

ALPHA BOATING @ JP

VOL:48

2015/ SPRING

¥800+TAX

BY
FREEWHEEL INC.

COVER
RIDER : UMEHARA HIROSHI
PHOTO : FREEWHEEL INC.

TECHNIQUE FOR BEGINNERS

フリースタイル・初めの一步
ホールで自由自在に
ボートを操ろう!

TECHNIQUE FOR BEGINNERS

ビギナーパドラー最初の壁
ロールをマスターしよう!

SPECIAL REPORTS

黒部川 kayak expedition
山と川の融合 下ノ廊下編

SLALOM TECHNIQUE

モニカの スラロームボート、
乗っちゃいます! #3

KAZUYAS STYLE / MY CREEKING TECHNIQUE / THE LABORATORY OF KAYAKERS FUTURE / SOUL
OF KAYAKING / KANU-TABI / WHITEWATER DIARY / KAYAK CLUB INTRODUCTION "SO-SPORTS"

モニカの

スラロームボート、 乗っちゃいます!

Text: 小田弘美 (みたけカヌー教室) アシスタント: 金谷 徹 (プロカヌーアスリート)

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。カヤック歴9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!

#3 フェリーグライドを マスターする。

「スラロームボートって、思ったよりずっと扱いやすいんですね。ポリ艇に比べると沈しやすいかもしれませんが、パウ操作だけ考えるとスラロームボートのほうが楽な気がします」。

そう話してくれたモニカさん。だんだんスラロームボートが楽しくなってきたようで、ついにはスラロームボートも買っちゃいました (小田の戦略、大成功?)。また先日は、御岳溪谷で行なわ

れた超初心者スラロームレース「タマゾンカップ」に出場。スタート前は体調も悪くて泣きが入っていたようですが、あきらめることなく全ゲートをクリア。見事スラロームレースデビューを果たし、みんなから大いに祝福されていました!

さあ、ビギナーパ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3回目。

今回はもっともポピュラーながら、もっとも奥

深いノウハウである、「フェリーグライド」を中心にお勉強しましょう。

目標! パウの角度とパドリングの強度でラインを自在にコントロールする。

ラインというのはボートではなく、体が進む進路のことであることは前回学びました。あらかじめ決めたラインを正確にトレースできるように練習することは、スラロームのみならず、カヌーを上達させる、もっとも効率的な方法です。それはフェリーグライドにおいても同様で、単に流されずに横渡りすれば良いということではなく、最短のラインを最少のパドリングでトレースすることを目指しましょう。

フェリーグライドの基本。

まず、スタート地点と目標地点を直線のラインで結びます。S字ラインになると遠まわりですし、トレースすることが難しくなります【図1】。

つぎに、角度（フェリーアングル）を決定します。基本は10時で、11時慣性（左岸から右岸へ渡る場合）。もっとも効率のよい抗力が得られます。11時は流されづらいのでよい角度と思われがちですが、流されづらい代わりに、フェリーに必要な抗力も得られないので、上りのフェリーグライド以外にはなるべく使わないようにしましょう。

「角度が合うと不思議に力がいらぬんですね」とモニカさん。踏み切りの地点とタイミングの合わせ方が一番難しいのですが、なかなか優秀。センスありますよ〜。

【ポイント】

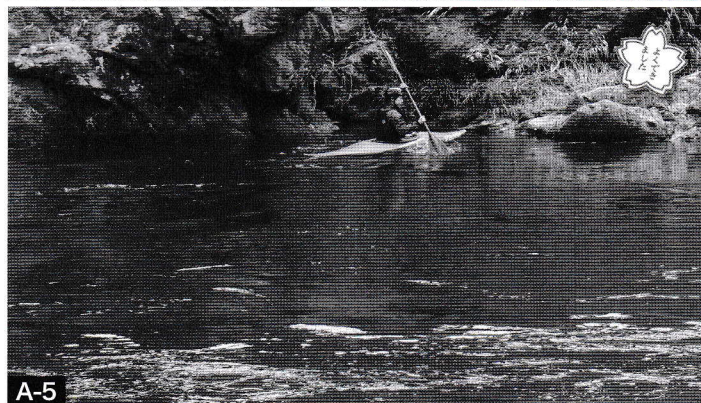
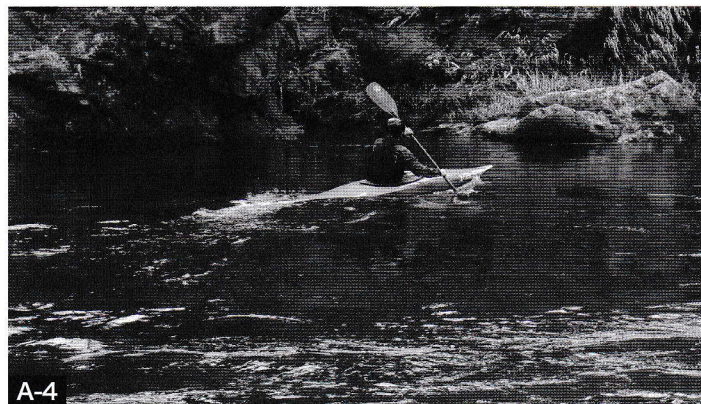
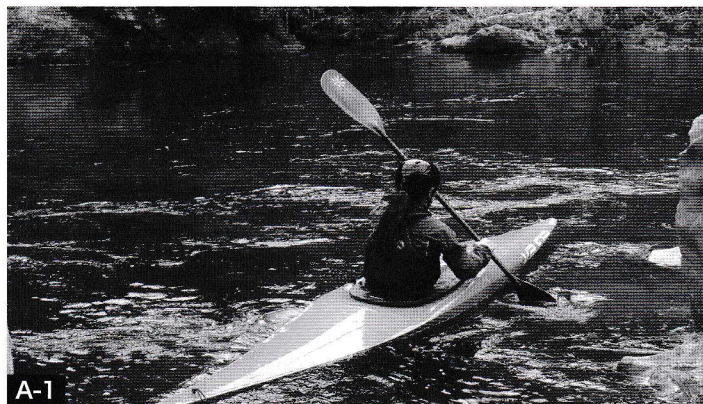
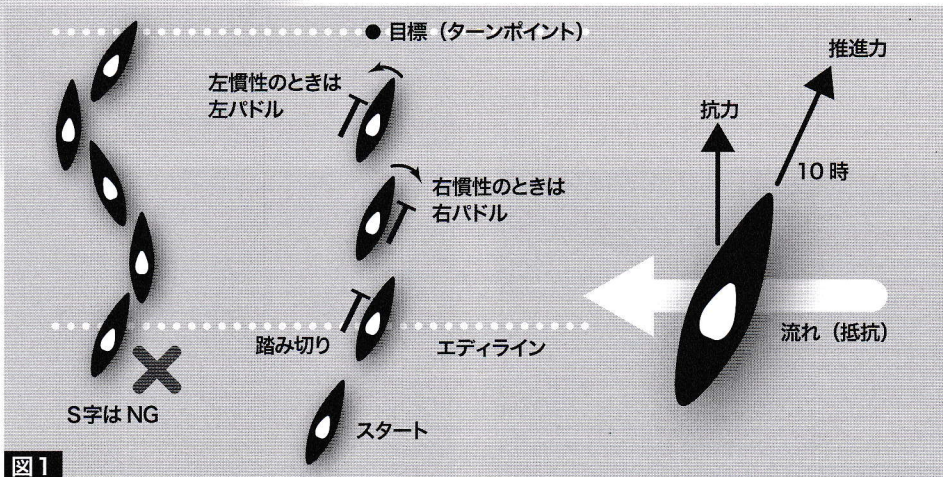
- ①パワーストロークの強度……一定に保つ。強度を上げればラインは上がり、強度を下げればラインも下がります。力に頼らないよう、基本はなるべく弱く。
- ②パドル数……なるべく少なく。ピッチを上げないように、角度最優先で漕ぐ。抗力を保つため、スイープ気味のフォワードやドローストロークなどは禁物です。

③リーニング……リーニングはなるべく小さくが基本。リーニングを大きくすると抵抗が減るので、ラインから落とされそうになったときなどに、リカバリーとして大きいリーニングを使います。

④上体……後傾するとバウが上がり、前傾するとバウが下がります。ストリームイン時は場所によ

って前傾や後傾を用いることがありますが、ストリームアウト時は、後傾するとスターンが流されやすくなるので、例外なく前傾です。

⑤視線……ストリームインの地点と踏み切りの一打の地点→ライン→目標の地点というふうにはポートより一歩先を見て漕ぎます。



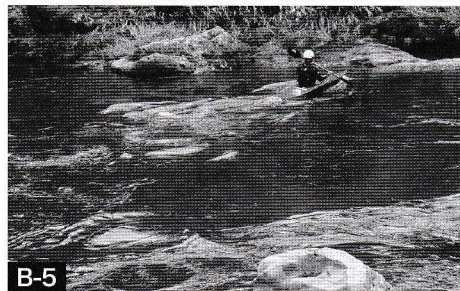
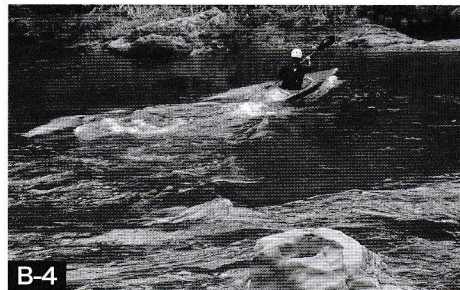
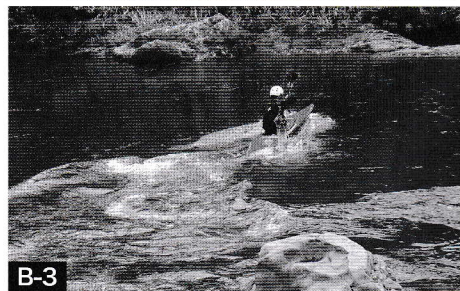
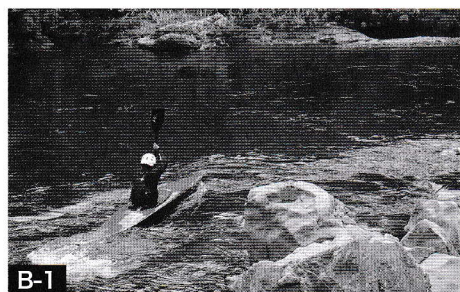
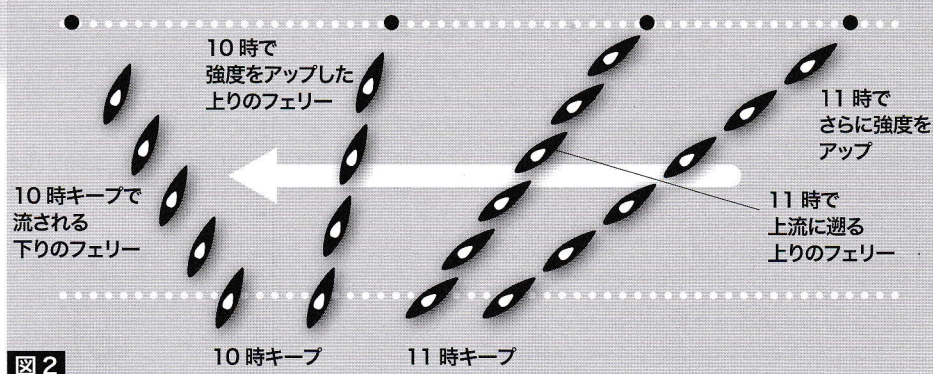
A-1 ~ A-5: 踏み切りの一打でストリームイン。基本は下流側、流れの中を強く。流れの抵抗を感じるのと同時に下流側をフォワードストロークすることで、抵抗に対抗でき、必要な抗力が生まれ、あらかじめ決めた角度（ここでは10時）をキープしながらストリームインできます。エディで加速しながらストリームインしないこと。加速しながらストリームインすると、スピードで流れの抵抗に対抗できてしまい、踏み切りの技術が育たないからです。実践では加速できない状況も多いのです。練習では毎回一定のゆっくりとしたスピードで行なうとよいと思います。10時キープで横移動。バウの慣性が11時慣性なら右パドル、9時慣性なら左パドルという具合に、バウの慣性と相談しながら、フォワードストロークのコンビネーションと力加減でバウの角度を操り、ラインをトレースしていきましょう

上りのフェリー、下りのフェリー。

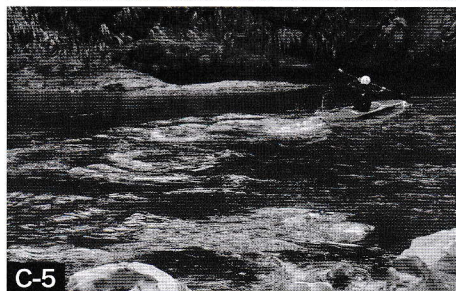
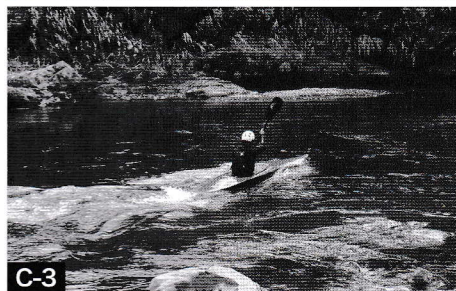
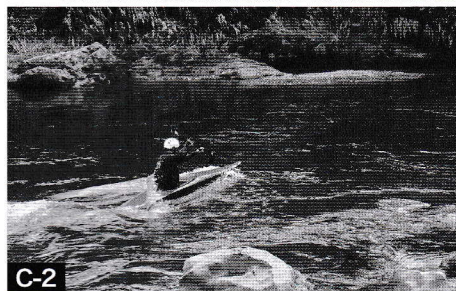
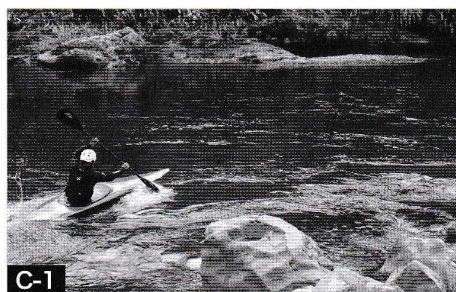
フェリーグライドの基本ができれば、上りと下りのフェリーの練習をします。慣れてきたら、角度やパドルングの強度を変えて、さまざまなラインで行なってみましょう【図2】。

「下りのフェリーはツーリングのときにも役立つそうですね」。

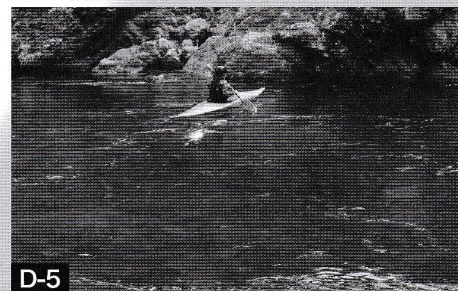
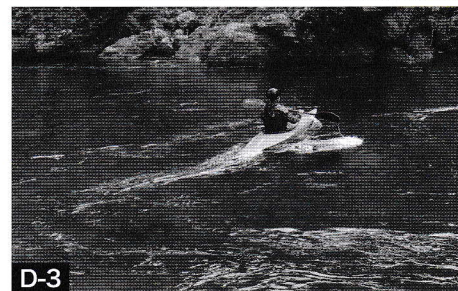
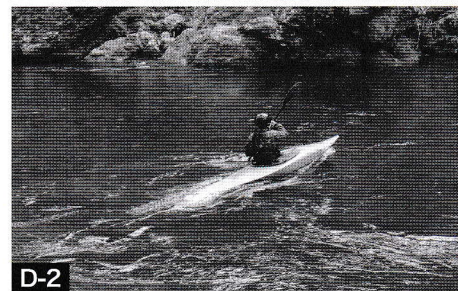
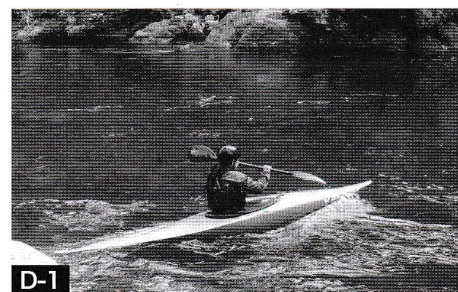
そう、自在にラインをコントロールできるようになると、いろんな場面で応用できるのです。



【上りのフェリー①】……B-1～B-5: 基本のフェリーと同様に10時をキープし、パドルングの強度を調整して上流に遡ります。抗力を計算して、角度をキープできるように意識しましょう



【上りのフェリー②】……C-1～C-5: 今度はフェリーアングルを11時キープにし、上流に遡ります。なるべく力には頼らず、角度を最優先することに集中して行なうとよいです



【下りのフェリー】……D-1～D-5: 基本のフェリーと同様に10時キープで下流に流されながらのフェリーです。踏み切りの一打でいったん流れに真横に入ってから流されはじめると、10時をキープしやすいです

実践的なフェリー。

●調節の一打(スイープ)

2時(右岸から左岸へ横切の場合)でストリームインできない場合、踏み切りの一打を使うことができません。その場合、ストリームインの直前で、角度だけ2時をつくりながらストリームインします。この時の一打を「調節の一打」と呼びます。

「踏み切りよりも角度優先なのですね?」。

その通りです。スイープで入ると、推進力こそ踏み切りには及びませんが、1時慣性が作りやすいので、フェリーに必要な抗力も生み出せるんです。実践では踏み切りを使えない状況も多いですからね。

●4時、または3時でストリームアウト

ストリームアウトの基本は4時や3時。ターンポイントからパワーストロークのコンビネーション(強弱や大小)で、じょじょに4時をつくっていき、4時(3時慣性)でエディライン上のターンポイントに到達。エディライン、またはエディの中を、上流側を踏み切ってストリームアウトします。

[ポイント]

スイープやラダーで4時をつくると、ストリームアウトするための推進力が弱まってしまう。しっかり漕ぎ続けながら4時をつくきましょう。4時でストリームアウトができれば、3時でもストリームアウトして、その違いを確認してみてください。

「2時のままストリームアウトしてはダメなので

すか?」。

はい、いい質問です。ダメというわけではありませんが、2時はフェリーには適した角度ではありません。ものの、ストリームアウトに適した角度ではありません。2時だとエディライン上で止まってし

まったり、エディライン近くにしかストリームアウトできないんです。しっかりエディの奥に飛び出すことが基本です。もちろん、小さなエディにストリームアウトするとき、意図的に2時を使うことはあります。

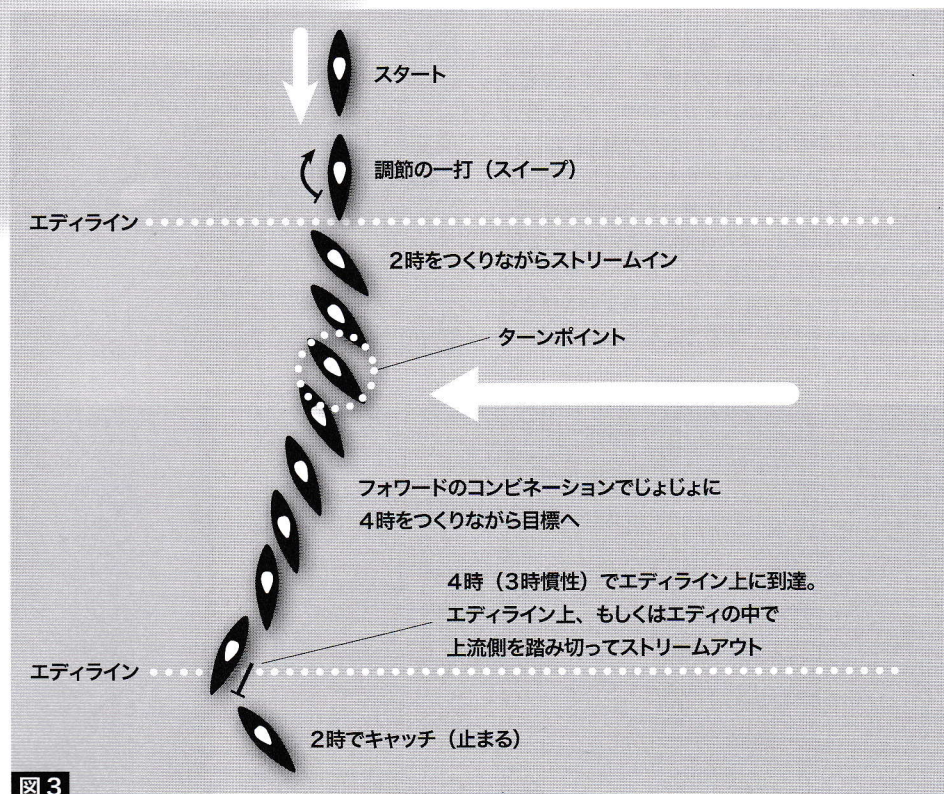
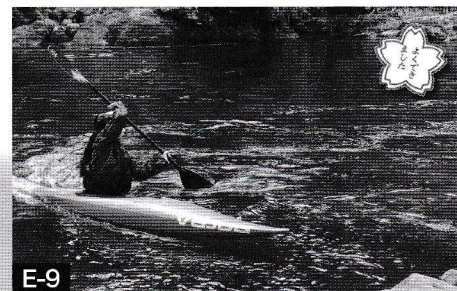
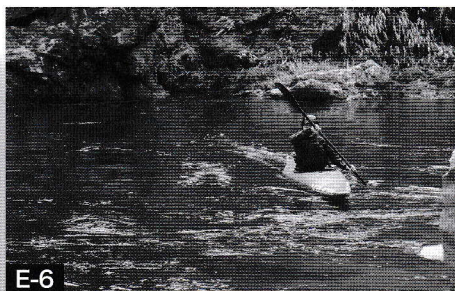
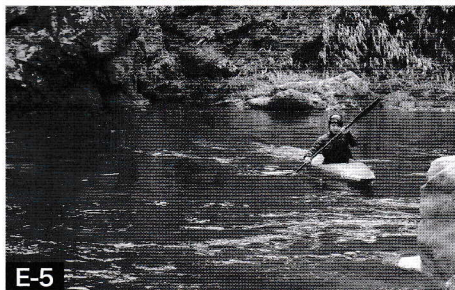
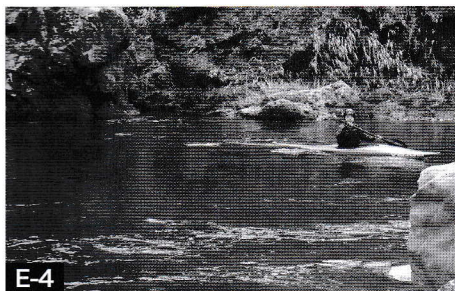
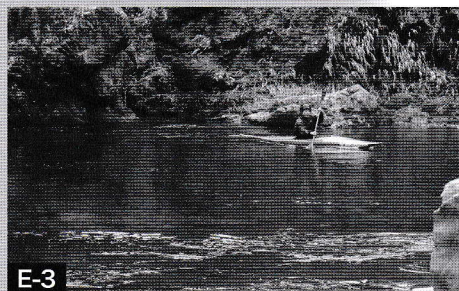
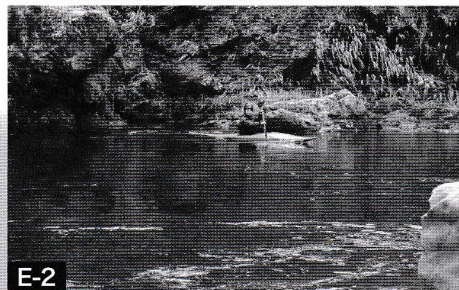


図3



E-1、E-2: エディが狭くて助走スペースがない場合、踏み切りの1打で角度を作る。E-3、E-4: 1時慣性でストリームインすると、流れを受けて2時アングルをキープしやすい。E-5～E-7: なるべくスイープではなく、フォワードストロークのコンビネーションで、じょじょに4時のアングルに変えていく。E-8、E-9: 4時のアングルでエディを踏み切ることで、エディ奥に確実に入れる

ストリームインと立ち上がり。

ここで、フェリーグライド以外のストリームインの方法をいくつか紹介します。ストリームインという、エディからエディラインを横切って流れに入ることをいいますが、スラローム的な観点からすると、エディからのラインを決めて、初めに乗りたい流れに入って6時を向くまでと考えたいです。

乗りたい流れに確実に乗れるというスキルは、ツーリングにも大いに役立ちます。基本となるストリームインの方法はいくつかあり、フェリーグライドもそのひとつといってよいと思います。

このタイミングに失敗すると、ボートは流れの中で止まってしまう、リスタートに必要な以上の力を使ってしまいます。また、回転が足りなかったり、回転し過ぎたりしてしまうと、ラインが蛇行する結果になってしまいます。この立ち上げの概念は非常に難しいですが、読者のみなさんにもぜひ身

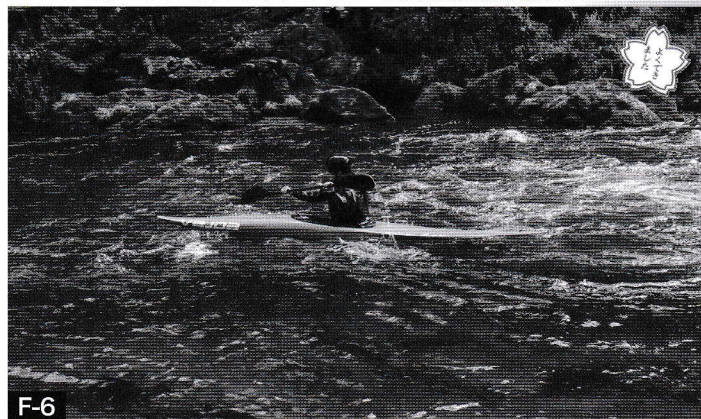
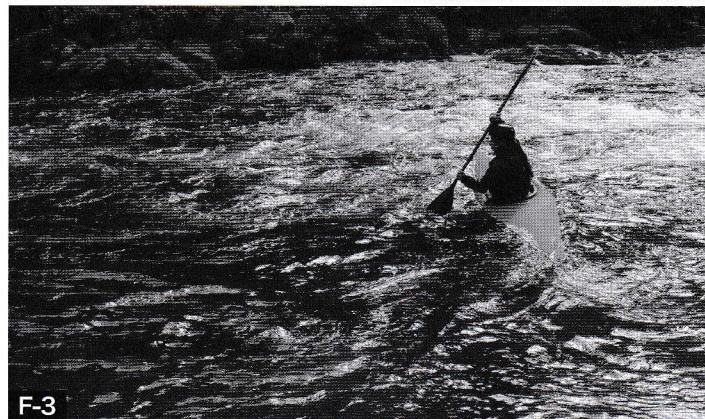
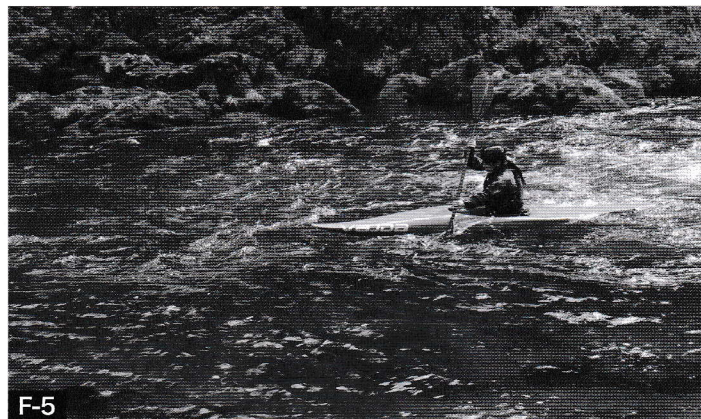
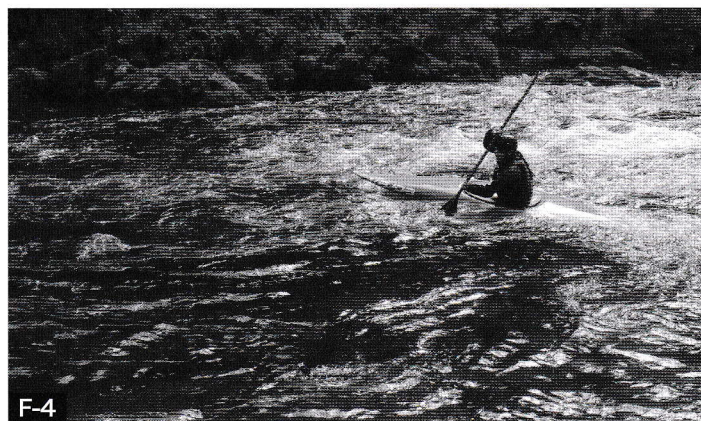
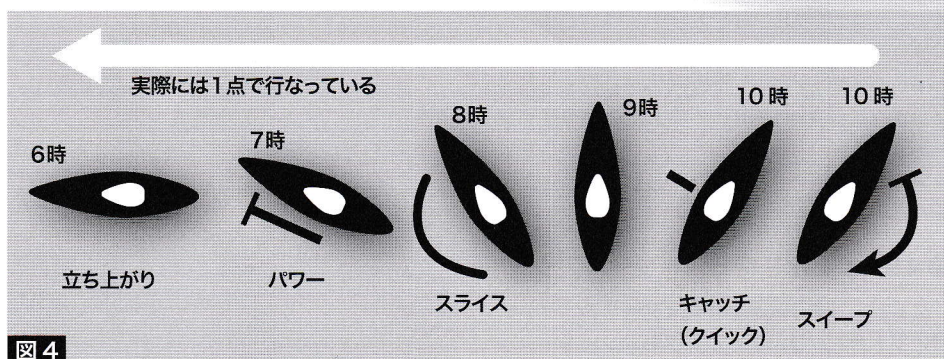
につけて欲しい技術のひとつです。

「フォワードするタイミングが難しいです〜」。

モニカさん、だいたい3回くらい練習すると形になりますね。なかなか良いですよ。

【ポイント】

ドローストロークは使わない。ドローストロークに頼ると、キャッチの角度やタイミングが育ちません。なるべく一瞬のキャッチだけでパウを反応させましょう。



F-1、F-2：10時で、エディラインの直前で右スイープ。流れの力を使うことがカヌーの大原則ですから、9時や8時でインすることはしません。F-3：エディライン、またはエディライン直前のエディで左キャッチ。流れにパウを押しもらいながら回転がはじまります。右スイープから左キャッチは、クイックに強く行なわないと、スイープの影響でボートが流れの中に入りすぎてしまいます。F-4：横のスライスでフォワードのポーズにして回転を待つ。キャッチは一瞬だけ。パウが反応したらキャッチをしている必要がなくなります。F-5、F-6：7時くらいからタイミングを計ってパワー（フォワードストローク）。ボートの回転慣性を止めるというより、回転慣性を6時に方向にもっていく感じで立ち上げましょう

8時や9時キープを使って、スピードに乗って流れを横移動する。

8時や9時をキープしつつ、流れに乗りながら横移動し、狙った流れで6時に下ります【図5】。10時でフェリーするときよりも流れを利用することになるので、スピードに乗ったフェリーを行なうことができます。

9時はストロークの強度でより確実に横移動でき、8時はよりボートのスピードが出る角度です。

【ポイント】

8時・9時をキープしながら上流側のパワーもしっかり打てるように、パウの慣性をコントロールできたら合格です。とくに9時キープは少し難しいですよ。

フェリーグライドが10時からキャッチ+スライス+パワーで6時にするのに対して、8時や9

時ではスライプ+パワーで6時にするとよいです。

今日の練習はここまで。この練習はラインのコンビネーション練習と言いましたが、途中でスラロームゲートをいくつか設置すれば、もう立派なスラロームゲームになります。早く漕いだり、手数を増やしたりしないよう、正確にラインをトレースすることを意識して練習してくださいね。

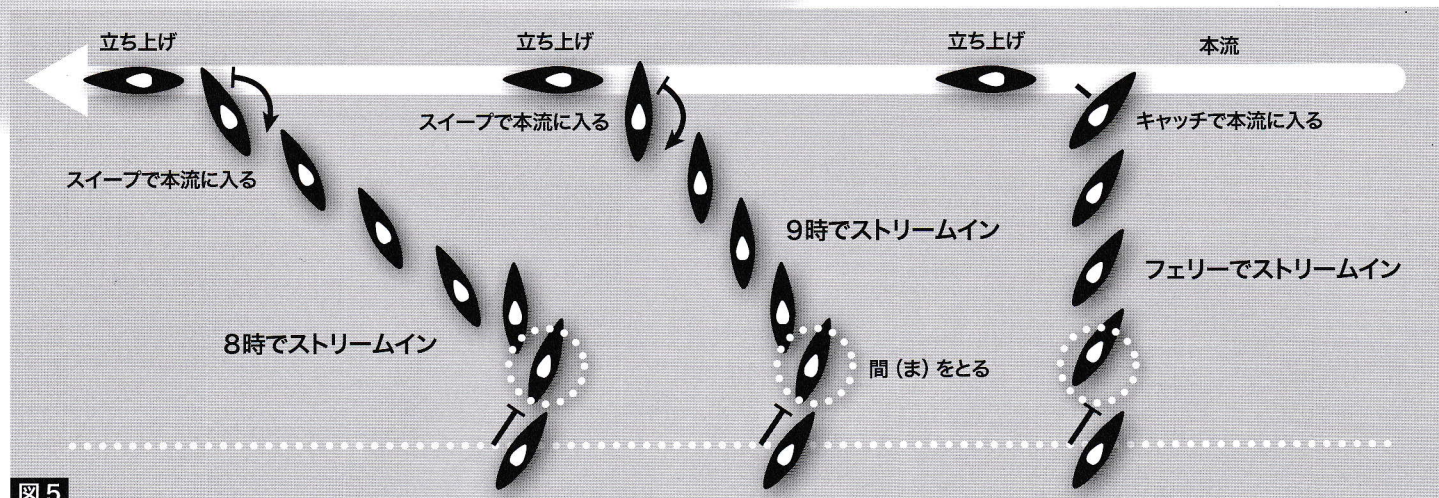
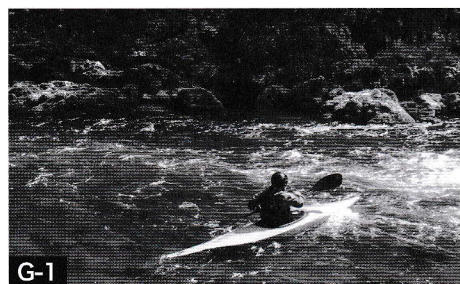
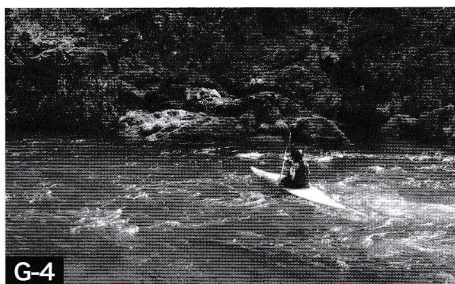


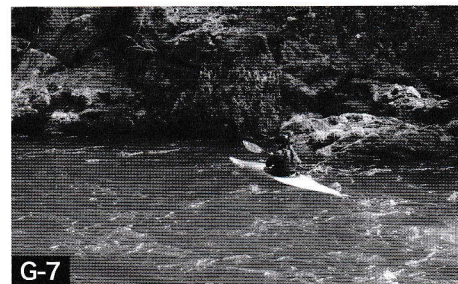
図5



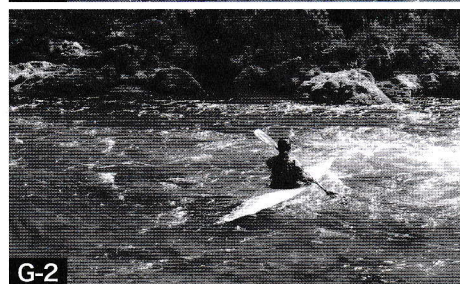
G-1



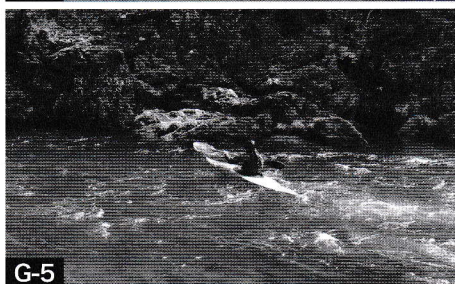
G-4



G-7



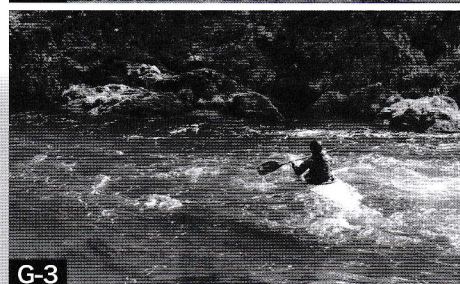
G-2



G-5



G-8



G-3



G-6

G-1～G-3: 流踏み切りの一打で10時をキープしながらストリームイン。そのままパドリングはしないで(左フォワードのポーズ。できれば左スライスで抵抗なしのまま待機)流れに押しってもらう。G-4: 8時になると同時に、左パワーで8時のまま右慣性のみをつくる。G-5、G-6: そのままターンポイントまでフォワードのコンビネーションで8時をキープ。G-7: 8時から右スライプで6時へ。G-8: 6時になりながらパワーで立ち上げる



このチャレンジ企画を続けているうちに、すっかりスラロームにはまった私ですが、3月、ついにスラ艇を手に入れ、先日タマゾンカップに挑戦してきました！ はじめてのスラロームゲームで、少し緊張しましたが、みんなの応援で盛り上がるなかで漕ぐのは、すごく楽しかったです。結果的には悔しさの残る大会にはなりましたが、つぎの大会に向けていい目標ができたので、リベンジするべく夏に向けて練習がんばります！ 皆さん御岳でピンクのスラ艇をみかけたらぜひ声をかけてください！ よろしくおねがいします^^