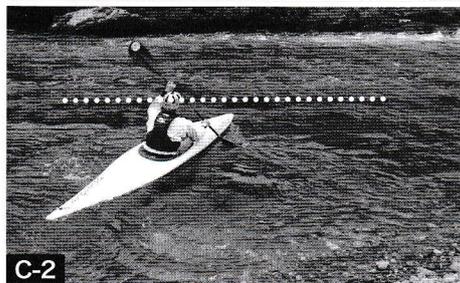
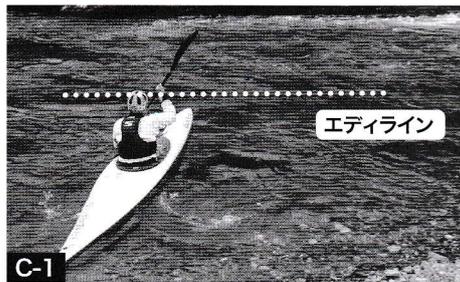
はい、11時慣性があると、すぐに流れせずに、一瞬流れと対抗して、その後で流れがパウを連れていくという感じです。加速するのではなく、パウの慣性をコントロールしてストリームインするのです。

「11時でストリームインしてはダメですか?。」

はい。ダメというわけではありませんが、11時は流れづらいかわりに進むこともできない角度なのです。それに対して10時は流れやすい角度ですが、流れの力を使える角度でもあるんです。

「流れの力を使う?。」

そう、はじめは難しい感覚ですが、レッスンが進むにつれてだんだん分かってくるはずですよ。



C-1: 踏み切りのコンビネーション、最初のストローク。下流(左)で踏み切るなら、左、右、左と3つのストロークでコントロールする。C-2: 上流側は不用意に強く打ち過ぎないこと。C-3: 踏み切りのパワー。このとき、パウの慣性は11時を作っている

●踏み切りの一打でストリームイン

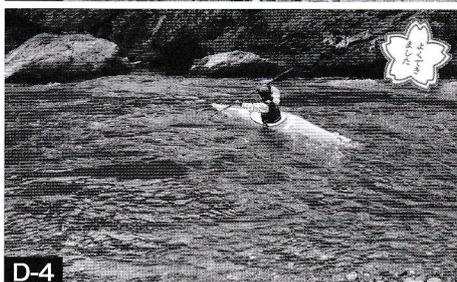
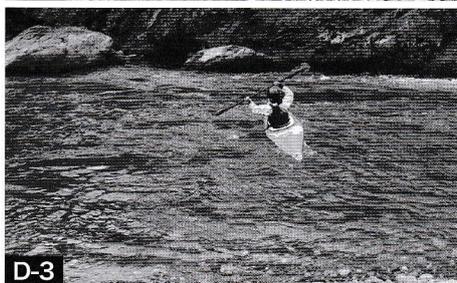
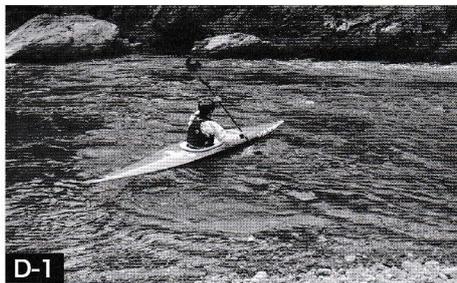
10時からエディライン上を左(下流)踏み切りして、ストリームイン+リーンのポーズで6時にします。「踏み切り」は強さや地点を変えることで、流れの力をコントロールでき、ストリームイン直後のラインをトレースしやすくします。最初はエディライン上で踏み切るのが分かりやすいのでお勧めです。

【成功のカギ】

下流踏み切りしてからリーンのポーズをするくらいがリーンの適切なタイミングです。

踏み切ることによって流れに対抗しながらインするため、ボトムに受ける流れの力をより強く感じるはず。これが「流れの力を使う」ことの第一歩です。

予定した地点(エディライン)で正確に踏み切るためには、踏み切りの地点から逆算して2~3パドル程度の地点もあらかじめ決めてスタートします。この2~3パドルの強弱や大きさを調整することで、正確な踏み切りができるようになります。これを「パドリングを合わせる」と言います。



D-1: ひとつ前のストロークをどこに打つか計算していると、踏み切りの1打を合わせやすい。D-2: ここではエディライン上で踏み切りを打つ。D-3: 流れを受けると同時にリーンでポーズ。D-4: ボトムで流れを受けて、パウは6時へと向いていく

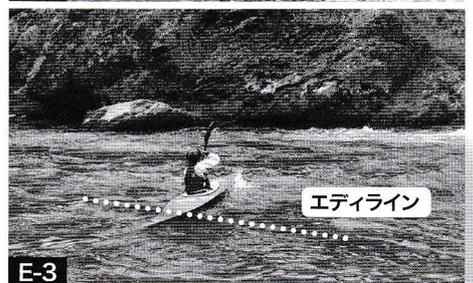
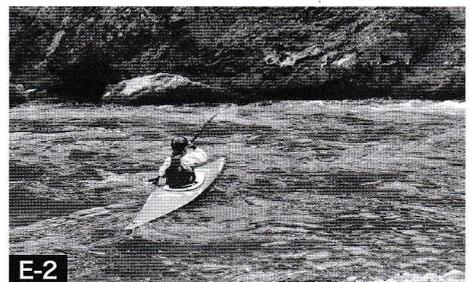
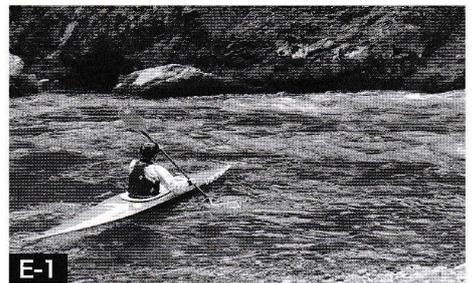
●流れの中で踏み切り(踏み切りのアレンジ)

フェリーグライドに必要な「抗力」を効率よく生み出すためにも、踏み切りの1打は重要です。しかし、前回までのようにエディラインで踏み切ると、踏み切ったあとに流れによる抵抗がボートに当たるため、あまり抗力は生まれず、すぐにパウは6時方向に回されていきます。

ところが、エディラインから流れの中に入り、流れによる抵抗がボートに当たるのと同時に踏み切ってやると、強い「抗力」が生まれ、ボートは不思議なくらい流れに横移動を続けられます。フェリーグライドしたいときや、エディラインから遠くの流れに乗りたいときなどは、「流れの中で踏み切り」となります。

難しいお題ですが、パドリングを合わせることでできれば大丈夫。モニカさん、やった! ナイス踏み切り。

踏み切ったあとにしばらく平行移動する感じがあれば成功です。



E-1: 踏み切りふたつ前のストローク。E-2: 踏み切りひとつ前。ここでは左、左と続け、10時をキープ。E-3: 本流に入ってから、踏み切りの1打。E-4: 強い抗力が生まれ、ボートは横移動する

ストリームインから流れ(ライン)に乗る。

●キャッチ+スライス+パワー(フォワードストローク)

まずは静水でキャッチ+スライス+パワーの型をおさらい。キャッチは一瞬。視線(頭)だけでなく、上体を目標に向かって開きます。パウが反応した

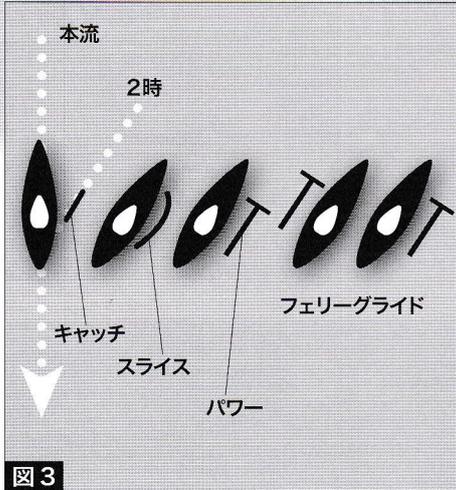
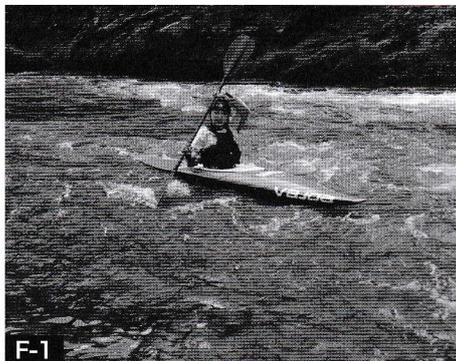


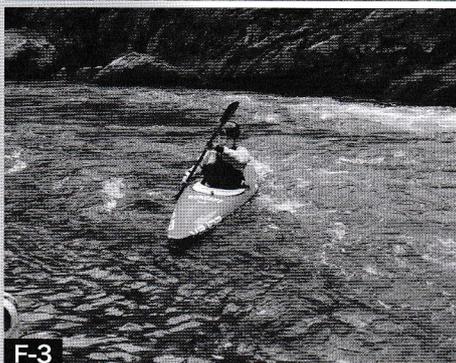
図3



F-1



F-2



F-3

F-1: パウは12時を向けて、2時にブレードを入れてキャッチ。このとき、上体ごと向ける。F-2: パウが反応したら、スライスしてフォワードストロークのポーズにもっていく。F-3: フェリーアングルを向いたらパワーでフォワードストローク

ら、すぐにスライスでフォワードストロークのポーズにして、パウが目標の角度まで動くのを待ちます。パワーは、パウの慣性を止めると同時に前進(立ち上がり)させます。

次に流れで試してみます。12時キープの状態から2時に向かってキャッチ+スライス+パワー。フェリーグライドでエディに戻ります【図3】。12時からキャッチすると流れをつかみやすく、キャッチの感覚が分かりやすいです。

【成功のカギ】

3挙動で行ないます。キャッチとスライスをはっきり使いわけることで、キャッチの技術が育ちます。抵抗ありのままスライスをすると「ドロー」という技術になりますが、キャッチの角度がよければドローは不要です。ゆくゆくの話ですが、ドローはあくまでキャッチのリカバリーとして使いたいです。

●10時からエディラインを左(下流)踏み切りしてイン+リーン+キャッチで6時

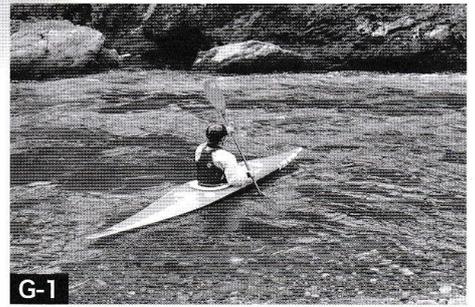
これまでの練習をつなげてみましょう。10時アングルでエディライン上で踏み切ったら、パドルを抜かずに10時から流れをキャッチ、同時に左リーン+スライス+パワーで6時に向けます(ラインに乗る)【図4】。キャッチをするとリーンがより安定することを実感できれば合格です。

【成功のカギ】

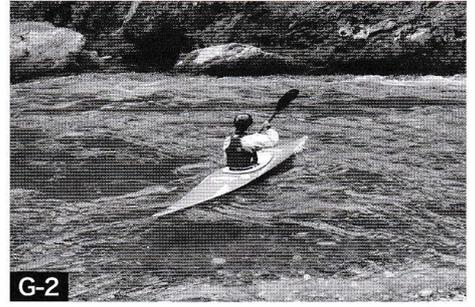
キャッチに体重を預けないよう注意しましょう。より激しいパワーのある川に行ったときこのクセがついていると、バランスを崩しやすく、沈しやすくなってしまいます。



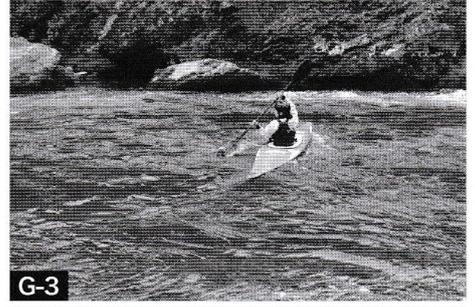
図4



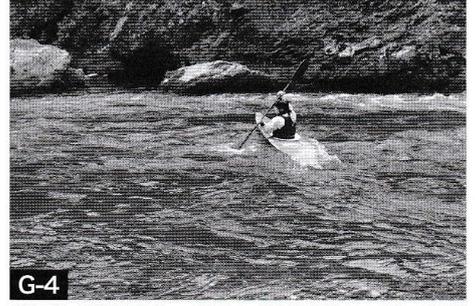
G-1



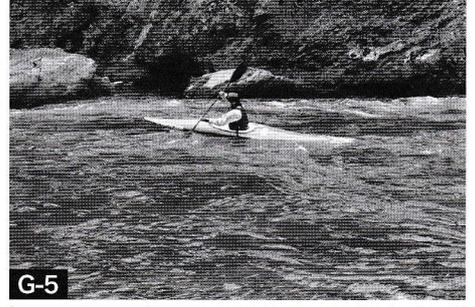
G-2



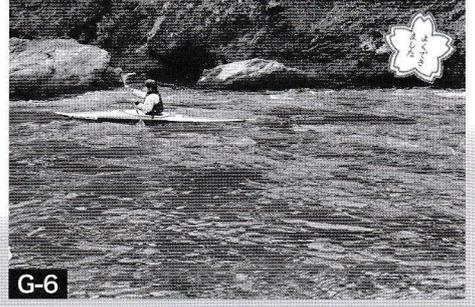
G-3



G-4



G-5



G-6

G-1: フォワードのコンビネーションで踏み切りを合わせる。G-2: エディラインで踏み切り。G-3: ブレードを抜かずにそのまま流れをキャッチ。G-4: パウを流れに押されつつスライス。G-5~G-6: 6時を向けたらフォワードストロークのパワー

いよいよライトレースの練習スタート!

●基本ラインを練習

エディの中を12時で上る。右スweep+パワーで10時。10時でエディラインを左踏み切り+キャッチ(左リーン)+スライス+パワーで6時。右パワー+右スweepで4時。4時キープでエディへ向かってフォワードストローク。4時でエディラインを左踏み切り+キャッチ(左リーン)+スライス+パワーで12時まで向きます【図5】。

踏み切りはストリームアウトのときにも使います。上流側をしっかり踏み切ってストリームアウトすることで、より強い流れの中からも確実にエディに入れるようになります。

「エディキャッチはしなくていいの?」。

エディライン上でボートが止まってグラグラして、怖い思いをしたことがありますか? それは踏み切り(フォワードストローク)なしでエディキャッチしてしまったから。まずは4時で上流踏み切りすることでエディラインをしっかり突破。エディキャッチはその後、エディの中でポートを止めるために使います。

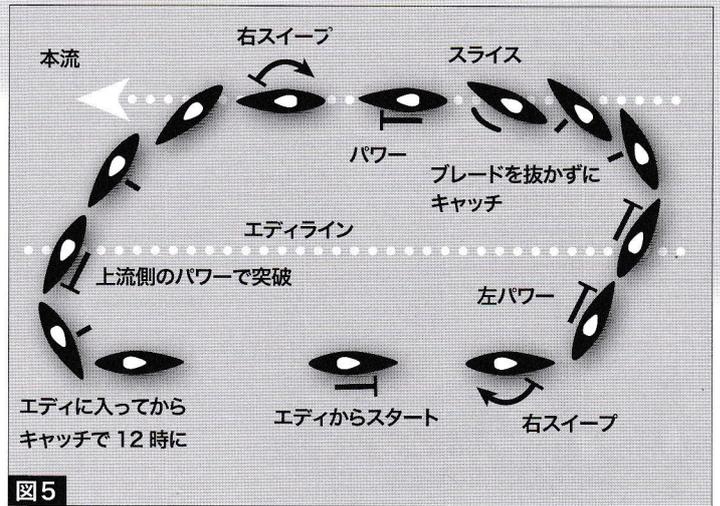


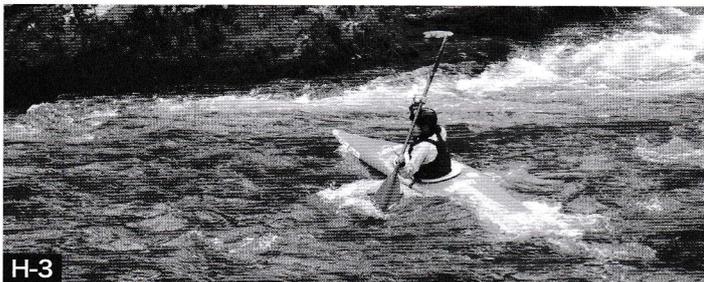
図5



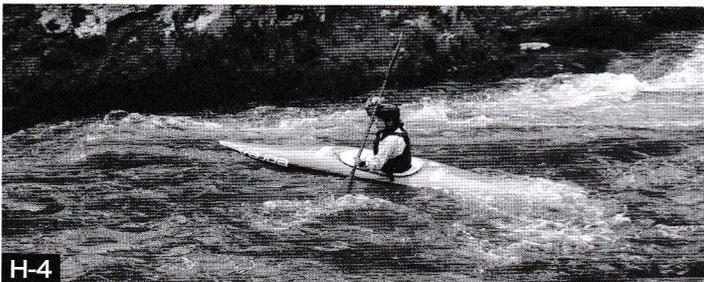
H-1



H-2



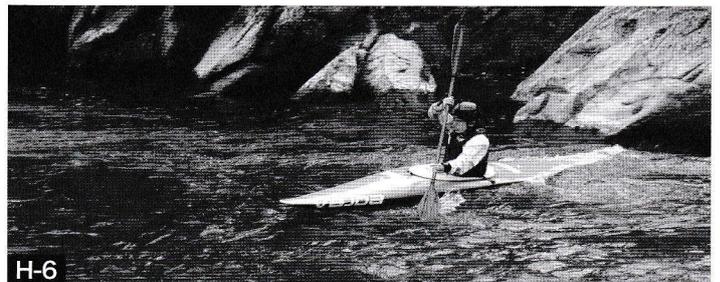
H-3



H-4



H-5



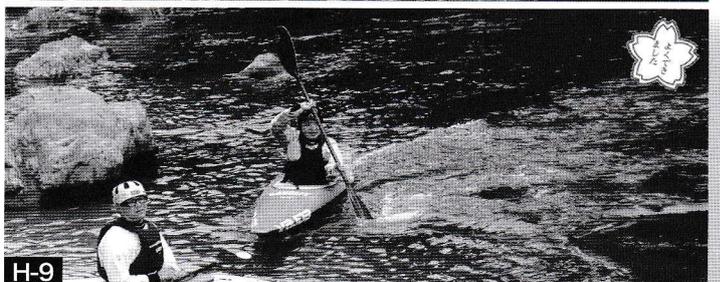
H-6



H-7



H-8



H-9

H-1～H-5: 前ページ(G-1～G-6)と同様、踏み切りからキャッチ(左リーン)+スライス+パワーで6時。このとき、トレースするラインをしっかり狙って(ここでは右岸の速い流れ)、踏み切りの強弱・タイミングで狙ったラインまで移動する。H-6: 右スweepで4時を向け移動。H-7:エディラインで上流側(左)をフォワードストローク。ポートを押し出すようにしっかり踏み切る。H-8: エディラインをちゃんと越えたら、キャッチ。H-9: スライスで12時方向へターン

●8の字練習

では、最後の練習です。これも踏み切りの調整が難しいメニューです。流れの中を1ストローク、つまり踏み切りの1打で越えて、対岸のエディまで到達してみましょう。自分のレベルに合った強さ、幅の流れを選ぶといいでしょう。

10時で流れの中を踏み切り（ストリームイン）、踏み切りの強弱で8時になる地点をコントロール。その間パドリングはなし（リーンのポーズ）。8時でエディラインを踏み切り（ストリームアウト）、キャッチ+スライスで2時までターン。

戻りも同様に、2時で流れの中を踏み切り（ストリームイン）。踏み切りの強弱で4時になる地点をコントロール。その間パドリングはなし（リーンのポーズ）。4時でエディラインを踏み切り（ストリームアウト）、キャッチ+スライスで10時。あとはこの繰り返し【図6】。

「踏み切りが一番難しいです」。

そうですね。スラロームの数あるノウハウの中でも、この踏み切りは難関だと思いますが、身につけるとすごい武器になりますよ。もう2、3回反復練習しておしまいにしましょう。

今回の練習はここまで。難しいお題の連続でしたが、モニカさん、すべてノー沈で見事クリアしてくれました（拍手！）。次回はフェリーグライド、そしてさらに難しいラインの練習が待ち受けています。すっかり冬景色になってまいりましたが、ハートは次回も厳しく、楽しく練習しましょうね。

最後に御岳で開催予定のスラローム講習会と初心者向けスラロームレースのお知らせです。

【初心者向けスラローム講習会】

2月14日（土）・15日（日）、3月14日（土）・15日（日）、4月11日（土）・12日（日）

【初心者向けスラロームレース】

第1回・タマゾンカップカヌースラロームレース = 2015年3月22日（日）

第2回・タマゾンカップカヌースラロームレース = 2015年6月予定

いずれも、杉の小橋～御岳大橋間の瀬の少ない場所で行ないます。スラロームが初めての方も大歓迎！どしどし参加してください。

お問い合わせ・申し込みはWSN事務局（☎0428-79-7227）までどうぞ。レンタルポートもあります。

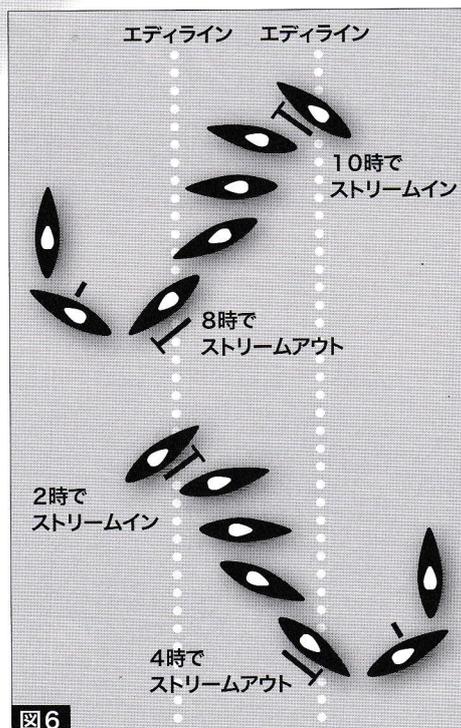
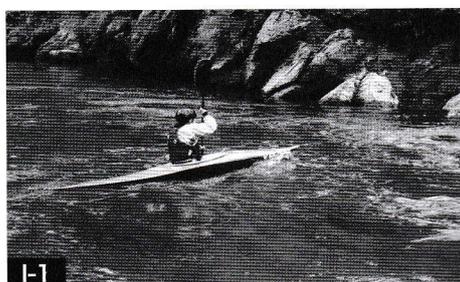


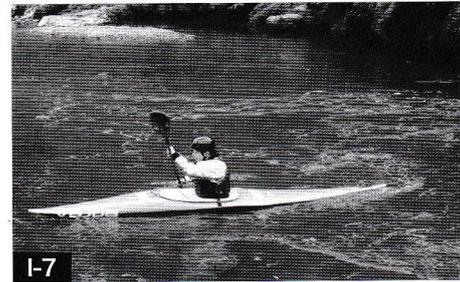
図6



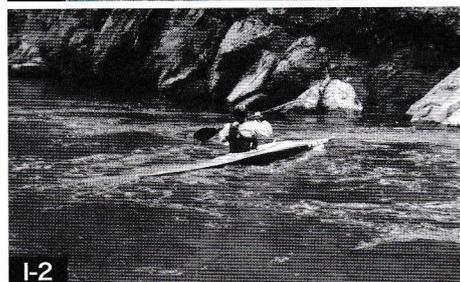
I-1



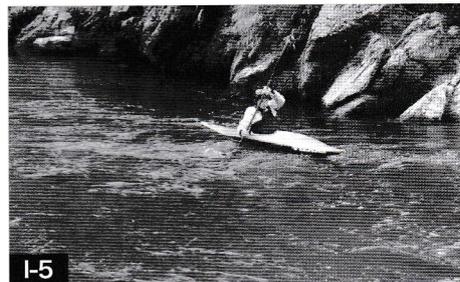
I-4



I-7



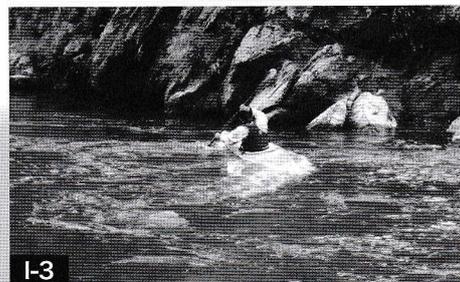
I-2



I-5



I-8



I-3



I-6

最初なので緩い流れで練習。しかし、狙ったライン通りに進むにはけっこう難しい。I-1：流れの中で踏み切り。この強弱で、のちの角度をコントロールしている。I-2：リーンでポーズをとりながら、ノーパドリング。I-3：エディラインでちょうど8時、今度は下流で踏み切つてストリームアウト。I-4：エディキャッチからターン。I-5：2時でストリームイン（ちょっと1時に近いけど）。I-6：同じくノーパドリング。ボトムで流れを感じている。I-7：4時のアングルが作れた。ストリームインの踏み切りで強弱の調整ができている証拠。I-8：キャッチでターン。あとはこれを繰り返し練習



モニカの感想

今回ラインの練習をするなかで、正しくトレースするために、踏み切りの1打はとても大切な要素のひとつと感じました。8の字練習やスイープ、リバーススイープの繰り返し練習は、つねに流れを意識しながら取り組むことができるので、タイミングを覚えるのにすごく分かりやすかったです。カヤックをはじめから初の冬を迎えています、御岳のきれいな水に癒されながら、また次回がんばります！