PLAYBOATING @JP

Japanese Kayaking & Canoeing Magazine

VOL:49
2015/ SUMMER
¥800+TAX
BY
FREEWHEEL INC

COVER
RIDER : YOSHI TAKAHASHI
PHOTO : DARIN MCQUOID

TECHNIQUE FOR BIGINNERS

リバーランニングをもっと楽しく! もっと自由に!

フォワードストロークを極める!

SLALOM TECHNIQUE

モニカの スラロームボート、
乗っちゃいます!
#4・ダウンリバーの原則。

SPECIAL REPORTS

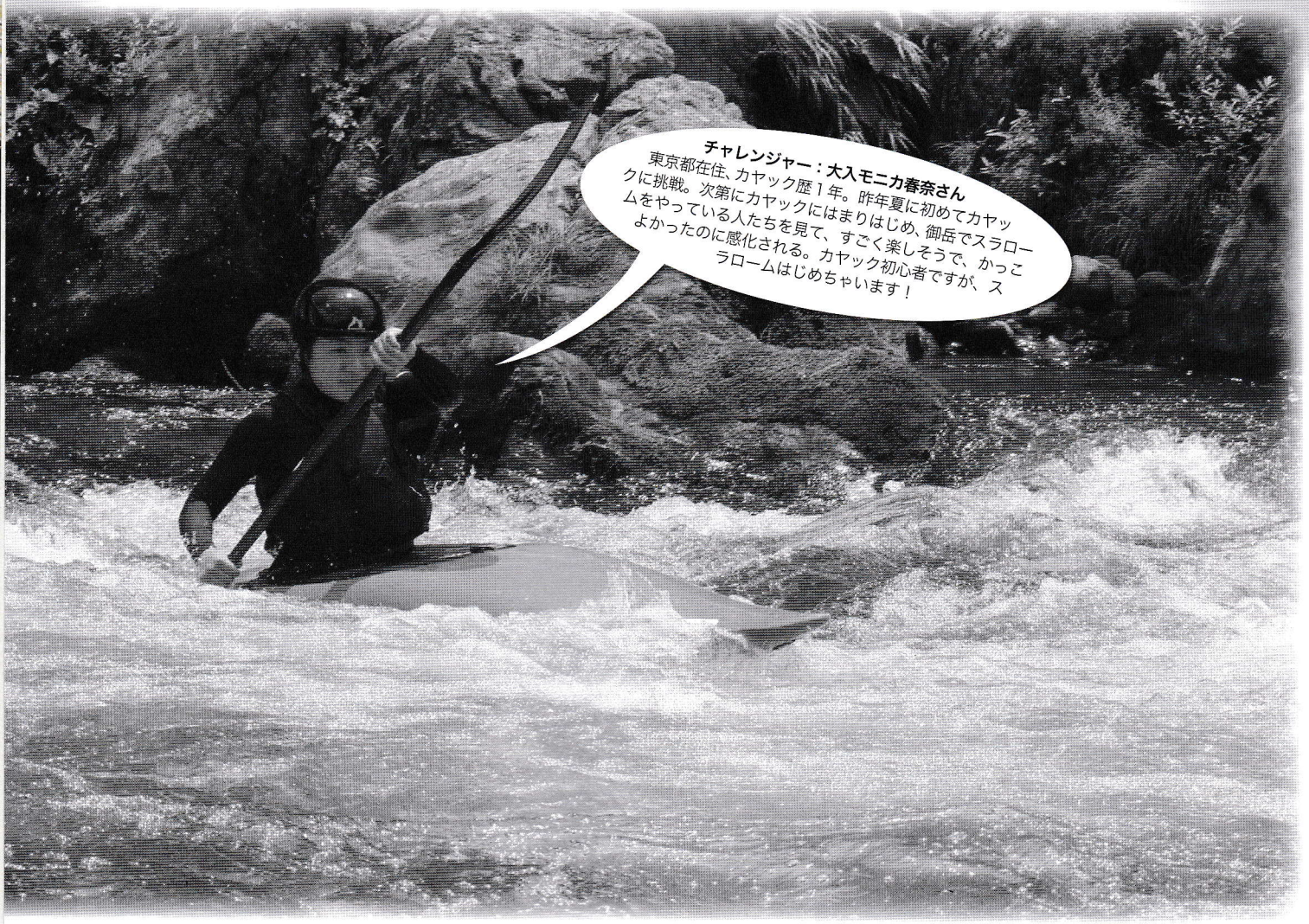
ある春の記録。2015

KAZUYA'S STYLE / MY CREEKING TECHNIQUE / THE LABORATORY OF KAYAKER'S FUTURE / SOUL OF KAYAKING / KANU-TABI / WHITEWATER DIARY / COMPETISION REPORT - 2015 JAPAN FREESTYLE CANOE CHAMPIONSHIPS / RIVER-RUNNING REPORT - ABURUMA RIVER / "NANDA-KORYA?" WORLD

[ビギナーチャレンジ企画]

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：中野晶良（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、カヤック歴1年。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！

#4 ダウンリバーの原則。

スラロームボートを使って、「みたけカヌー教室」の初心者向けカリキュラム、「ステップアップコース」を受講しているモニカさん。

「プレイボートもそれほど経験なかったのに、いきなりスラロームボートに乗るなんて、最初は大丈夫かなって思いましたが、スラロームボートは軽く、漕いでもよく進むし、バウ操作もしやすいので、すっかりハマっちゃいました〜」。

6月に行なわれた「第2回タマゾンカップ 超初心者向けカヌースラロームレース」では、泣きが入ってしまった第1回大会のリベンジを見事果たし、この2カ月間で御岳ツアー6回、長瀞と五十嵐川の遠征にも参加。もう立派なパドラーの仲間入りです。

「先日、御岳で練習していたら『playboating@jp』の読者の方から声をかけてもらって、うれしかったです」。

それはよかった。みんながモニカさんの成長を見守ってくれていますよ。

さあ、今回はいよいよ最後の難関、ダウンリバー系のレッスンです。

目標！ カヤックの3つの要素「ライン」「ボート」「パドリング」を意識して川を下る。

ダウンリバーの原則は、3つあります。

❶基本ラインは本流を6時キープ

「本流」の定義は、川の流れをいく筋もの「線」が集まっていると捉えたとき、そのなかで流速が最も速く、下流まで続いている「線」のこと。水深は深いほうが安全な場合が多く、たいがい本流は最も深くなっています。この本流をキープすることで安定して漕行でき、安全性も高くなります。

❷ボートはフラットキープ

不用意な傾けやボートのローリングは、バランスを崩して沈のリスクを増やし、本流を脱線してしまう原因になりやすいです。

❸パドリングはバウの慣性と相談しながら

コンビネーション（ストロークの強弱や大小）で6時をキープさせます。つねに川の流れより少しだけ速くボートを進めるように漕ぎ続けると、直進安定性が増し、ボートをコントロールしやすくなります。

「私、すぐにバンザイしちゃうクセがあるみたい。あれって最悪ということですね（笑）」。

言葉でいうのは簡単ですが、この3つの要素はお互いにリンクしあっていて、ひとつでもコントロールを失うと、すべてが崩れてしまいます。

では、実際のダウンリバーで、具体的なシチュエーションでレッスンしてみましょう！

緩やかなカーブを曲がる。

川の流れは真っ直ぐではありません。蛇行し、変化しています。川の流れ（カーブ）に合わせて、ボートのラインも曲がります。緩やかなカーブだから簡単とあなどってはいけません。本流から脱線しないように、きれいにラインをトレースするのは意外と難しいですよ。

どんなカーブにも必ず頂点があり、できるかぎり遠くから、そこをしっかり目視します。ボートの速度は流れよりは少しだけ速くがよいでしょう**[図1 Ⓐ]**。

カーブの頂点手前から、限りなく6時に近い5時台にしてカーブしていきます**[図1 Ⓑ]**。頂点を過ぎると回転慣性が増してきます。タイミングを合わせて左スイープで慣性をニュートラルに戻せれば、次のカーブへの準備がしやすいです**[図1 Ⓒ]**。自分自身のラインを俯瞰で捉えるように、冷静に漕げたらすばらしいですね。

上級編として、フォワードストロークのコンビネーション（ストロークの強弱や大小）だけで6時をキープして曲がる練習もお勧めです。非常に難しい技術ですので、ここでは参考までにしておきますね。

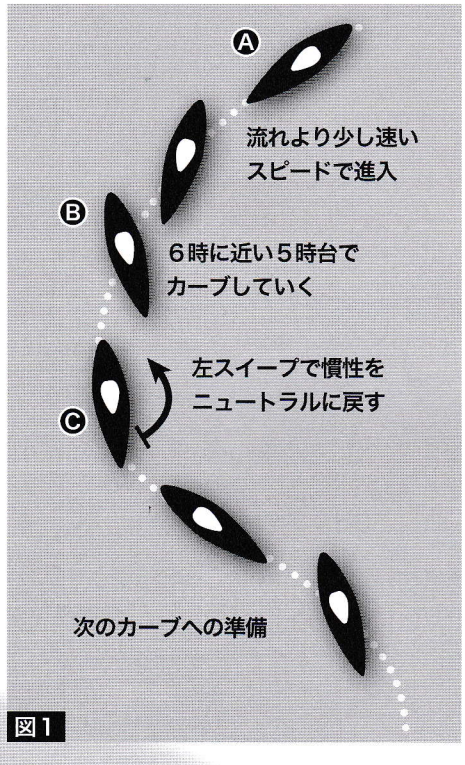
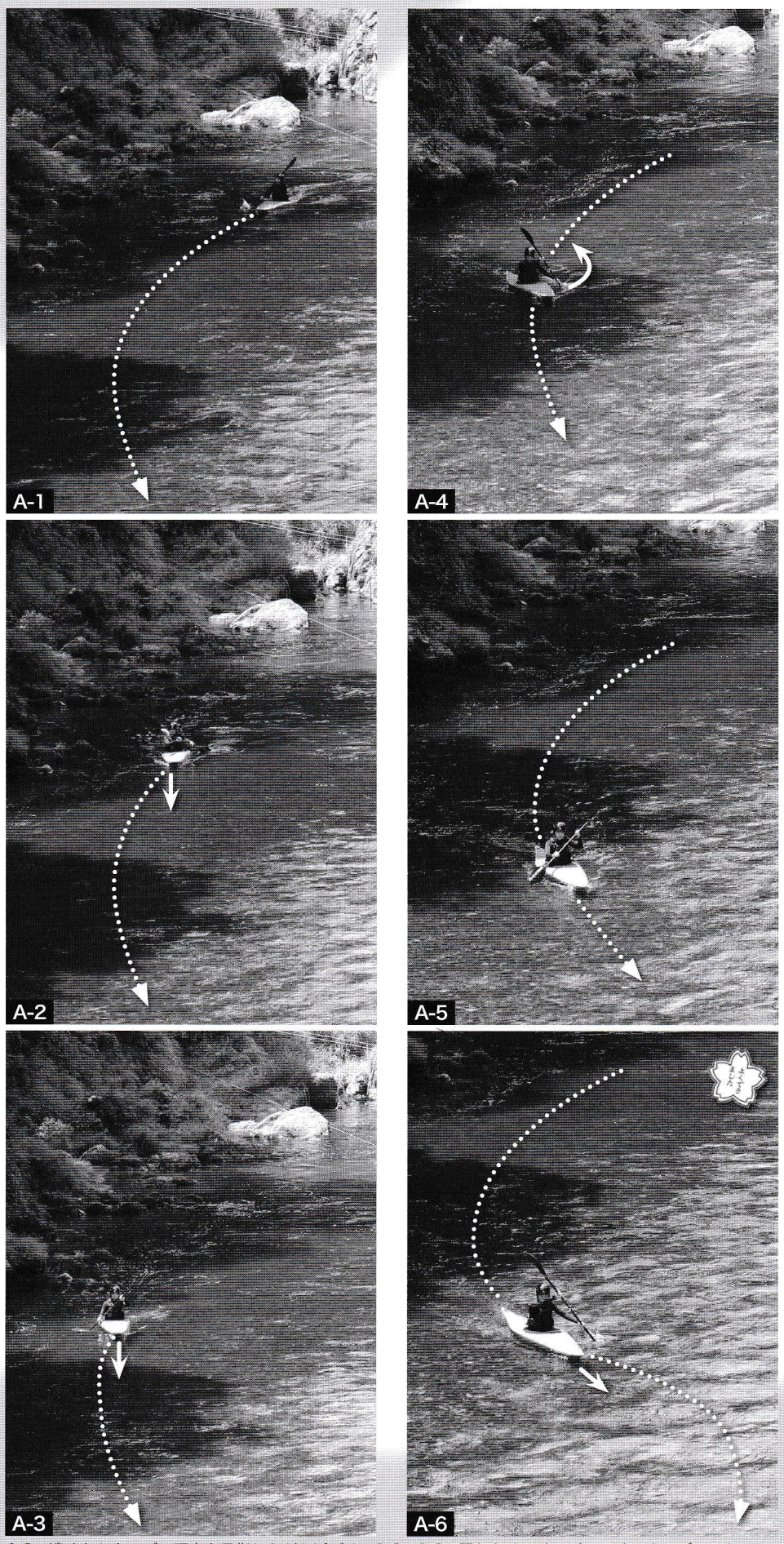


図1



A-1：遠くからカーブの頂点を目指しながら近づく。**A-2**、**A-3**：限りなく6時に近い5時でカーブにそなえる。**A-4**：左スイープで慣性をニュートラルに。**A-5**：次のカーブの頂点を見ている。**A-6**：次のカーブにそなえ、6時に近い7時に

急カーブを曲がる。

次は、よく「クランク」といわれるような、本流が急カーブになっている場所を曲がってみます。このようなポイントでは、アウトコースは岩場に、インコースは浅瀬になっているケースが多い特徴があります。アウトコースに寄り過ぎると、岩にぶつかってしまい危険ですし、インコースが浅い場合では、通れるとは限りません。また、大きくインコースに入ると失速します【図2】。

●6時キープでカーブする方法

カーブの頂点直前で左スイープ。一気にカーブできてしまいますが、バウの右慣性とアウトコースに横滑りしてしまう慣性が強いです。このふたつの慣性を右パワーで殺して、頂点の先で回転しないように通過できれば合格。スイープの一点勝負なので、脱線するリスクが高く、一番リスキーな方法といえます。

●10(2)時でカーブする方法

カーブの頂点手前で10（2）時にしておきます。カーブの頂点にさしかかったら、右スイープで6時に修正することでカーブしてしまいます。このとき、バウは右慣性が強く働くので、右スイープは右慣性を殺す役目もします。いつでも安全なインコースに逃げられるので、最もセーフティな方法といえます。

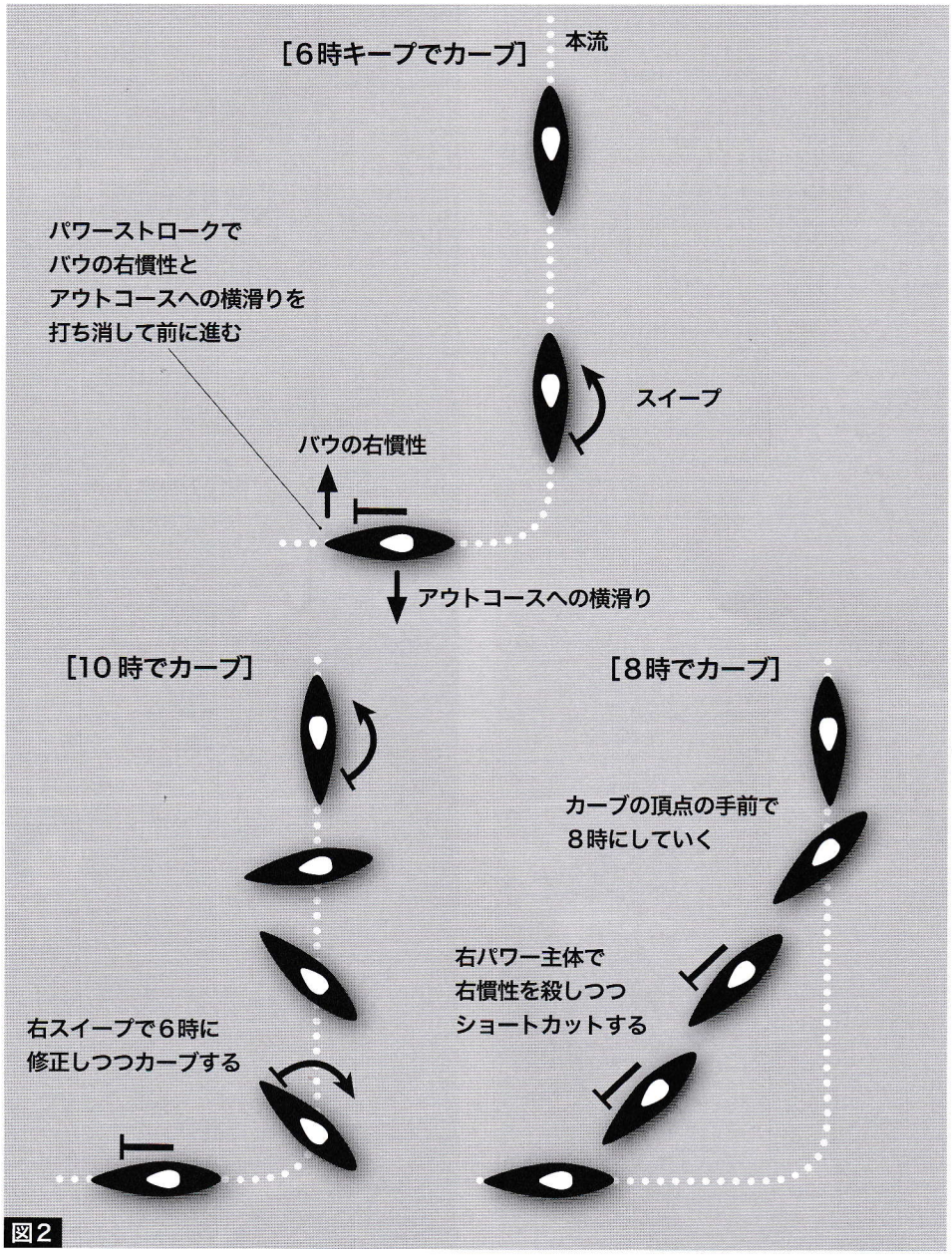
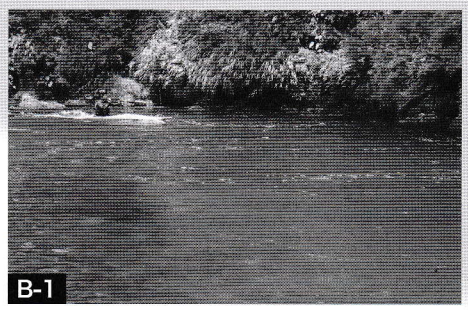
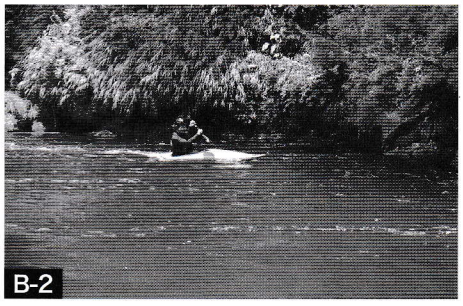
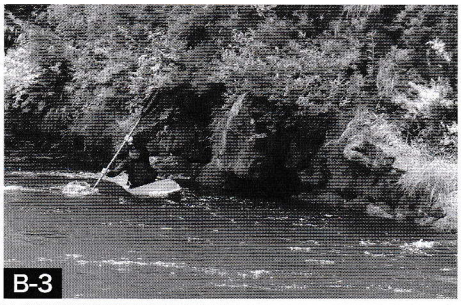
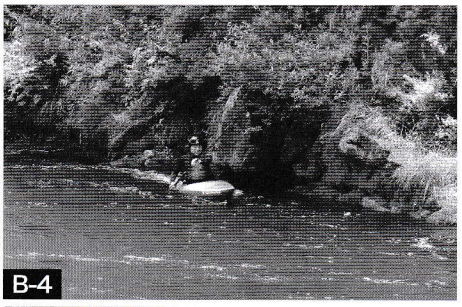


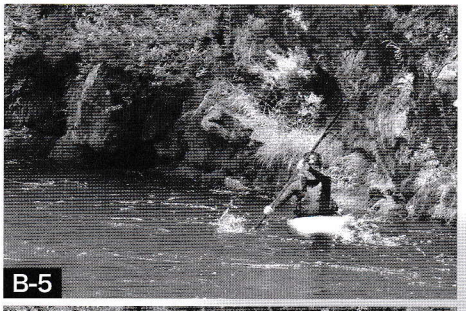
図2

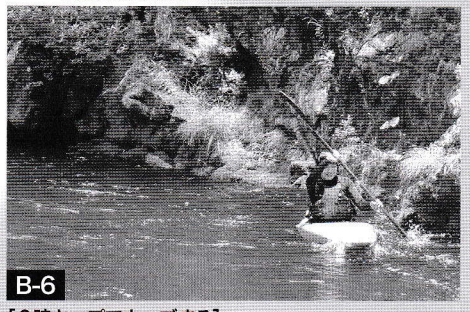

B-1


B-2

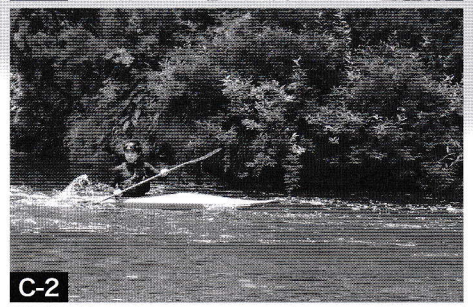

B-3

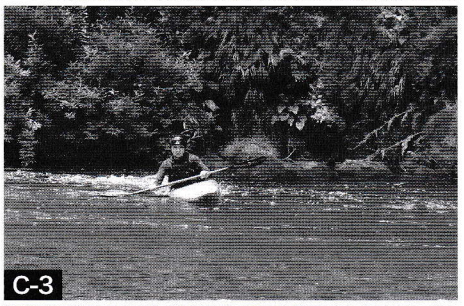

B-4

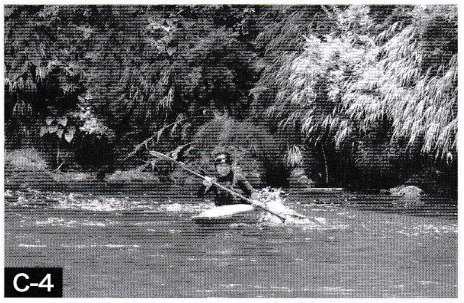

B-5

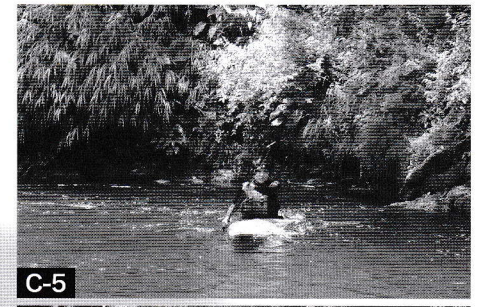

B-6

[6時キープでカーブする]
B-1: 6時でラインをキープ。スピードは出しすぎないほうがよい。**B-2:** 直前で左スイープを入れ、**B-3:** 流れと同時に曲がり、6時をつくる。モニカ嬢はスイープだけでは曲がれなかったので、バウドローを使って6時キープ。**B-4～B-6:** 6時を向いたら、パワーストロークで横への慣性を殺し、前に出る









[10時でカーブする]
C-1: 6時の状態から、**C-2～C-3:** カーブ手前、左スイープで（モニカ嬢は右のバックスイープを使用）10時をつくる。**C-4:** 6時の慣性を殺せるようにフォワード。**C-5、C-6:** 右慣性が働く場面、右ストロークでアングルを調整

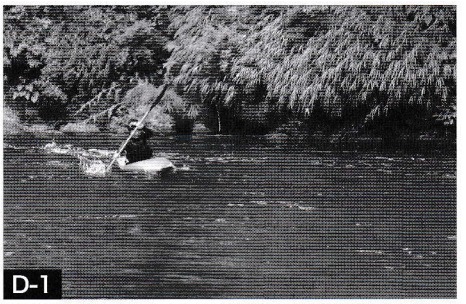
●8（4）時でカーブする方法

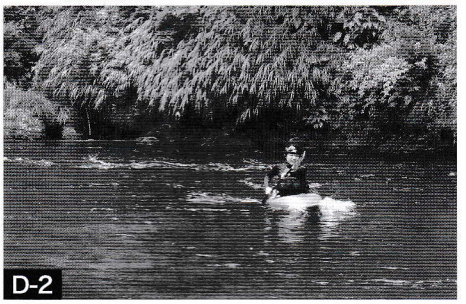
カーブの頂点手前で8（4）時にしてきます。インコースを少しショートカットしてカーブしますが、このとき、バウは右慣性が強く働くので、右パワー主体で漕ぐことで右慣性を殺します。

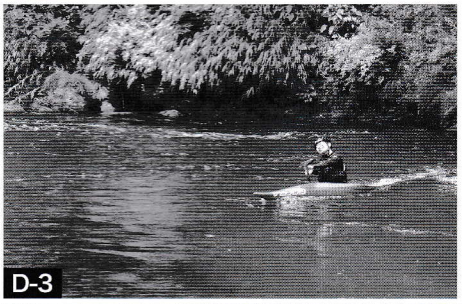
最もポピュラーな方法ですが、御岳では狭いカーブのインコースに岩があって、このショートカットを許さない場所もあります。得意なパターンだけでなく、3つの方法をまんべんなく練習しておく必要があります。

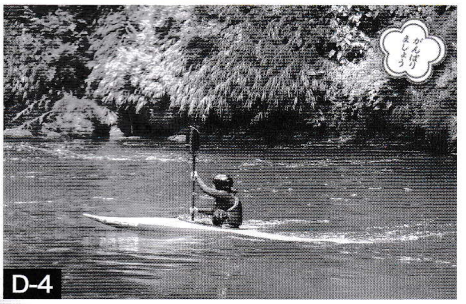
「カーブになると（脱線してしまうことを恐れて）急にしっかり漕げなくなっちゃいます」。

みんなが通る道ですよ。頑張れ、モニカさん。

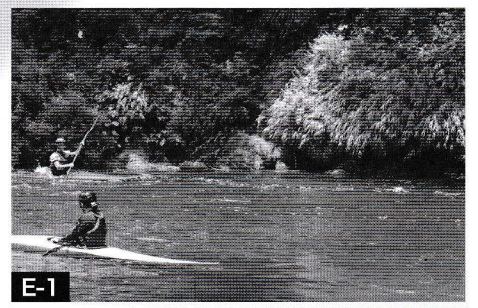


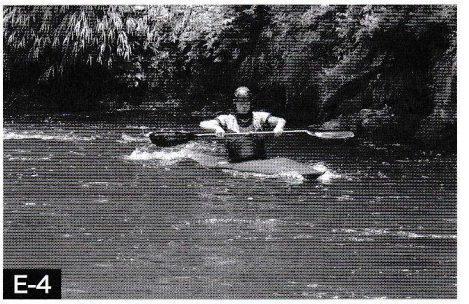


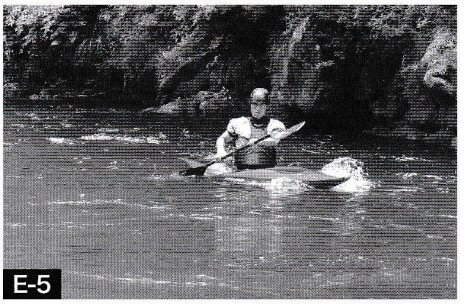


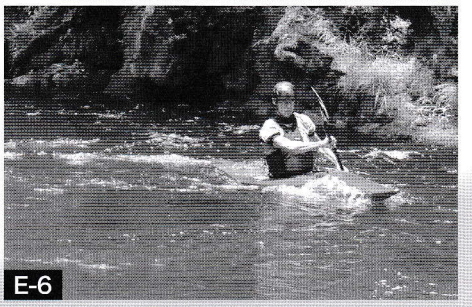


[8時でカーブする・モニカの失敗例]
D-1～D-4: 本流を少し外れてエディに入るので、強い右慣性が働く。その慣性を殺せなかったため、このようにエディでターンになってしまった









[4時でカーブする・中野先生のお手本]
E-1、E-2: 中野先生のお手本。カーブ手前で4時を作り、少しインコースに入る。**E-3～E-6:** 強い右慣性が働くので、右パワー主体で漕ぎ抜けている

くの字カーブを曲がる。

今度は「くの字」のカーブを曲がってみましょう［図3］。前項の急なカーブと同様ですが、より流れが速く、インコースのショートカットもできないような状況です。御岳では「三つ岩」の入り口がそのような場所ですが、外側に膨らみ過ぎて壁にぶつかるなどする難所です。本流から脱線せずにトレースできることを目指しましょう。

カーブの頂点で一気に曲がろうとすると、頂点の先で外側に脱線してしまいやすいので、角度を準備して曲がる方法を用います。

まずはカーブの頂点を目視。ボートの速度は、頂点に達したときに外方向への慣性を抑えるため、できる限り遅いほうがいいです。「減速」することも早くから身につけて欲しい技術のひとつです。

頂点の手前で、頂点後の6時の角度にしておきます。スイープだとスピードが出やすいので、リバーススイープで角度を変えるのがお勧めです。

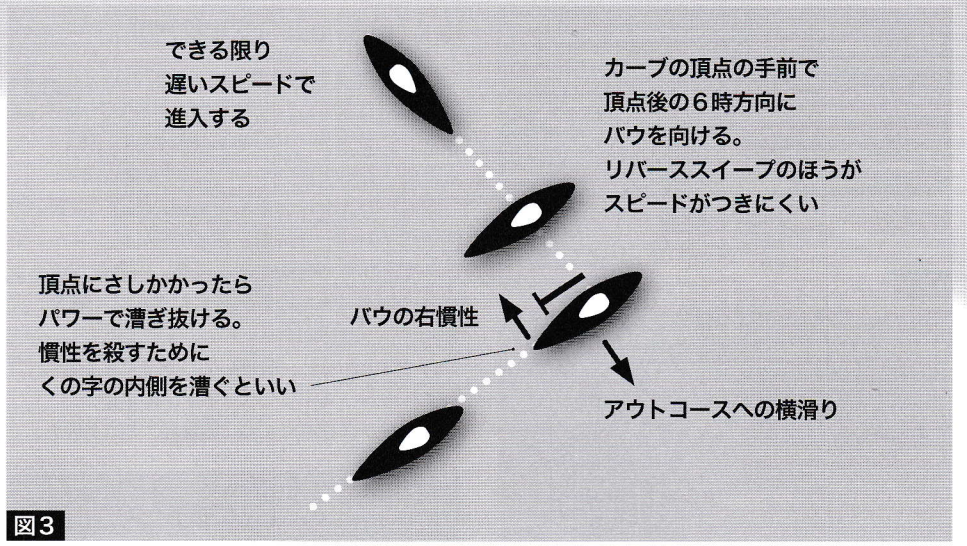
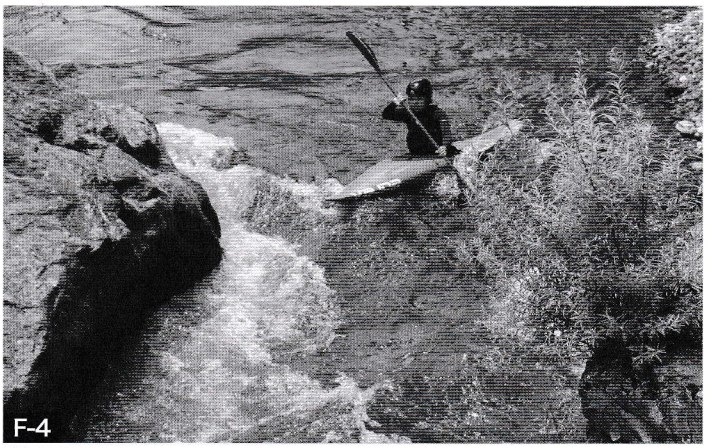
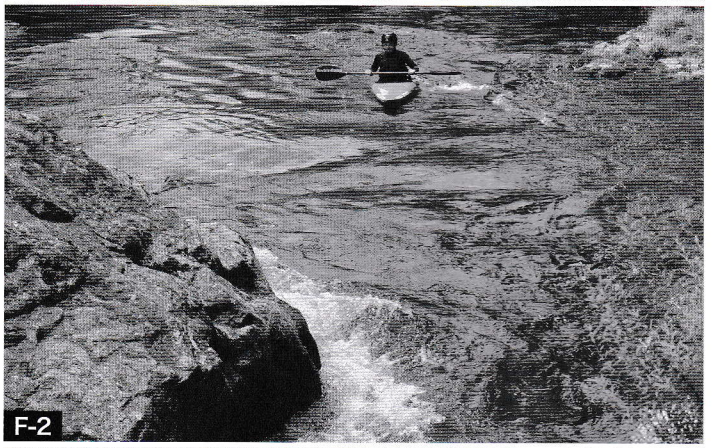


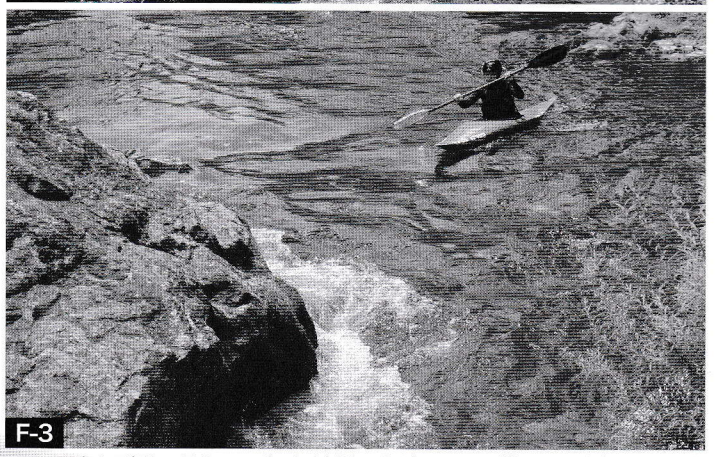
図3

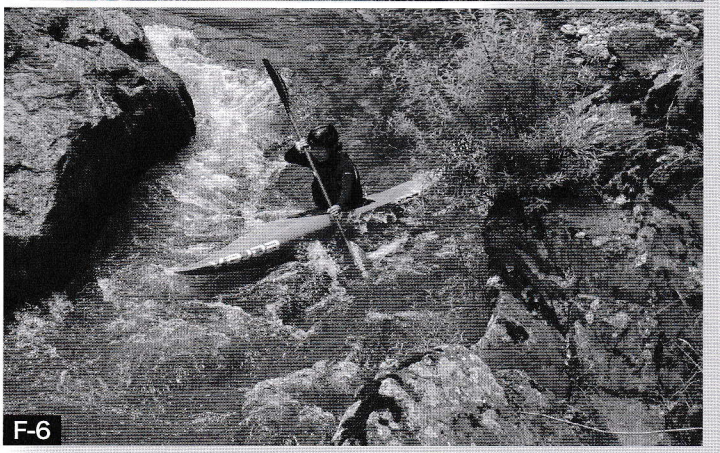
F-1


F-4


F-2

F-5


F-3


F-6

F-1：頂点を目視し、**F-2：**スピードを減速しながら、カーブ後の6時方向にバウを向けていく。このとき、不用意に漕ぐと脱線してしまうので注意。**F-3：**バウは下流に抜ける角度を向いているが、まだ漕がない。角度をキープしながらタイミングを待つ。**F-4～F-6：**頂点に差し掛かったら、パワーフォワードストロークで漕ぎ抜ける

岩の避け方、当たり方。

進行方向に岩が立ちはだかって、避けなければならないとき、みなさんはどうしていますか？ まずはなるべく距離があるうちに、左右どちらに避けるか判断するはずです。

ここでは左に避けるとして、目標を岩の横で6時通過とします。右スイープで5時に。充分距離があると、目標が前方に見えているので行けると思ったのに、思うようには左に行けずに岩に激突してしまいました。そんな思いをしたことがありませんか？ **[図4]** それはすべて5時という角度に原因があります。5時は、頑張ってスピードを上げれば上げるほど6時に負けないくらい前に進んでしまい、少しも横移動してくれない角度なんです。だから、岩を避けるときに使うのはご法度。はじめのうちはどんなに余裕があっても、以下の方法で岩を避けましょう。

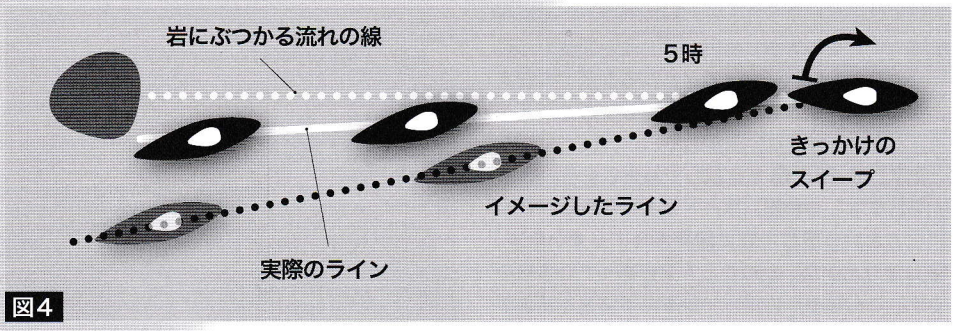


図4

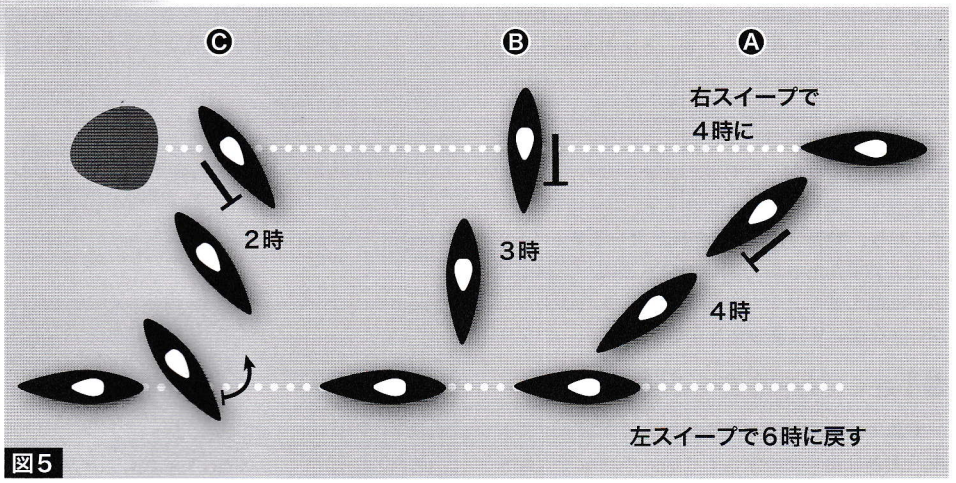


図5

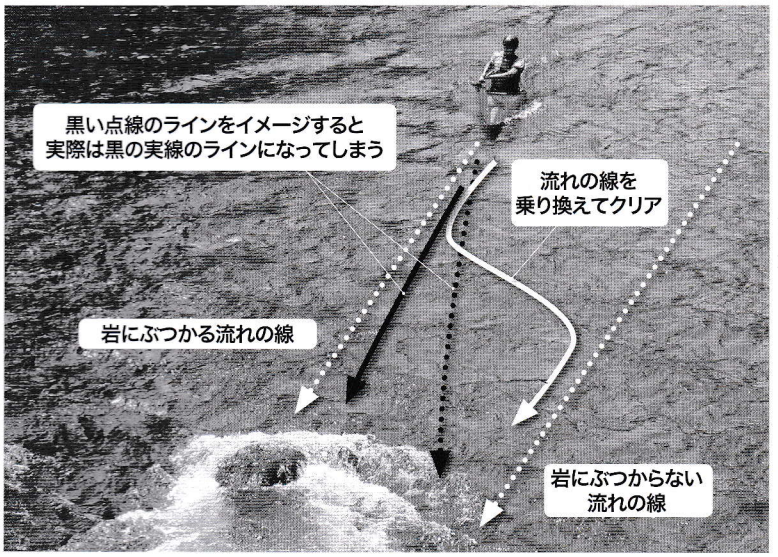
●岩の避け方

岩を避けることは、言い換えれば、岩に当たっていない線にレーン変更すればよいということです。スイープで4時にし、充分な左慣性を感じながら左パワー。目標の線に向かって左スイープ。これがもっともポピュラーなレーン変更（岩の避け方）です **[図5 Ⓐ]**。

[図5 Ⓑ] の場合はどうでしょう。3時になると、4時よりもだいぶ岩に近づいてしまいますが、4時と同じように左慣性を感じながら左パワー、3時キープでフォワード、目標の線に向かって左スイープで合流。 岩の避け方としてはまったく問題がありません。

[図5 Ⓒ] は2時で岩を避ける方法です。かなり岩に近づいてしまっても、2時ならリスクはありません。フェリーグライドして目標の線に合流すればOKです。一番岩から遠かった5時よりも、リスクは少ないのです。これはバウの角度と流れの相関関係によるものです。

「直線的なラインで避けるのではなく、ぐにょんとしたラインで避けるのが良いのですね。なんか不思議ですけど、分かるような気がします」。



岩を避けるラインは5（7）時ではなく、4（8）時や2（10）時を使い、岩にぶつかっていない別のラインに乗りかえること。5（7）時では、スピードを上げれば上げるほど前に進んでしまうため、横移動ができない

●岩の当たり方

ちなみに、どうしても岩に当たってしまいそうになったら、**[図6 Ⓐ]** のようにボートの真ん中部分を当ててしまうことだけは避けましょう。水圧で岩に張り付いてボートが潰され、脚が抜けなくなって命を落としてしまった事例が、過去には少なくなかったのです。今のプレイボートのコーミングが大きいのは、こんな事態に陥ったときに脚が簡単に抜けるよう設計されているからでしょう。残念ながら、スラロームボートはあまり乗り手の安全は考えていませんが。

ではどうするか？ **[図6 Ⓑ]** のように、当たりそうになったら岩側を落ち着いてフォワードストロークで一歩前進（またはバックストロークで一歩後退）します。真ん中でなく、スターン（もしくはバウ）を意図的に当てることでボートを回転させ、安定した角度である6時や12時にします。

図6

また、このときは下流側にリーンします。リーニングが不十分だと、流れに押されて上流沈してしまいます。同様に、ストロークはできるだけ下流側を漕ぎます。上流にパドルを入れると、ブレードが食われてしまう場合があるからです。どうしてもパドルを入れるスペースがない場合は、パドルで岩を突くのも方法です。

「小田さんが五十嵐川のクランクでバンザイしながら下っていた場面ですね」。

そうそう、あのときは岩からのピロー（返し波）があったからよかったのですが、バンザイや手で岩を押して避けるのは危険ですから、良い子は真似しないように。

波の頭(立ち波の頂点)をキャッチ＋パワー。

最後はウエーブやストッパーのできている場所を下ってみましょう。ボートは、大きな波では翻弄され、ストッパーでは補足されるなど、不安定になります。こうした場所を安定して漕ぐことができれば、安心してダウンリバーができますね。

［図7］の❹と❺を比較してみましょう。❹はノウハウなしの状態。ボートはどんぶらこ、どんぶらこという感じで波に翻弄されてしまいます。❺は波なんかないかのごとく突き進んでいる感じです。こんなふうにボートが進んでいると安定するのです。

そのための方法論が、「立ち波の頂点を三角形で捉え、三角形ごと引くことで、上に向かおうとしているバウを前方に進める」です。

「波を押しつぶして前に進む感じですね」。

逆に、谷を漕いでしまうと、上に向かおうとしているバウを手伝ってしまいます。バウのボトムが水面から離れてフリーになると、急に回転しやすくなり、脱線してしまう原因になります。

モニカさんも6時で漕いでいるのに、不意にバウが回転しまうことがあるでしょ。あれは、たいがい谷を漕いでしまったときですよ。

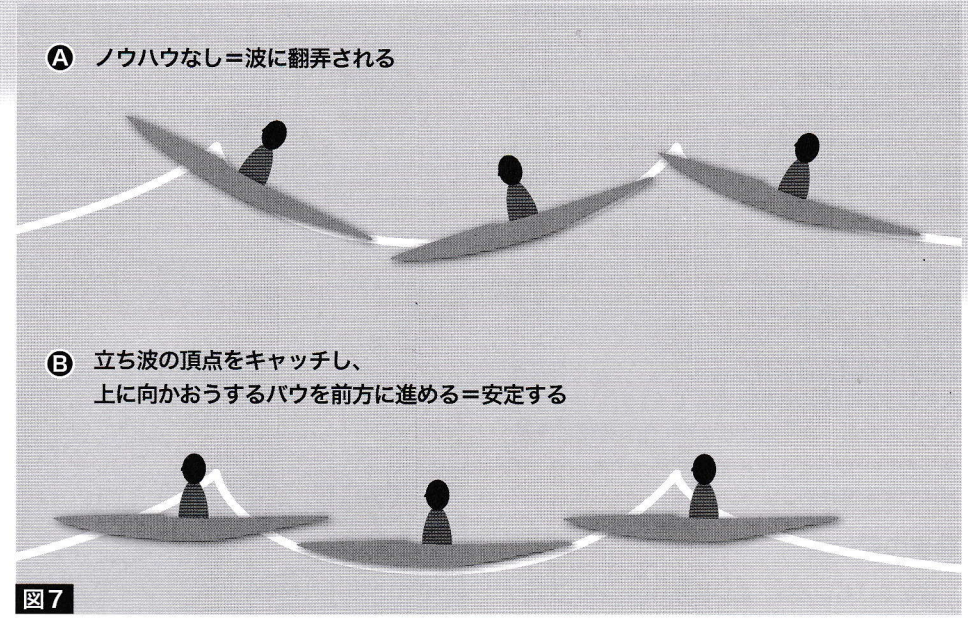


図7

●小さくても谷を漕ぐのは厳禁

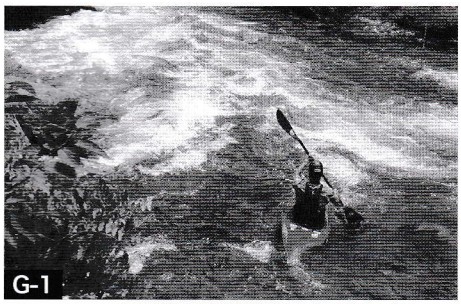
実践では、立ち波の形や大きさ、間隔もさまざま。大きな頂点は必ず引くこと。小さな頂点は省略できますが、小さくても谷を漕ぐとバウが振られやすくなるので要注意です。ラインを意識して、バウの慣性と相談しながら右、左。しかも立ち波を引く。

「6時キープで真っ直ぐなのに、まったく気持ちよく漕げません」。

そうなんです。自分のタイミングで漕ぐのではなく、川に合わせて漕がなければなりません。ホワイトウォーターのなかで、一定のリズムで漕いでいる人は、初心者か相当の上級者のどちらかですね。

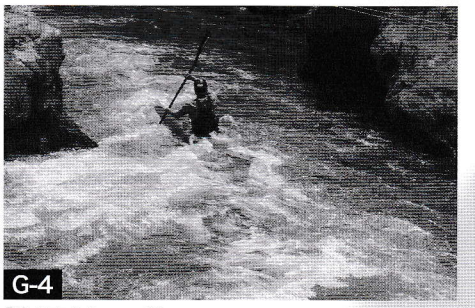
ボートが流れより速く進んでいる状態では、頂点に入水しにいっている間にもボートが進んでしまうので、実際にキャッチしたときは次の谷になっていることがあります。入水の位置をいろいろ工夫してみるとよいでしょう。

頂点の三角形を引ければ確かなグリップ感があるはずです。逆に空振り感があるときは、たいがい谷を漕いでしまっています。ハシゴを上るような感覚で一手ずつ着実に漕いでみてください。


G-1

G-2

G-3

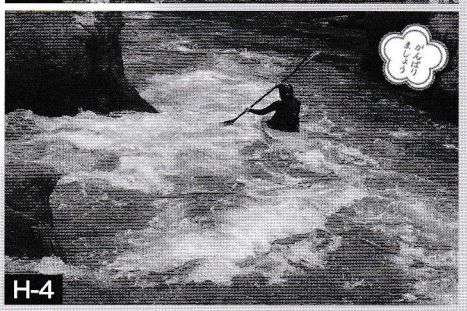

G-4

［波の頭をキャッチ］
G-1 ～ G-4: 波の頂点に合わせてパドルを入れて漕いだ例。波を押し潰すように立ち波の頂点を捉え、パドルを引く。バウが立ち上がることなく、ラインを真っ直ぐに進んでいる

H-1

H-2

H-3



H-4

［波の頭をキャッチ・モニカの失敗例］
H-1 ～ H-4: 一方、モニカ嬢は立ち波の直前でパドルが入ってしまったために、波にバウが振られ、アングルがずれてしまった

［あなたもステップアップ！］

みなさんもぜひ、みたけカヌー教室のステップアップコースを受講してみませんか？ ただいまステップアップコースの「お試し体験コース」を開催中。体験して、気に入っていただけたら5回1セットの本コースにチャレンジしてください。

小誌でおなじみの小森信太郎選手や、スラロームの竹下百合子選手も、このコースの修了生なんですよ。

●みたけカヌー教室（担当：小田弘美）
E info@canoebar.jp ☎ 0428-797227

ストッパークリアの原則。

ストッパー、あるいはホールと呼ばれているポイントがあります。形によっては、プレイボートのみなさんが遊んでいるところですね。遊ぶのはひとまずおいておいて、ここではなにごともなかったかのように通過してみましょう。

まずノウハウなしで斜面を下ると、バウがバックウォッシュに刺さるようにぶつかって、ボートの進みが止まります。そして、前に進まないかわりに、ボートの浮力でバウが跳ね上がります。バウが跳ね上がると、スターンが斜面に押されて沈み、バウがさらに跳ね上がります。初心者のうちはこのあたりでバランスを崩して「沈」ですね。

では、どうしたらバックウォッシュに逆らってボートを止めずに通過できるか？ 最も必要な要素はバックウォッシュを打ち破るスピードですが、実践ではいつでも充分な助走ができるとは限りません。そこで最も効率よくバックウォッシュをブレイクする方法が、「ワンツークリア」です。

「これ、今日やるんですか～（泣）」。

もちろんやりますよ。頑張れモニカ！

前回、「踏み切りの１打」の項で紹介した、抵抗が来るのと同時にパドリングが効いていると対抗しやすいのと同様です。バックウォッシュにバウが刺さるのと同時に斜面を引くと、バックウォッシュをブレイクしやすくなります。

言葉で表すと、斜面で１打、バックウォッシュの頂点を１打。「ワンツークリア」です［図8］。

Ⓐのようにバックウォッシュに対して直角に進入するとブレイクしやすいですが、実践ではⒷのように、ラインに対してバックウォッシュが斜めになっている場所もあります。こういう場面では、斜面の下流側から「ワンツー」と漕ぐとラインをキープしやすいです。

ちなみに上級者偏では、「ツー」と同時に前傾してバウでバックウォッシュを踏みつぶしたり、リーンしてバックウォッシュを切り裂くようにブレイクしたりすることもあります。

「手を伸ばしてもバックウォッシュの頂点に届かないような、大きなストッパーはどうすればいいですか？」。

はい、いい質問ですね。そのようなストッパーは避けて通るラインを作ればいいんです。

歯を折ったり、顔を切ったり、メガネを壊したり。なにしろ本流のど真ん中にとんがった岩があるのですから。「歯っ欠け岩の瀬」は、その名の通りの難所のひとつ。モニカさん、怖かったと思いますが、ナイスファイト。大きな関門を突破しましたよ。

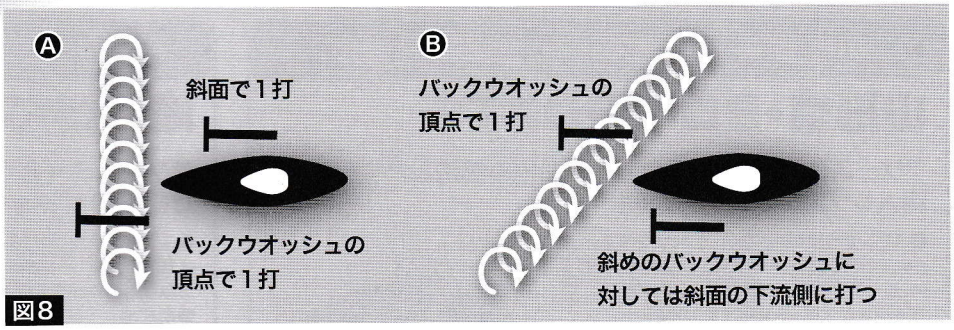
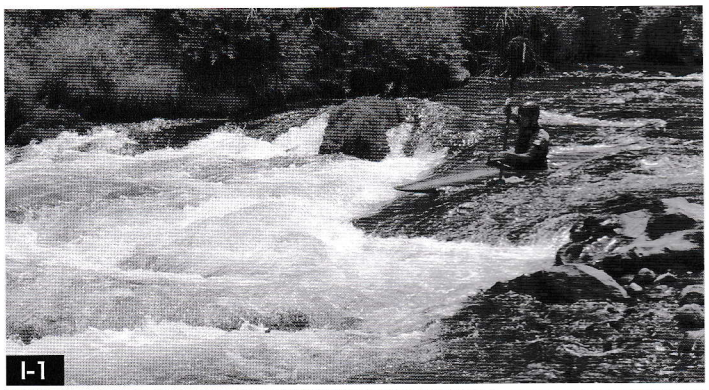
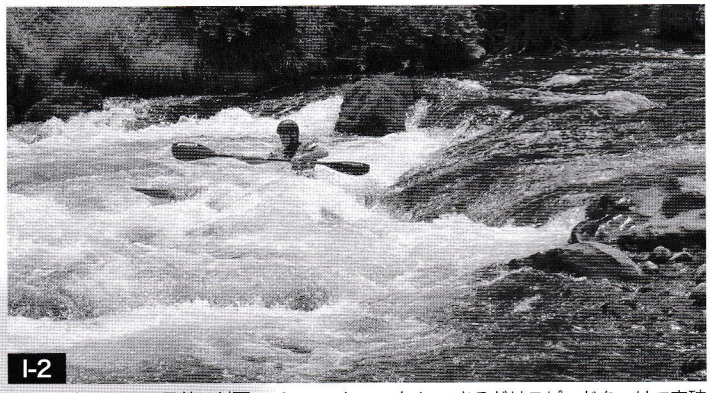
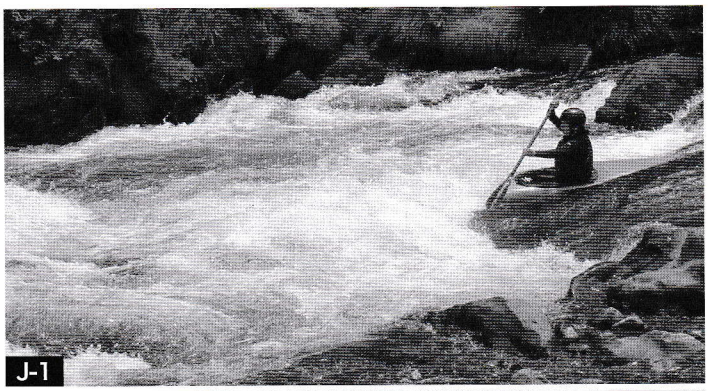


図8


I-1


I-2

I-1：ストッパーの目前、斜面でパワーストローク！ できるだけスピードをつけて突破したい。I-2：バックウォッシュに突き刺さると同時に、斜面を捉えブレイクする。ボートがフラットをキープできている


J-1

J-2

モニカの失敗例。J-1～J-2：谷で引いてしまったために、バウが持ち上がってしまったモニカ嬢。バウボトムが水面から離れると、ボートは不安定になる。しかし、２回目のチャレンジではしっかりブレイクできましたよ。飲み込みは早いです

モニカの感想

カヤックをはじめて今月で１年がたちました。「ステップアップコース」も卒業し、６月には２回目のタマゾンカップに参加しました。連載１回目のときには、スラロームゲームに挑戦することを目標にしていましたが、今はもっと上手になって上位に入れるようになることが目標です。

普段は仕事の都合で平日にしか練習にいけませんが、大会があると特別に休みをとって、土日に練習にいきます。土日は人がたくさんいて、いろんな人の漕ぎ方を見ることができたり、アドバイスをいただけたり、また、この連載を読んでいただいてる方が話しかけてくれたり、カヤックを楽しむ仲間がたくさんいて、とても充実した２日間を過ごすことができました。

また秋ごろにタマゾンカップがあるそうなので、この夏は一年間を通じて習った基本をしっかりと身につけて、さらにレベルアップしていけるように頑張ります！