

# PLAYBOATING @ JP

VOL:51

2016 / WINTER

¥800+TAX

BY  
FREEWHEEL INC.

COVER

RIDER : YUKI TAKAHITO  
PHOTO : KAZUYA MATSUHARA

## RIVER-RUN REPORT

日本の川と路線  
JR中央本線～桂川～

## SLALOM TECHNIQUE

モニカの スラロームボート、乗っちゃいます！  
流れに逆らって  
ラインをコントロールする。

## TECHNIQUE FOR BEGINNERS

カヤックの動かし方を理解してステップアップ！

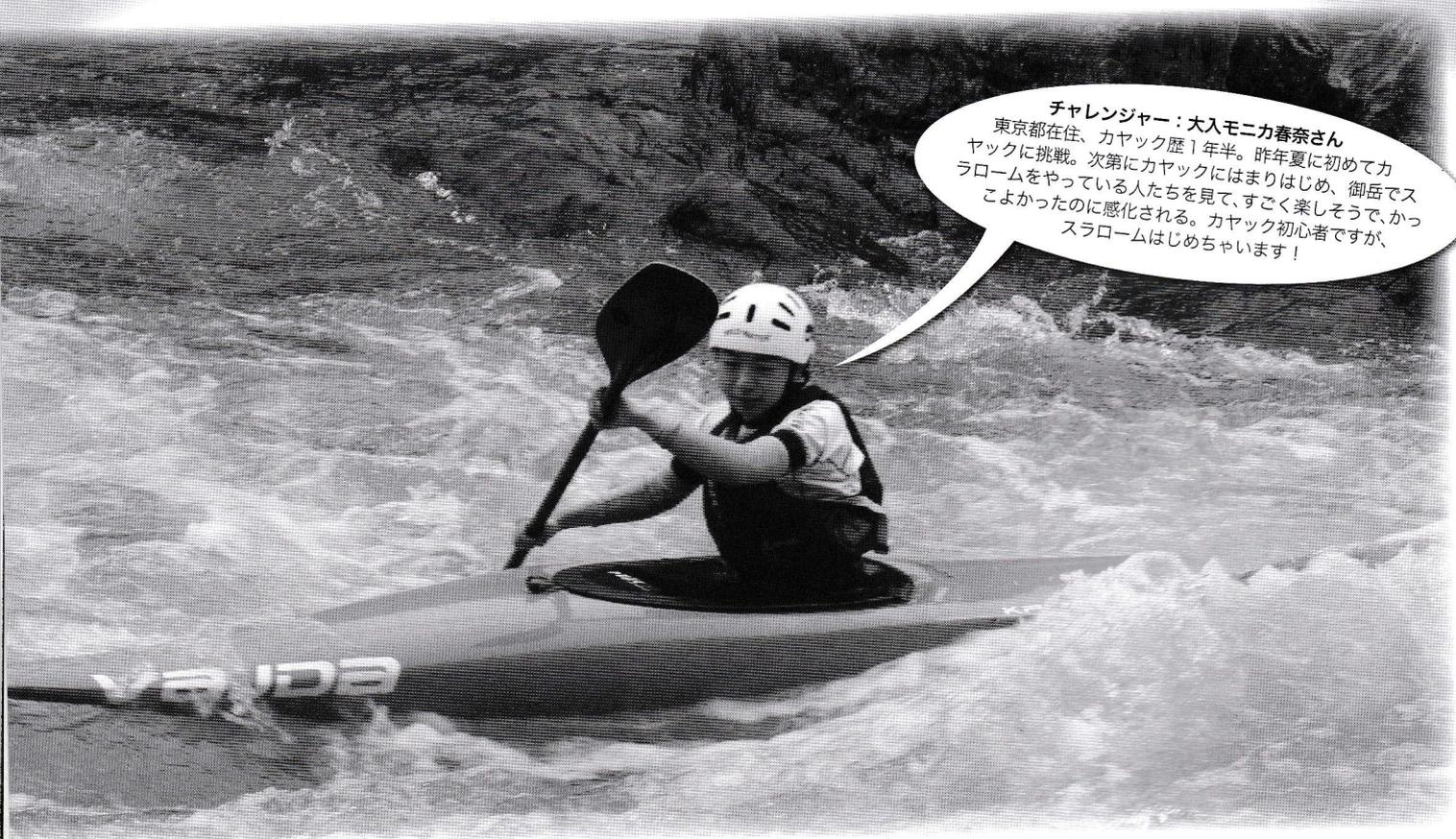
確実なストロークを  
身につける！

COMPETITION REPORT - 2015 JAPAN FREESTYLE CANOE CIRCUIT HOKURIKU / 20TH  
SQUIRTOGETHER / PHOTO AND VIDEO SESSION "TOKKA-ICHI BUSO-KAI" / KAZUYA'S STYLE /  
MY CREEKING TECHNIQUE / THE LABORATORY OF KAYAKERS' FUTURE / SOUL OF KAYAKING  
/ KANU-TABI / WHITEWATER DIARY / KAYAK CLUB INTRODUCTION "BABY TROUT"

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) 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年半。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!

## #6 流れに逆らってラインをコントロールする。

「みたけカヌー教室」の小田弘美です。本題に入る前に、カヌー界のご意見番として今回も一言。しばしお付き合いのほど、お願いいたします。すでにご存知かと思いますが、2020年に開催が決定した東京オリンピックに伴い、カヌースラロームコースが葛西臨海公園の近くに建設される予定です。喉から手が出るくらい欲しかった夢の人工コースが遂に誕生です。しかし、その内容を聞いてびっくり。詳細は省きますが、海水を巨大ポンプで汲み上げて真水に変えて流すという、素人目にも採算を無視した、まるで破綻を前提にしているようなコースなのです。

人工コースができるんだから大歓迎、と手放しで喜んでいる選手も多いようですが、カヌースラロームを愛するものとして、私たちは(今意見を言えない)未来の選手たちに対して大きな責任があるはず。東京都オリンピック・パラリンピック準備局は、「オリンピックレガシー」の名のもと、存続可能な施設を造ると謳っています。どうやらオリンピックが終わったらスラローム競技は脇に置かれ、市民のレジャー施設に変えてしまおうとしているようです。

仮にそれで採算がとれたとしても、それでは意

味がありません。オリンピックにおける本当のレガシーとは、カヌースラローム競技をこの国に根付かせ、この競技場で育った選手たちが次のオリンピック、そのまた次のオリンピックと、永続的に活躍することではないでしょうか。

ドイツは1972年のミュンヘンオリンピックで造った人工コースを活用し、その後のすべてのオリンピックでメダルを獲得し続けています。これこそが、オリンピックレガシーであり、私たちが夢見るオリンピックコースです。ドイツのオリンピックコースの特徴は、「ポンプ」式ではなく自然の流れを利用した「流しっぱなし」のコースです。それこそコンボとコンクリートがあればできてしまうので、建設費用を大幅に減らすことができますし、自然の川の流れを利用するのでランニングコストもほとんどいりません。ドイツをはじめ、チェコ、イギリス、フランスなど、現在スラローム競技で世界的に成功している国は、すべてこの「流しっぱなし」のコースをもっています。

そこで私は、以下の提案を昨年夏にオリンピック準備局に対して行なってきました。結果は残念ながら落選でしたが、「多摩川ホワイトウォーターコース」を調布市の稲田堤を改修して造るとい

案です。東京でも、ここなら「流しっぱなし」のコースが可能です。

「流しっぱなし」コースのメリットは、利用者が少ない利用料でいつでも質の高い練習ができることにあります。稲田堤は調布市や稲城市、府中市など、近くに人口密集地があり、子どもたちが大勢通える環境があるということも、競技の発展に必要な不可欠な要件を満たすものです。今からでも遅くはありません。みなさんもぜひこの案に賛同していただき、来るべくチャンス(必ず来ると信じています)のときは、ご協力、応援を切に願っています。

さて、またしても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ポートに挑戦するシリーズの6回目。今回も上級編のノウハウをいくつか紹介していきます。

前回の難しいお題を、わずか1カ月ほどで見事クリアできたモニカさん。

「また、ハッカケ岩に行くんですか〜? ちょっと怖いけど頑張ります」と、それなりに気合いも充分。よし、この調子で一気に上級者の仲間入りをしちゃいましょう!

# エディダウン。

まずは【図1】を参照してください。ストリームアウトの際、通常は上流に向かって弧を描くようなライン(A)になるところを、途中から逆らって6時方向(B)にラインを変更させるテクニックです。

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5時にします。3時に近くするほど難易度は高くなります。

③踏み切りの一打+左リーンでストリームアウトして4時へ。パウの左慣性が消えない程度に左のパワーstroke。またはパウの左慣性が強くなりすぎないように右のパワーstroke。図の中の(A)のようなラインを想定してアウトします。

④フラットに戻してから左スweepまたは右スターンラダーで6時へ。(B)のラインに方向転換します。十分にストリームアウトしてから行ないます。タイミングが大きなポイントになります。スターンラダーがリバース(バックstroke)にならないように注意。減速してしまいます。

⑤右パワーstrokeで右慣性を殺し、前方へ立ち上げる。右慣性が起きない場合は、落ち着いてもう一度左パワーでリカバリーしてから行ないましょう。

モニカさん。最初はリーンからフラットに戻すのを怖がってしまい、なかなかスweepとの連動に苦労してましたが、勇気を出してフラットをつくれるようになれば大丈夫。この調子でゆっくりは落差のある落ち込みでも使ってみましょう。

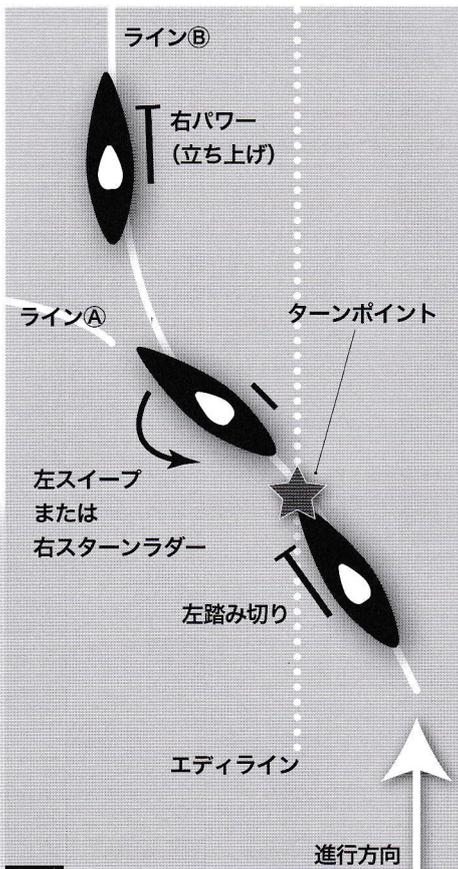
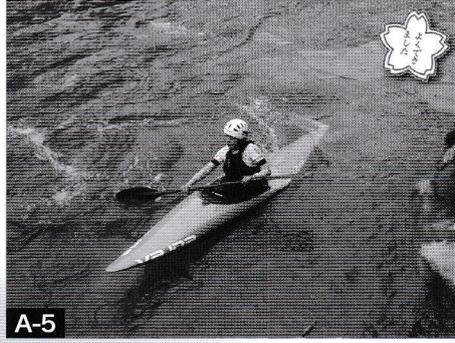
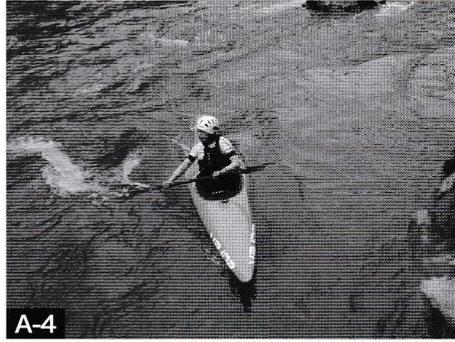
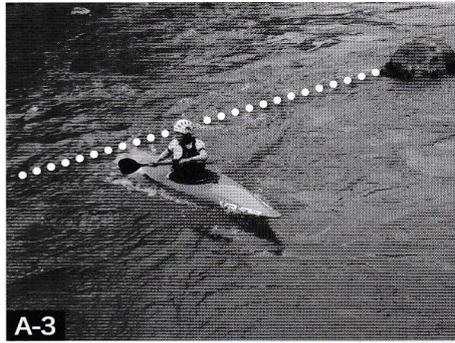
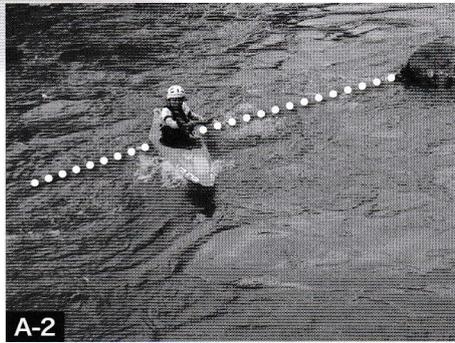
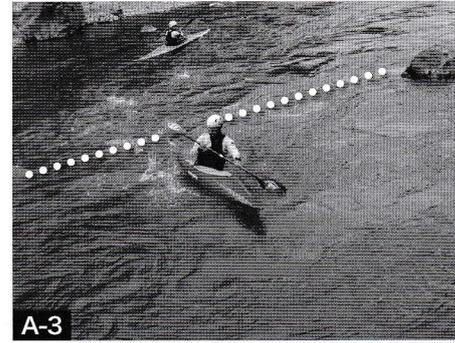
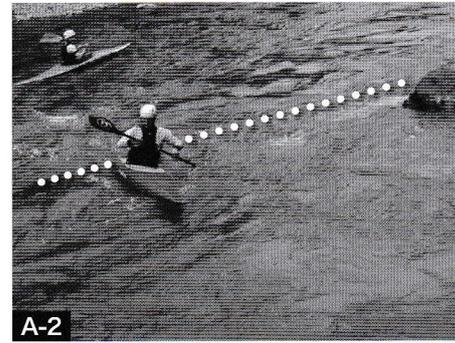


図1



【スターンラダーでエディダウン】

A-1：エディライン上にターンポイントを決定。  
 A-2：踏み切りのstroke。上流側で踏み切ると角度を維持しやすい。ここでは左慣性が起きるので、左踏み切り。  
 A-3～A-5：踏み切りのstrokeが弱いと、左慣性は抑えきれない。その場合はスターンラダーで6時方向へ。このとき、バックstrokeにならないように注意しよう。



【スweepでエディダウン (中野先生のお手本)】

B-1：エディライン上にターンポイントを決定。進入角度が4時なので、より難しい。  
 B-2：上流のパワーstrokeで踏み切り。  
 B-3、B-4：エディに入ったら、すぐさま左スweepで右慣性へ。スweepのほうがスピードダウンしない。  
 B-5：ワンstrokeで6時を向いた。このあとは右strokeで立ち上がる。まだ左慣性が残っていたら、さらに左strokeを入れる。

# ショートカット。

本流が急なカーブを描いている場所でインコースをショートカットするテクニックです【図2】。

- ①本流上できっかけの左スweep、または右ラダーで8時へ。
- ②右慣性を打ち消すように、しっかりと右パワーでターンポイント（エディライン）へ。
- ③右踏み切り+フラットでAのラインに進もうとしている慣性をB方向のラインへ。
- ④パウと相談して、右慣性が残っていてもう一度右パワー。左慣性なら左パワーでBのラインをキープ。

慣性を一打でコントロールできるようになったら、パワーstrokeを右の連続ではなく、左右交互に打てるように練習しましょう。なお、エディの中にボイルがあれば、フラットには戻さず、リーンをキープしたまま、ボイルを切り裂くように進んでいきます。右パワーのタイミングと不用意な左パワーをしないことがポイントです。

モニカさん。強烈な右慣性に思わず左バックstrokeを入れてしまうことが多くてなかなかうまくいきません。ブレーキは禁物。スピードでエディを切り裂いていくイメージが大切です。

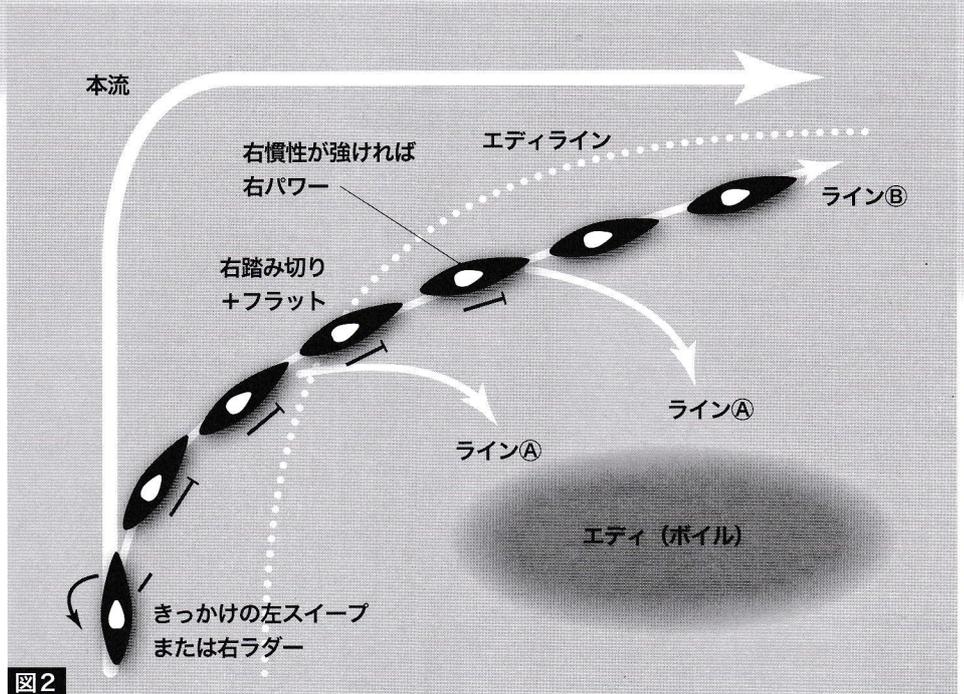
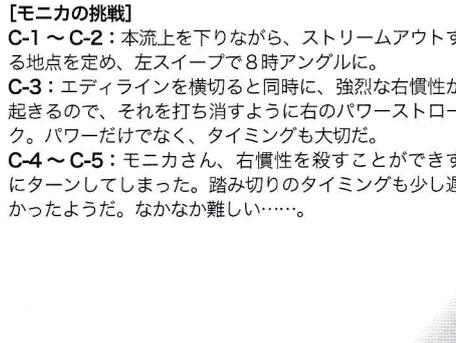
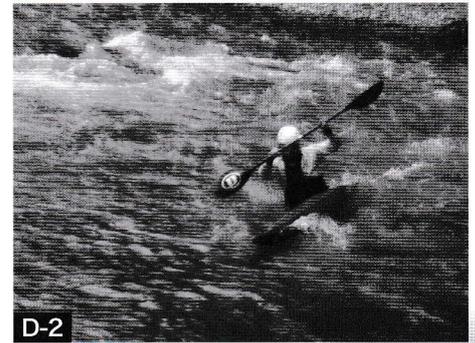
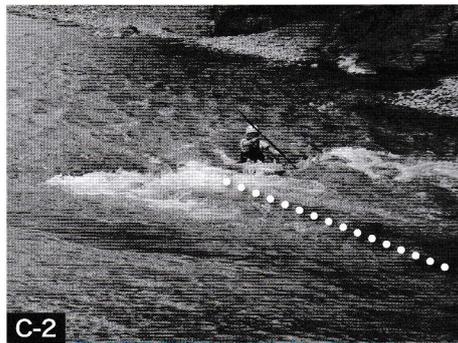
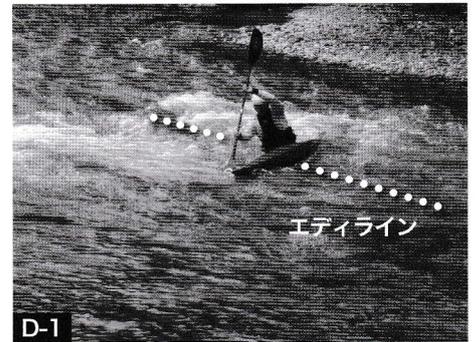


図2



### 【モニカの挑戦】

C-1～C-2：本流上を下りながら、ストリームアウトする地点を定め、左スweepで8時アングルに。  
 C-3：エディラインを横切ると同時に、強烈な右慣性が起きるので、それを打ち消すように右のパワーstroke。パワーだけでなく、タイミングも大切だ。  
 C-4～C-5：モニカさん、右慣性を殺すことができずにターンしてしまった。踏み切りのタイミングも少し遅かったようだ。なかなか難しい……。

### 【中野先生のお手本】

D-1：パワーstrokeで十分に右慣性を殺す。  
 D-2：リーンで水を切り裂くように直進慣性をキープしている。上体がしっかり前を向いている点にも注目。  
 D-3：もう一度、右strokeでエディダウン。

# 漕ぎのぼり。

究極の、流れに逆らうテクニックです。プレイボートではあまり機会が少ないと思いますが、この考え方はフェリーグライドやホールに入るときなどにも大いに役立つはず。12時で流れのなかを漕ぎのぼるのは不可能な場所で、【図3】のように、岩の下のエディからストリームインする技術を使って、岩に沿って漕ぎのぼります。漕ぎのぼりには、次の5つのポイントを使います。もし自分だけのぼれない場所があったら、必ず5つのなかに問題点があるはず。5

- ・地点を決定。
- ・角度を決定。
- ・踏み切りの一打。
- ・リーン。
- ・後傾から前傾。

以下、実際の動きに沿って解説しましょう。

- 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。なるべく岩のすぐ下がいいです。
- 2 角度を決定。パウの進入角度を1時に決定します。12時から1時の間にいい角度があります。
- 3 左踏み切りの一打+右リーン+後傾姿勢でストリームイン。なるべく岩のすぐ下。パウが落ち込みの斜面に当たる瞬間で踏み切ります。同時に抵抗をかわすように深い右リーン、深い後傾姿勢をして、パウがダイレクトに斜面に当たらないように一瞬パウをあげます。これらはすべて同時なので、タイミングさえ合えば割と簡単にできます。
- 4 岩の横で右パワー。パウを12時にしながら、この一打でしっかりのぼります。
- 5 パウが一段のぼったら深い前傾姿勢をして、斜面の上にいるスターンが流されないように意識して、12時のままもう一打。ワン、ツー、スリーのタイミングでのぼっちゃいましょう。エディ内でのラインどりも重要です。

決定した地点と角度になるよう、スムーズに進みたいですが、助走は反則。スピードはなるべく一定にして練習してください。あくまでも「力」は最後の手段。なるべく「力」を使わないように5つのポイントをしっかりと身につけることが大事です。

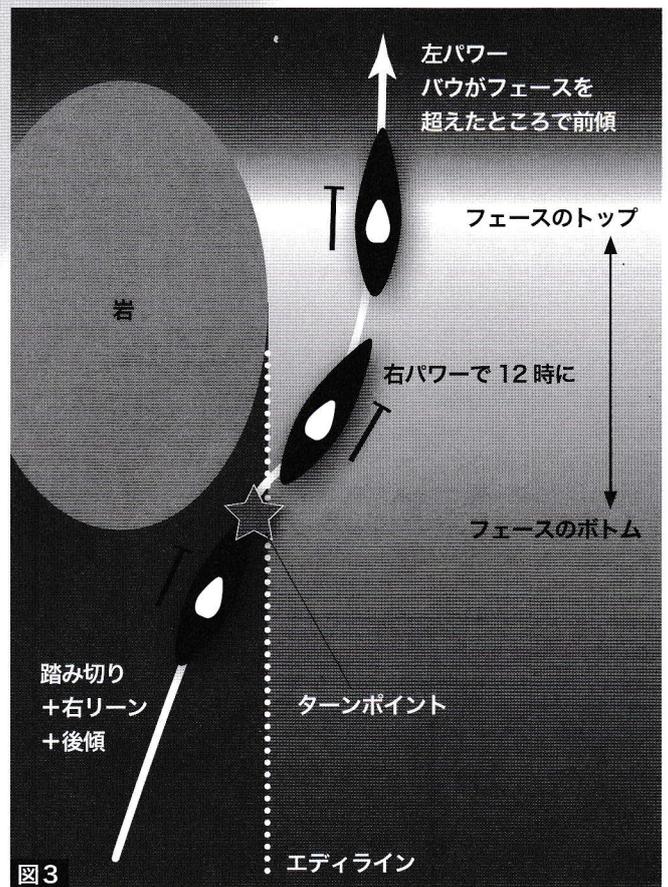


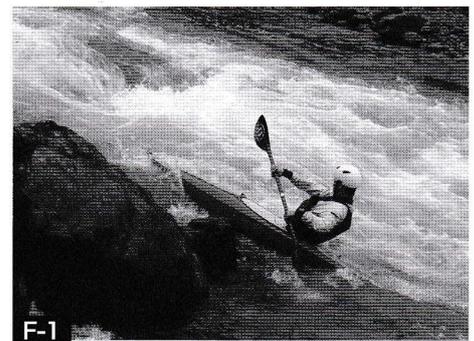
図3



E-1



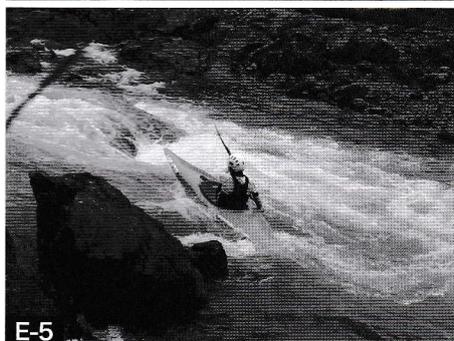
E-4



F-1



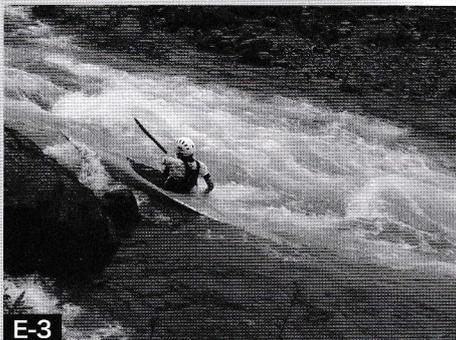
E-2



E-5



F-2



E-3

### 【モニカの挑戦】

E-1：角度と地点を合わせるよう助走。力に頼った助走をするのではなく、踏み切りの一打で上がるように。

E-2：岩のすぐ下で踏み切り。角度は12～1時の間。モニカさん、角度はいい感じです。リーンはもう少し欲しい。

E-3：パウを持ち上げつつ、岩の横で右パワーstroke。E-4、E-5：12時のアングルをつかってから、もう一度パワーstroke。このとき、前傾姿勢がとれるといい。

### 【中野先生のお手本】

F-1：左踏み切りと同時に、強い右リーンと後継姿勢で、本流斜面の水をいなしている。E-3の写真と比較してみよう。

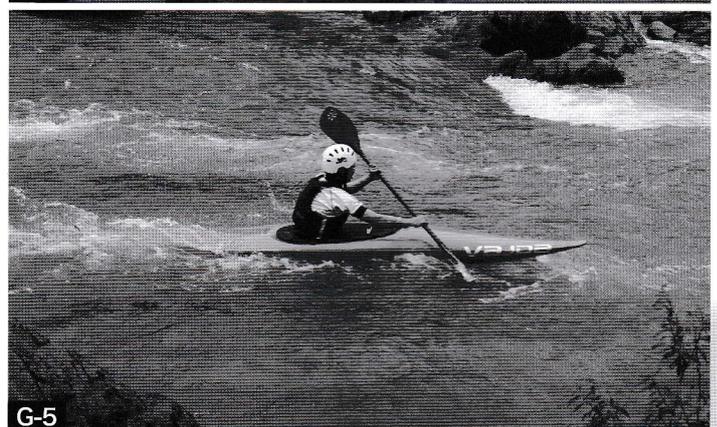
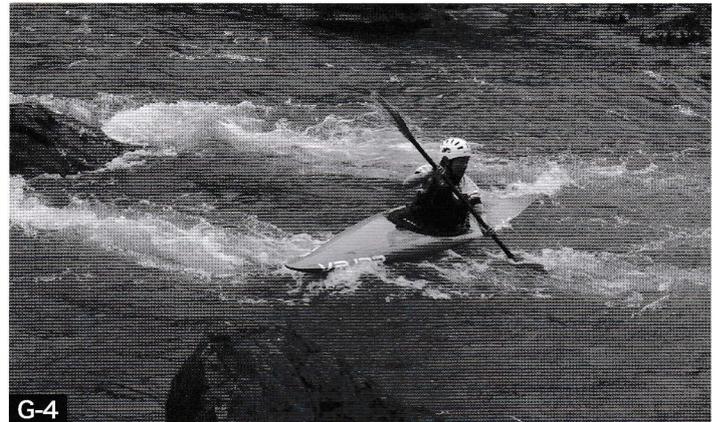
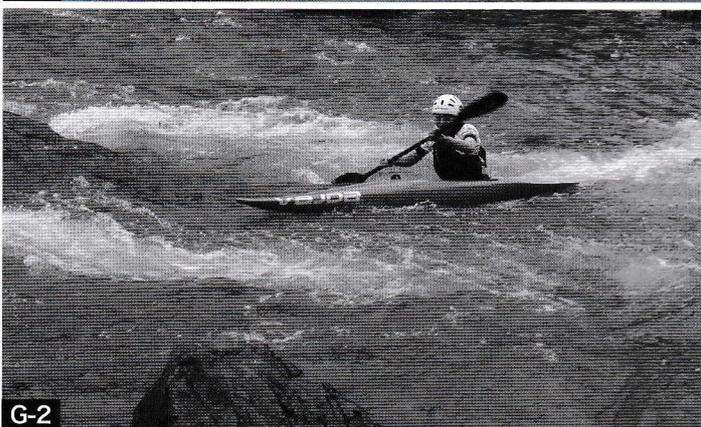
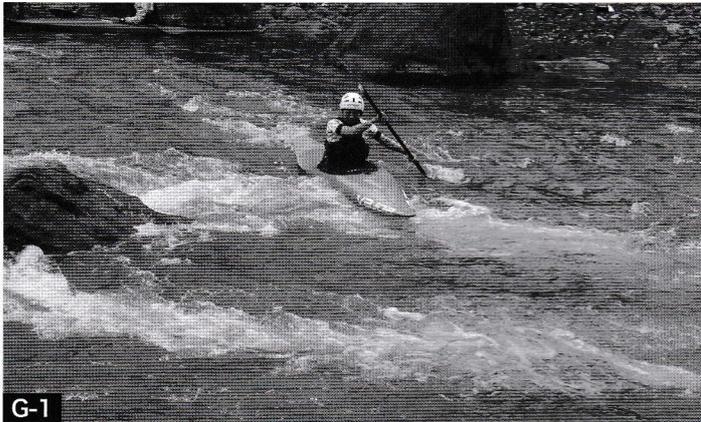
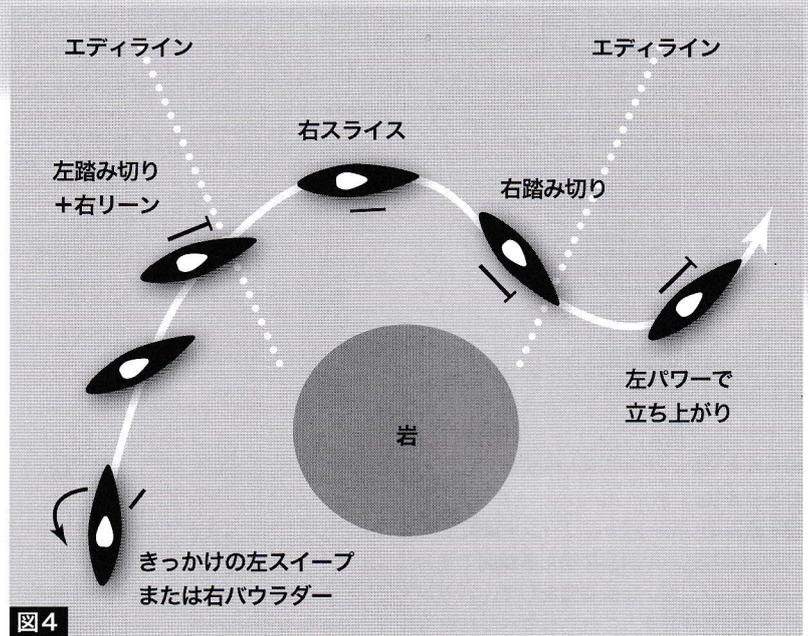
F-2：上ったあとは、スターンがフェースの抵抗にならないように前傾姿勢にもっていく。E-4、E-5と比べると、前傾が強いことが分かる。

# Sターン。

ストリームアウトとインの連動でエディ内を止まらずに通過する技術。ダウンリバーの際の方向転換に使えます。フリースタイルカヤックでは、上流からストッパー内のバックウォッシュにピンポイントで乗る技術にも応用できます【図4】。

- ①きっかけの左スイープまたは右パウラダーで8時へ。
- ②8時でエディラインを左踏み切り+右リーンで10時へ。踏み切りの強さ、リーンのかけ具合など、スピードに応じて微妙な調整が必要になります。上体は踏み切りと同時に前傾。
- ③右スライス+右リーンで10時を確定。失速しないように注意して、右スライスで角度を微調整できたら完璧。
- ④右スライスからパドルを抜かずに、そのままエディラインを右踏み切り+左リーンでストリームイン。これができたら上級者。右リーンから左リーンの連動もスムーズに行なう必要があります。上体は、次のラインによって変わりますが、ノーマル、または後傾が基本。
- ⑤左パワーで6時へ立ち上がり。

小さなエディや渦の激しいエディなどでは、エディ内でパウの修正が難しく、勝負は最初のアウトの正確さで決まります。また、リーンは大・中・小といった具合に、最初は自分のなかで深さを決めておくと使いやすいです。どこかひとつでもミスると、あー失敗。上級者への道のりはまだまだ遠い。頑張れモニカさん。



### 【モニカの挑戦】

- G-1：左踏み切りでストリームアウト。ストロークの強さ、リーンの具合で決まる。  
 G-2：右スライスで10時アンクルへもっていきますが、モニカさん、まだスライスは苦手のようです。  
 G-3、G-4：右慣性が抑えきれずに、思わず左バックスイープで次のストリームインの10時アンクルをつくる。バックスイープを使うとスピードが落ちてしまいます。  
 G-5：6時に立ち上がり。しかし、その前でプレーキをかけてしまったので、本流に乗りきれない。



H-1



H-2



H-3



H-4

**【中野先生のお手本】**

H-1：モニカさんより踏み切りが遠いのは、スピードがあるから。遅いときはエディラインぎりぎり、速ければ遠くに打てる。

H-2：スライスで次のストリームインに向け10時アングルを調整。そのまま抜かずに踏み切る。

H-3、H-4：流れをキャッチして、パワーstrokeで6時に立ち上がり。

**【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ます」というのを体験して、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。『playboating@jp』でもおなじみのフリースタイルカヤッカー・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ラーのみなさん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。

また、スラローム初心者のための導入的レース、「タマゾンカップ (WSN 事務局主催)」の開催も以下の通り決定しました。

●第4回：2月14日(日)

●第5回：3月13日(日)

●第6回：4月17日(日)

皆勤賞は、カヌーショップタマゾンからもれなくビッグな賞品が贈呈される予定です。こちらも気軽にチャレンジしてください。

●みたけカヌー教室 (担当：小田弘美)

☎ info@canoobar.jp ☎ 0428-797227



今回はうまく課題をこなせずに寒い思いをしましたが(笑)、もっと上手になりたいと練習に熱が入りました。

とくにSターンでは、流れに落とされてしまい、はじめは上手く漕ぐことができませんでした。後日練習するなかで、踏切のタイミングや角度、リーンで流れの力をうまく利用すれば、余計な力やパドリングなしにカヤックを安定して進められる感覚が分かるようになりました。

また、普段流れの緩やかなところで何気なく漕いでしまいがちでしたが、今回、いつもより流れの強いところで漕いだことで、リーンや重心など、体全体でコントロールすることの重要性を改めて感じました。

1月で、カヤックをはじめて1年半が経ちましたが、回数を重ねるごとにできるようになることが増えて、毎回のレッスンがすごく楽しいです。今まで習ってきたことをしっかり復習して、次回の「タマゾンカップ」に向けて、もっと成長できるようにがんばります!