

PLAYBOATING @ JP

VOL.52

2016/ SPRING

¥800+TAX

BY
FREEMHEEL, INC.

COVER

PHOTO : SHIN BYOUNG-MOON

TECHNIQUE FOR BEGINNERS

流れを味方につけてスムーズに!

ストリームインを極める!

SLALOM TECHNIQUE

モニカの スラロームボート、乗っちゃいます!

スラロームゲートに挑戦!

ゲーム感覚で楽しもう! ~前編~

RIVER-RUN REPORT

日本の川と路線

JR上越線~利根川・赤城~

THE HOLY LAND OF PADDLERS - GRAND CANYON / KAZUYA'S STYLE / MY CREEKING
TECHNIQUE / THE LABORATORY OF KAYAKER'S FUTURE / SOUL OF KAYAKING / KANU-TABI /
WHITEWATER DIARY / KAYAK CLUB INTRODUCTION "CANOE ASSOCIATION OF SENDAI CITY"

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2年目。御岳のスラローマー
を見て、かっこよく楽しそうな姿に影響を受けカヤックに
はまる。仕事も寿司職人からパティシエに転職し、こちら
も修行の身。カヤックと両立して頑張ります。

#7 スラロームゲートに挑戦! ゲーム感覚で楽しもう! ~前編~

みたけカヌー教室の小田弘美です。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
るシリーズも7回目。今回から、いよいよスラ
ロームゲート練習がはじまります。

「難しそう。私もできますかね〜」。

なにをおっしゃるモニカさん。ゲートがあるか
らって、まったく新しいことをするわけではあり
ません。これまでやってきた基本動作やストリー
ムイン、ストリームアウト、フェリーグライドが
できれば大丈夫。ゲーム感覚で楽しんじゃってくだ
さい。

多摩川の岸辺も桜が満開。モニカさんのピンク
のボートがまるで桜の花びらのよう。今日はのび
のび漕いでくれそうです。

目標! 「ゲーム感覚で楽しもう」!

スラローム競技とは

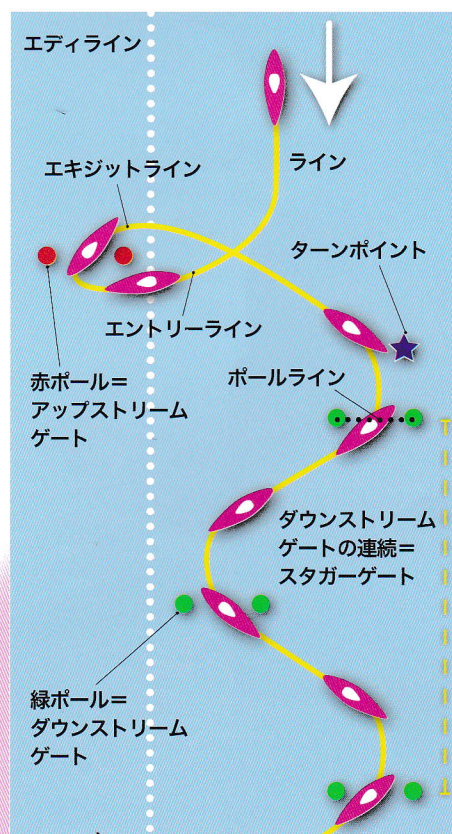
練習に入る前に、スラローム競技を簡単に紹介
します。この競技は戦後、フランスのアルプスで
はじまったとされ、1972年のミュンヘンオリン

ピックでオリンピックの正式種目となりました。
日本では同年に、御岳渓谷で初の日本選手権が開
催されました。

現在の種目は男女カヤック1人乗り、男女カヌー
1人乗り、カヌー2人乗りの5種目。国内では
日本カヌー連盟が主管する「NHK杯」や国民体育
大会などの公式戦のほかに、各都道府県協会主催
のレース、自治体や企業主催の草レースも盛んに
行なわれています。

コースは急流約400mで行ない、20~25の
旗門(ゲート)を順番にクリアし、そのタイムを
競います。選手はひとりずつ順番に2回のトライ
アルを行なうことができます。赤ゲートは下流か
ら上流に漕ぎ上がって通過(アップストリームゲ
ート)。緑ゲートは上流から下流に通過しなければ
なりません(ダウンストリームゲート)。

タイムはポイントに換算され、60秒ならば60
ポイントとなります。ボールに接触すると2ポイ
ント、不通過の場合は50ポイントが加算されます。
合計のポイントの少ない者が勝者となります。



ダウンストリームゲートを練習。

ゲートのセットにはいくつか決められたパターンがあり、技術練習ではそのパターンを反復することが基本です。今回はダウンストリームゲートを練習してみましょう。まずはゲートの基本的な通過方法からです。

①ターンプoint（目標）はポールライン（ポールとポールを結ぶ線）の中央に設置。ゲートの中央を通過すればポールに接触する可能性が少ないというのが原則です。

②ポールラインを引きながら通過。通過時にパドルを立てている状態だと、ポールとの接触を避けやすいというのが原則です。ポールラインの手前や奥を引いてしまうと、通過時にパドルが横になってしまい、接触しやすくなります【図-1】A。

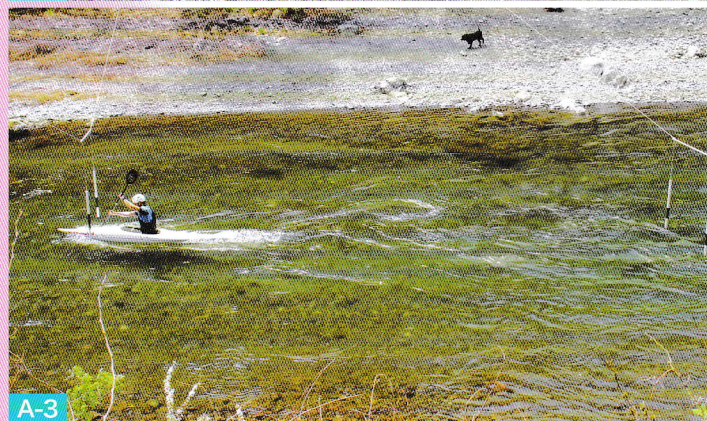
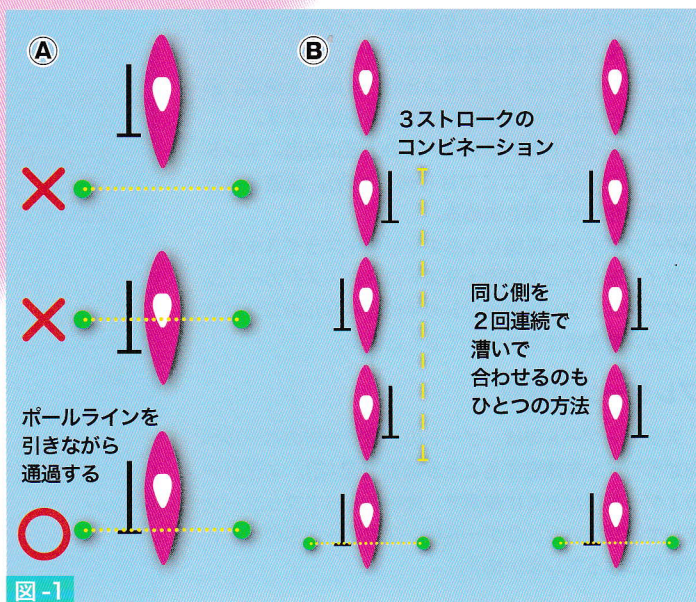
③ポールライン通過時のパドルングを左右どちらかにあらかじめ決めておく。

④ゲート手前3パドルのコンビネーション（強弱や大小）で決めた側の漕ぎ（イラストでは右）で通過できるよう、パドルングを合わせる【図-1】B。

⑤パドルングが合わせられたら、トップスピードで行なってみる。トップスピードでも最後の3パドルをしっかり合わせられれば合格。

モニカさん曰く、「自分がひと漕ぎでどのくらいボートを進ませられるかが分かっていないと、合わせるのは難しいですね」。

その通り。簡単そうに見えますが、パドルングを合わせるというのは、実は非常に難しい。ゲートがないかのようにスムーズに通過できれば最高ですね。



【中野先生のお手本】A-1～A-3：ストロークの強弱や大小、または間（漕ぎのポーズで待っている）を使って、狙った位置にブレードを刺している



【モニカの失敗例】B-1～B-4：自分がひと漕ぎで進む距離を分かっていないと、意外と難しい。決めた位置で漕ぐこと。これが、ゲート通過の基本だ

3ストローク・スタガー・シーケンス。

ダウンストリームゲートの運動を「スタガーゲート」と呼びます。その基本的な通過方法です。

- ①エキジットライン（ここでは8時・4時）を決定。必ず下流のゲートから逆算してラインを決定します。
- ②ターンポイントをアウトポールの上流に設置。エントリーラインを決定（ここでは8時・4時）。流速や自分の性能に合わせて間を決める。
- ③ターンポイントに達したらキャッチ+スライス+ポールラインをパワーで通過=3ストローク・スタガー・シーケンス。ターンポイントの手前3パドルのコンビネーションで左慣性をつくっておく。

プレターンの原則

スタガーゲートでは、ゲートの上流でつぎのポールへ向かうラインを決定することが原則【図-2】。スタガーの1ゲート目がとくに重要で、余裕をもってプレターンをしておかないと、2ゲート目、3本ゲート目のゲートが窮屈になってしまいます。

1打で方向転換の原則

ターンポイントでは1打でターン（この場合はキャッチのみ）【図-3】。スイープ+キャッチなど、2打使うことは非合理的という考え方です。スイープはキャッチが効かなかったときの保険（リカバリー）としてとっておくといでしょう。

ポールライン上ではパドルを立てて通過

フォワードストローク、縦のスライス+ラダーなど【図-4】。ポールに接触しないための大原則です。

リバーススイープを使ったターン

応用として、ターンポイントをポールに近づけて、キャッチの代わりにリバーススイープを使う方法もあります。3ストローク・スタガー・シーケンスのリカバリーとして準備しておく役立ちます【図-5】。

- ①ターンポイントに8時に到達（左パワーまたは右送りで到達すると「待ち」も使えるので距離感の微調節が効く）。
- ②左リバーススイープで回転開始。
- ③パドルを抜かずにフォワードのポーズで「待ち」+ポールラインを4時で通過。

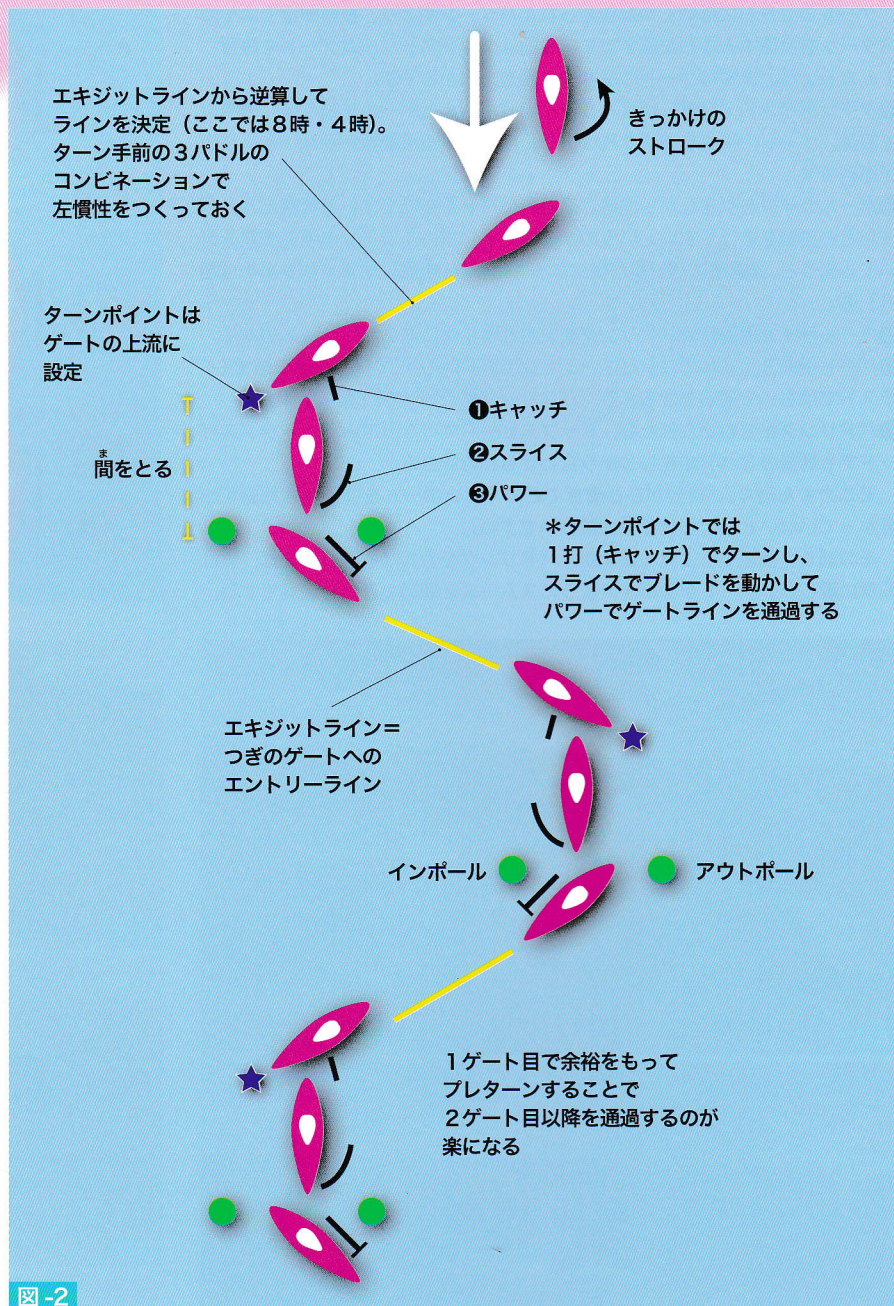


図-2

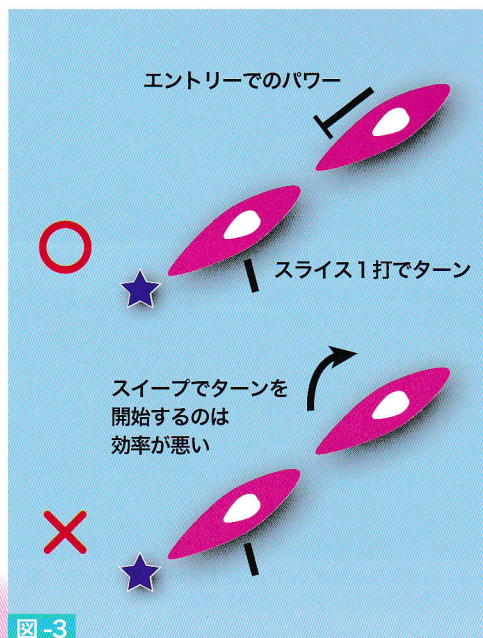


図-3

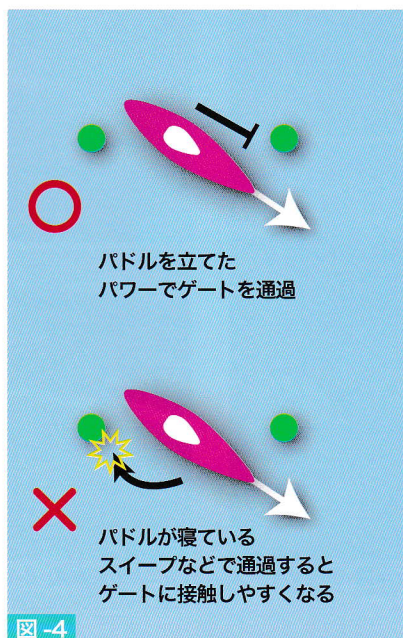


図-4

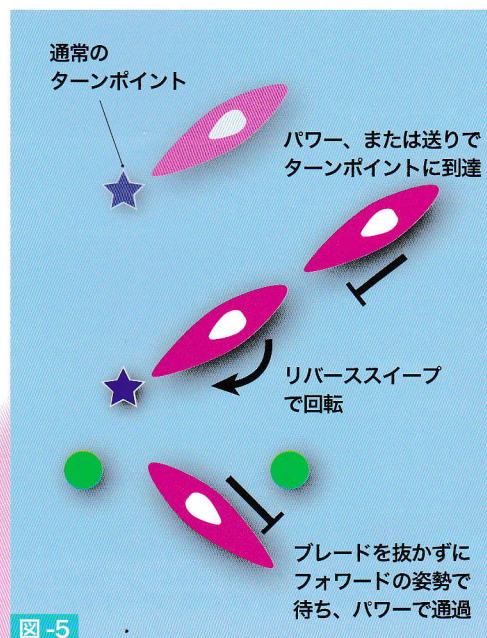


図-5



C-1



C-2



C-3



C-4



C-5

【ゲートの上流側にターンポイントを置く】C-1：ターンぎっかけのストローク。フォワードまたはスィープ。
C-2：ターンポイントでキャッチ。ターンに時間がかかる初心者ほど、上流側にこのターンポイントをおく。
C-3、C-4：スライスの間もボートは下流に進む。ターンが完了するまでに間があるので、この距離に余裕をもたせるといい。C-5：ポールラインをパワーで通過



D-1



D-2



D-3



D-4



D-5

【中野先生のお手本】D-1～D-5：すみやかにターンできる上級者のターンポイントは、ポールに近いのが分かる。自分のレベルに合ったターンポイントを見つけるのがコツ

【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「短期・基礎力ヤック講座」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）」の開催が決定しました。第7回は6月126（日）です。プレイボートでの参加も大歓迎。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@canoebar.jp ☎ 0428-797227



E-1



E-2



E-3



E-4

【リバーススweepを使ったターン】E-1～E-4：基本のターンポイントよりもポールの近くにターンポイントを置いてゲートにアプローチするケース。ポールに近づきすぎた（ラインを落とされた）場合のリカバリーなどに用いる