

PLAYBOATING @ JP

TECHNIQUE FOR BEGINNERS

普段のボートで、ビギナーから楽しめる!

オーシャンフリースタイルをはじめよう!

SLALOM TECHNIQUE

モニカの スラロームボート、乗っちゃいます!

#5 立体的な流れのなかで
ボートをコントロールする。

COMPETITION REPORT

2015 ICF Freestyle Canoe
World Championships Ottawa
River, Canada

VOL:50

2015/ AUTUMN

¥800+TAX

BY
FREEWHEEL INC.

COVER

RIDER : SHIMIZU "ADRI" TOSHIYUKI

PHOTO : FREEWHEEL INC.



CHASE THE "RIO SAMANHA" / "DIVE TO BLUE" SHIMA-SPA KAYAKING / KAZUYA'S STYLE
/ MY CREEKING TECHNIQUE / THE LABORATORY OF KAYAKER'S FUTURE / SOUL OF
KAYAKING / KANU-TABI / WHITEWATER DIARY / KAYAK CLUB INTRODUCTION "KYUSYU
FREESTYLE" / COMPETITION REPORT - 2015 JAPAN FREESTYLE CANOE CIRCUIT "KEEN CUP"

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3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、スラロームは始めちゃいます!

#5

立体的な流れのなかで ボートをコントロールする。

「みたけカヌー教室」の小田弘美です。今回もしばしお付き合いのほどお願いいたします。まず本題に入る前に、カヌー界のご意見番としてひと言。9月にイギリスで行なわれたカヌースラローム競技の世界選手権において、日本人3選手が見事に国別15位以内に入るなどの規定をクリアし、リオ・オリンピックの出場権を獲得されました。みなさんおめでとうございます。今度御岳に来たときは、ウチでお祝いしましょうね。

今回の世界選手権はYouTubeで全レースを観ることができたので、毎日寝る暇もないくらい大変でしたが、コースといいゲートセットといい、選手たちのパフォーマンスの高さといい、いずれをとっても素晴らしく、世界最高峰のスラロー

ムレースを堪能させていただきました。

ただ、欲をいえば、決勝で日本人選手の姿を見なかった。世界選手権だけでなく、今シーズンのワールドカップでもほとんど決勝に残れないというのは、やはり物足りないといわざるを得ません。選手たちはもちろん精一杯頑張っていると思いますが、世界のトップを目指しているならばオリンピックの出場枠を獲得した程度で喜ぶわけにはいきません。

オリンピックは最高の舞台ですが、最高峰の舞台ではありません。選手たちには、もう一度初心に戻って、ワールドカップや世界選手権で決勝の常連になるべきアプローチを探求してほしいものです。

さて、前段が長くなりましたが、ビギナーパドラー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5回目。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である「ステップアップコース」を受講してきたモニカさんですが、前回までにすべてのお題をクリアし、無事修了することができました。

今回は、上級編のノウハウをいくつか紹介していきながら、モニカさんに新たな課題に挑戦していただきます。

「えっ、まだ続きがあるんですね。」

はい。ステップアップコースはあくまで初級編。これからいよいよ奥深く、面白くなってまいりますよ。頑張ってください!

ストリームイン・上達のコツ。

まず、ストリームインの一連の流れを確認しましょう【図1】。

①地点を決定。エディライン上にターンポイントをマークします。

②角度を決定。パウの進入角度を決定します。

③踏み切りの一打で角度をキープしながらイン。角度はなるべく10時で。流されやすい角度で入り、流されないように踏み切りを調整することで踏み切りが上達します。

そして、ここからが上級編です。

④リーニング【写真A】。

これまでは①～③のポイントを上達させるために、リーンはほんの少しするだけで、意図的に使わないようにしてきました。これからはリーンをより積極的に使うことで、①～③のポイントを補

い、ラインの確実性を高めます。

原則的に、リーンは傾けを大きくすれば水からの抵抗が少なくなり、フラットに近づくほど抵抗は高くなりますので、予定のラインから外れそうなときに、この性能を使ってリカバリーします。

⑤上体の移動【写真B-1、B-2】。

リーンと同様に、最初はラインをキープするためのリカバリーとして使うとよいでしょう。姿勢を前傾にするとパウが少し下がり、後傾すればパウが上がります。通常はノーマルポジションをキープし、必要に応じて前傾・後傾でパウの上下動をコントロールします。

パドリングは推進力を出すために使い、リカバリーはリーンと上体移動を使うように心がけて練習すると上達します。

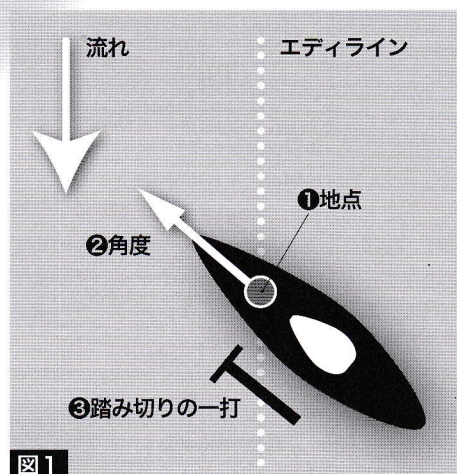


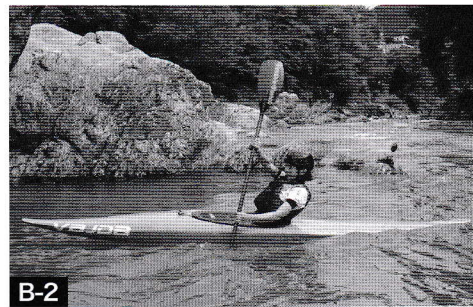
図1



A：リーンで大事なのは体軸が真っ直ぐになっていること。上体を左右にひねりリーンの練習をするとい



B-1



B-2

上体の移動も、リーン同様、ラインをキープするためのリカバリー方法のひとつ。前傾・後傾でパウが浮き沈みするのを確認しよう。B-1：前傾するとパウが下がる。B-2：後傾することでパウは上がる

ウェーブの中で12時をキープする。

いわゆるサーフィンです。身体は下流側のフェイスの上。パウと上流側のフェイスとの距離をコントロールして、ウェーブの中で12時をキープし続けます【図2】。

パウがフェイスから離れるほど「ウェーブに浅く入っている」【写真C-1】といい、上流側のフェイスに近づくほど、「ウェーブに深く入っている」【写真C-2】ということとします。

流されそうになったら、前傾を強くすれば深くなり【写真C-4】、深くなりそうなら後傾すれば浅くなります【写真C-5】。

左右の移動はリーンで行ないます【写真C-3】。右に移動しはじめたら左リーンをすれば左に戻り、左にフェリーしはじめたら右リーンで元に戻すようにして、12時をキープします。慣れてきたら、意図的に上体移動やリーンを使って、サーフィンを楽しんでみてください。パドリングはなるべく使わないことが上達のコツです。



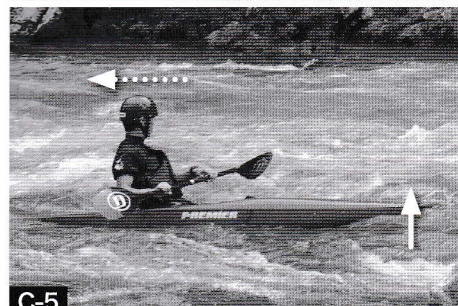
C-1



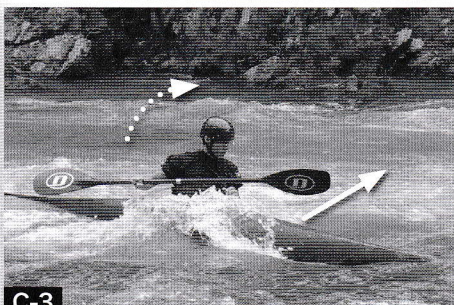
C-4



C-2



C-5



C-3

C-1：ウェーブに浅く入っているサーフィン。C-2：ウェーブに深く入っているサーフィン。C-3：横移動するときにはリーンを使う。写真のように左にリーンをかければ、ボートは左へ移動する。C-4：ウェーブから落とされそうになったら、前傾で深く入る。できるだけパドリングを使わないでやってみよう。C-5：ウェーブに深く入り過ぎ、パウが刺さりそうなときは、後傾姿勢でパウを上げる

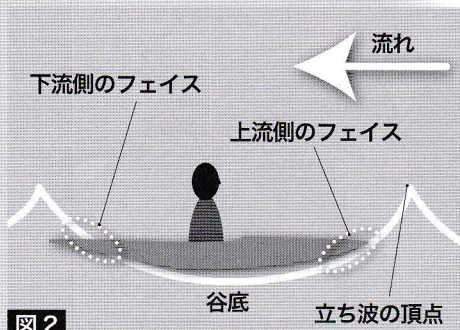


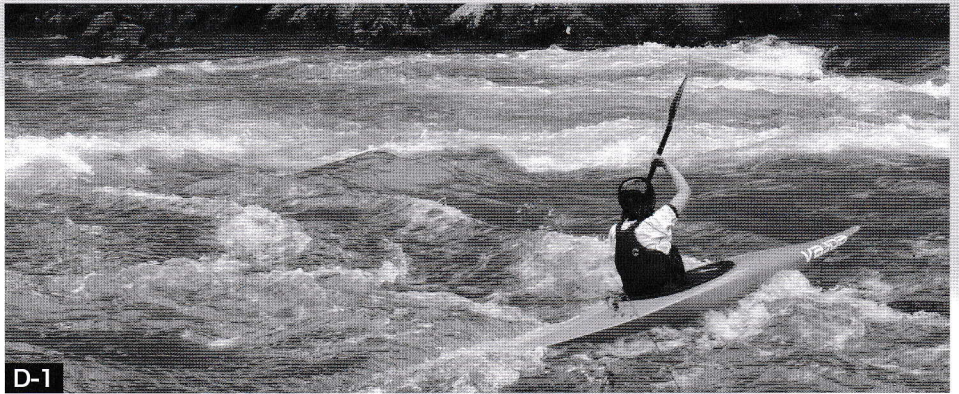
図2

立体的な流れにストリームイン。

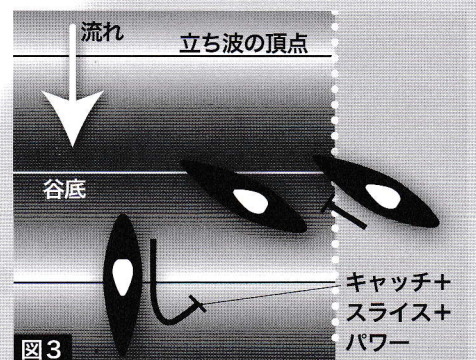
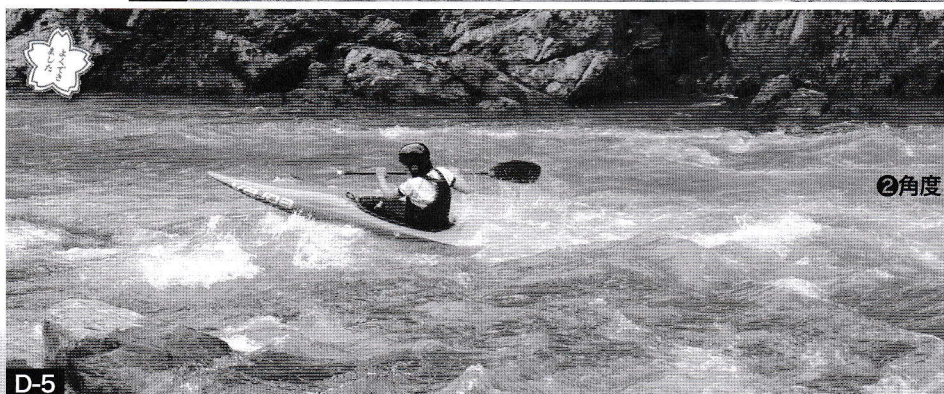
立ち波やウエーブでできている立体的な流れでは、谷底からパウを入れます。踏み切りは下流側のフェイス。下流側の立ち波の頂上をキャッチして6時に。パドルは抜かずにスライス+パワーでポートを立ち上げます【図3】。

「なかなか狙った地点に入れませ〜ん」。

そうですね。流れが強いとエディラインまでの流れが複雑になるので、インの直前でパウの角度を維持するのが難しいですね。エディラインまでの複雑な流れをしっかりと読んで、パウに受ける影響を予測することが大切です。



D-1：立ち波ができていない流れでは、必ず谷底から入る。D-2：下流側を踏み切ると、アングルを維持しやすい。D-3：エディラインを越えたら、立ち波のトップを掴んで6時に向ける。D-4～D-5：立ち波の向こう側を引いてポートを押し出し、漕ぎ抜けていく



ウェーブを使ったフェリーグライド。



E-1



E-2



E-3



E-4

谷底からパウを入れ、踏み切りで、パウと上流側のフェイスとの距離を調整。深く入ったり、浅く入ったりしてみます。うまく入れれば、パドルリングは踏み切りだけで、あとはリーンと上体移動でボートをフェリーグライドさせることができます。

「うまく入ると、リーンしているだけで自然に連れていってもらえる感じがすね」。

そうそう。ライド感を味わえると楽しいでしょ〜。



E-5



E-6



E-7

E-1：エディの助走で充分にスピードつけ、角度を決めて進入。**E-2**：リーンを使うと、流れの力をいやすことができる。**E-3**：後傾姿勢でパウを持ち上げ、フェイスに刺さらないようにする。**E-4**：リーン、後傾姿勢、アングルを維持。**E-5**：波のショルダーでフォワード、前傾姿勢に移行。**E-6、E-7**：さらに前傾で深く入る。リーンを切り替えて、大きなリーンでエディから落ちにくくする



ストリームアウト・上達のコツ。

次はストリームアウトです。まず基本から確認しましょう【図4】。

①地点を決定。逆算して流れの中にターンポイントをマークします。

②きっかけのスイープ・ラダー。エディへの進入角度を決定します（ここでは4時）。

③踏み切りの一打でアウト。エディの中のラインによって踏み切りの仕方が5種類に分類できましたが、ここでは上流側のエディラインを打つこととします。

そしてここからが上級編。

④原則、パドルリングはすべて立ち波を用い、小さくても谷でも引かない。この原則は前回の「ダウンリバーの原則」の項でも説明しました。立体的な流れの中では、スイープも同様に、立ち波の位置で漕ぎます。

そこで問題。アウトする地点から逆算してマークしたきっかけの地点に立ち波がなければ、そこでスイープやラダーをすることができません。この場合、モニカさんならどうします？

「マークした地点より上流の波を使いますか？」。

はい、その通り。上流の波を使ってアウトの進入角度をつくり、少し待って予定のライン（マークした地点）に達したら漕ぎはじめればいいのです。この待つ（間をとる）ということを重要な技術として認識できると、上級者への道がぐんと近くなりますよ【図5】。

⑤リーン。アウト時にリーンを強くすることで、上流からの抵抗を和らげ、あるいは抵抗をいなしことができ、落とされづらくなります。リーンはあくまで落とされそうときのリカバリーとして使うようにすると、ラインをトレースする正確性が向上します。

⑥イン時は状況によって後傾や前傾で入ることがありますが、アウト時は例外なく前傾。踏み切りとほぼ同時に前傾をすることで、安定してアウトすることができます。

「バウがエディにしっかりとかみ合うような感じがですね」。

はい。まさにそういう感覚です。なかなかいいですよ、モニカさん。

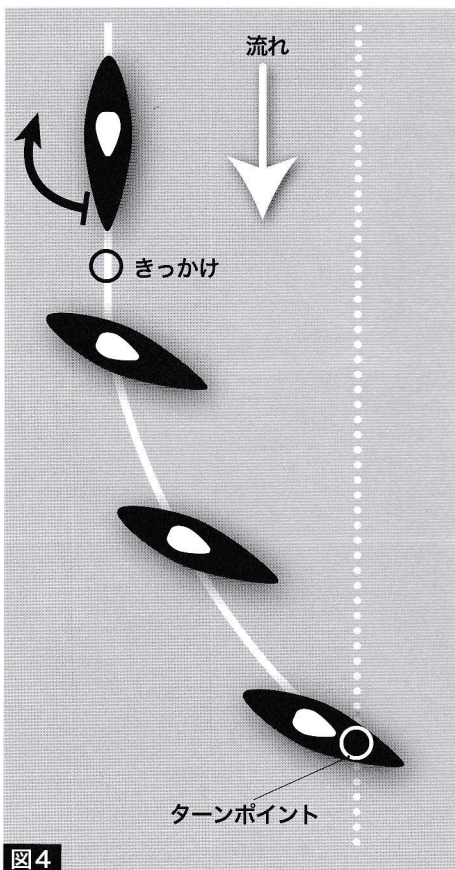


図4

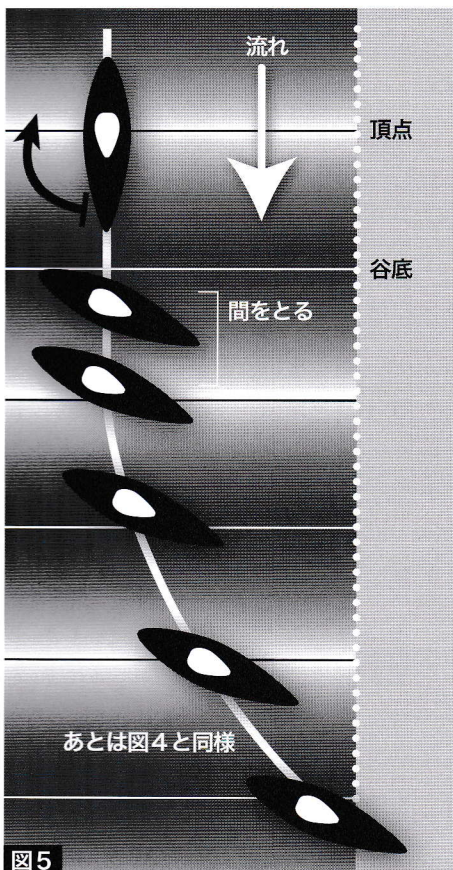


図5

【あなたもステップアップ!】

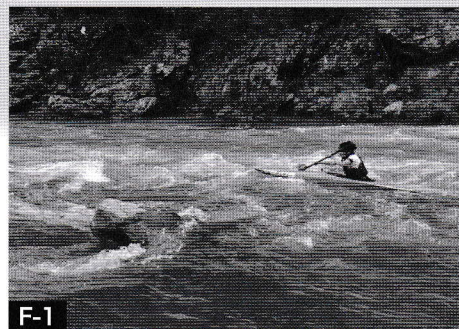
みなさんも「ステップアップコース」を受講してみませんか? 「みたけカヌー教室」では、ステップアップコースのお試し体験コースを開催中。毎回「こんな感じでやっています」というのを体験していただき、気に入っていただけたら5回1セットの本コースにチャレンジしてください。小誌でおなじみの小森信太郎選手や北京オリンピック4位の竹下百合

子選手も、このコースの修了生なんですよ。

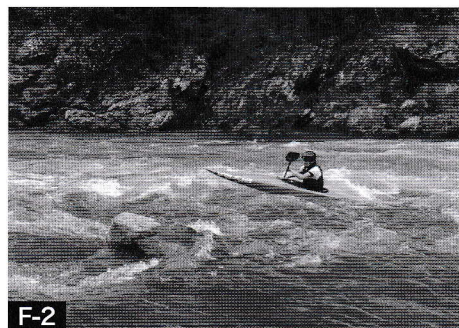
全国から多くのフリースタイルパドルのみなさんがに受講していただいている「秋～春期は短期・基礎カヤック講座」も今年で3年目。グループやチームでの合宿講習も、ぜひどうぞ。

●みたけカヌー教室 (担当: 小田弘美)

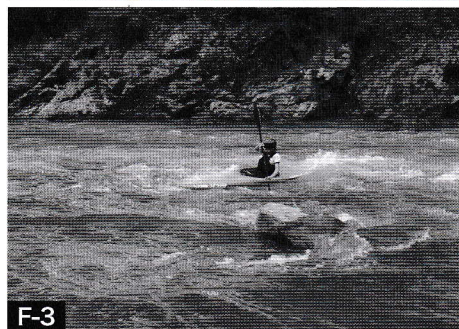
☎ info@canoebar.jp ☎ 0428-797227



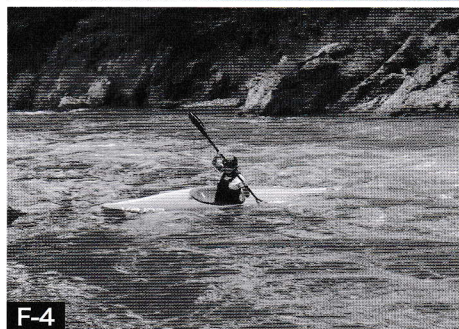
F-1



F-2



F-3



F-4

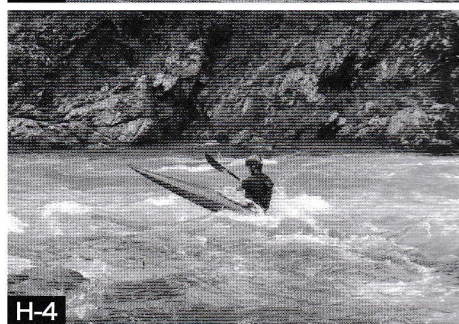
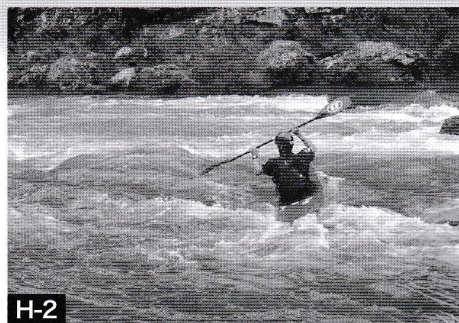
F-1: 本流上の立ち波をキャッチ。F-2: スweepで4時(エディへの進入角度)に向ける。F-3: マークした地点まできたらフォワードでラインを進む。F-4: 踏み切ってエディへ押し出す



G

G: 先生のお手本。リーンと前傾姿勢を使うと、バウがエディに食い込み、より落とされずにエディに入れる

立ち波を使ったインとアウトの連動練習。



それでは、これまでのまとめで、ストリームインからアウトまでを連動して練習してみましょう。立ち波を使い、リーンや姿勢で流れをいなします【図6】。

「波をつかめると、すごい手応えがあるんですね」。そう。波をつかんだつもりでも、ボートが進んでいるせいで、実際は次の谷だったりすることがありますが、谷を打つと空振り感があるし、パウは思い通りに回転してくれませんね。

モニカさん、なかなか調子いいですよ。実際に成功しないと味わえない感覚を、ちゃんと全部感じてもらえたと思います。

では最後の仕上げ。パドルを置いて、ハンドパドルで同じことをやってみよう。

「え〜怖〜い、でも楽しそう」。

やったー！モニカさん、笑顔で今日一番の難関をクリアしました。一見難しそうですが、角度やリーン、上体のポジションに集中して行なえば、初めてのモニカさんでもご覧の通り大成功です。みなさんもぜひ試してください。

今日の練習はこれでおしまいです。

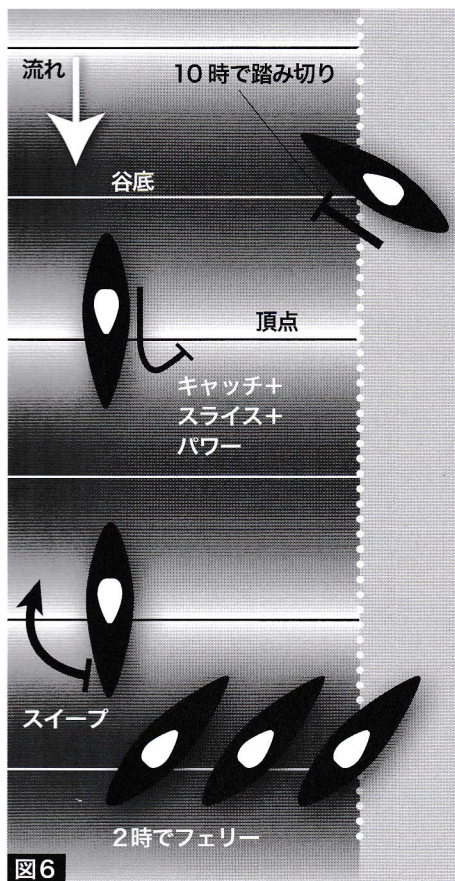
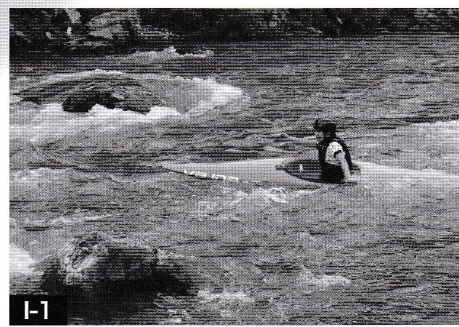


図6

H-1: 立ち波がエディラインまで達している場所で、谷底にインの地点を決定。11 時慣性で 10 時でイン。エディ内の複雑な流れによって 10 時を失わないように、パドルングの強弱やタイミングを調整する。H-2: 下流側のフェイスを左踏み切り。フェリーグライドするように、上流側のフェイスにパウが刺さるほど深く入る。H-3: フェリーグライドする方向への慣性を感じながら、10 時から下流側の波を左キャッチ。H-4: フェリー方向への慣性を止め、パウを一気に 6 時にする。できればボートをフラットに戻せると、より確実に 6 時になる。キャッチからパドルを抜かず、スライス+パワーで 6 時方向にボートを立ち上げる。H-5 ~ H-6: 次の立ち波を 6 時から右スワイプ。1 打で 2 時まで方向転換できたら合格！



I-1 ~ I-3: ハンドパドルでトライ。パドルを使わないことで、リーンや上体のポジションでボートをコントロールすることを覚えられる

モニカの感想

今回のレッスンでは、波の力を上手く利用することで、今までよりも少ないパドルング数でより安定させることを体感しました。特にパドルを使わない練習は、アングルやリーン、前傾後傾姿勢を普段よりも意識するので、パドルに頼らなくてもボートをコントロールできることが分かりやすかったです。また、波の山で漕ぐことで、強い波でもその力を利用してボートをコントロールすることができ、安定して進めることができました。