

ALPHA BOATING @ JP

ENJOY! WHITE-WATER

ダッキーで楽しむ!
ホワイトウォーター・
ダウンリバー

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! ~後編~

SPECIAL CONTRIBUTION

クリークを求めて。遥かなる南米トリップ。
カヤック天国、北海道!

VOL:53

2016/ SUMMER

¥800+TAX

BY
FREEWHEEL INC.

COVER
PHOTO: YOSHIHIRO TANAHASHI
RIDER: DANIEL EGGER

COMPETITION REPORT - 2016 JAPAN CANOE FREESTYLE CHAMPIONSHIPS/
KAZUYA'S STYLE / MY CREEKING TECHNIQUE / THE LABORATORY OF
KAYAKER'S FUTURE / SOUL OF KAYAKING / KANU-TABI / WHITEWATER DIARY

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。

#8 スラロームゲートに挑戦! ゲーム感覚で楽しもう! ~後編~

前回のおさらい

「前編」ではスタガーゲートの基本をやりましたが、大きな3つの原則がありました。

【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。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ゲート目が窮屈になってしまいます。

【1打で方向転換の原則】

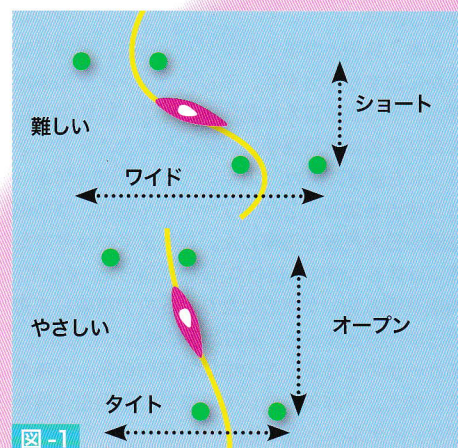
ターンポイントでは1打でターン。スweep+

キャッチなど2打使うことは非合理的。スweepは、キャッチが効かなかったときの保険(リカバリー)として取っておきましょう。

【ボ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。ポールに接触しないための大原則です。

スタガーゲートは、配置によりさまざまなバリエーションができます。ショートでワイドなセットは難しく、オープンでタイトだとやさしいセットということになります【図-1】。上記3つの原則をふまえて、後編は難易度の高いスタガーゲートにも挑戦しましょう。



スライススルー・スタガー・シークエンス。

まずは、比較的振りが少なく、やさしいセットの通過方法です。大きくターンする必要がありませんので、キャッチは使わず、スライスでゲートを抜けます。ターンポイントもプレターンは必要ありません【図-2】。

- ①ターンポイントは、ボールラインを3分割してアウトボール寄りに設置。
- ②インボール側のボールラインをスライスで通過。スライスだとフォワードストロークと同様にパドルが立っているの、ボールに接触しにくいのが利点です。また、ラダーにならないよう、スライスだけで通過できるとスピードが落ちません。スライス+ラダーはリカバリーにとっておくといいいでしょう。
- ③スライスでつくられた慣性をスイープで修正し、つぎのボールへ向かう。

やはり、スライスの前にフォワードストロークのコンビネーションで曲がりやすい慣性をつくっておくというのが難しいですね。モニカさん、スライスはなかなか上手ですよ。一定のスピードでスムーズにクリアできるように、繰り返し練習しましょう。

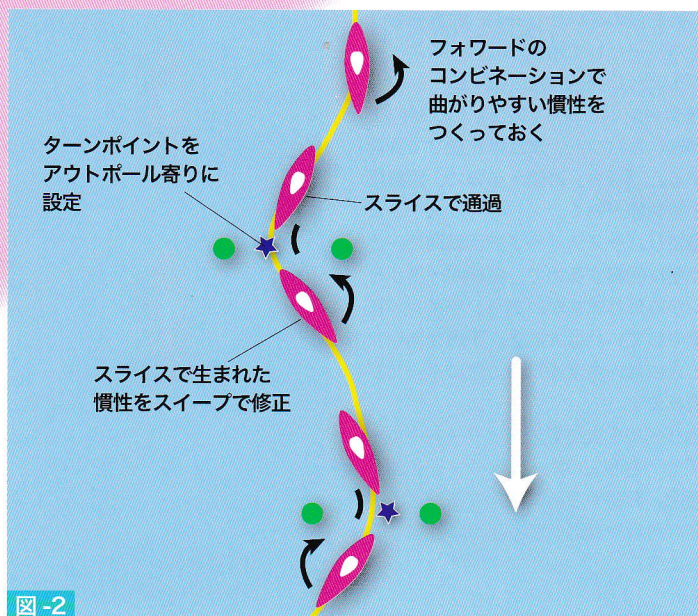
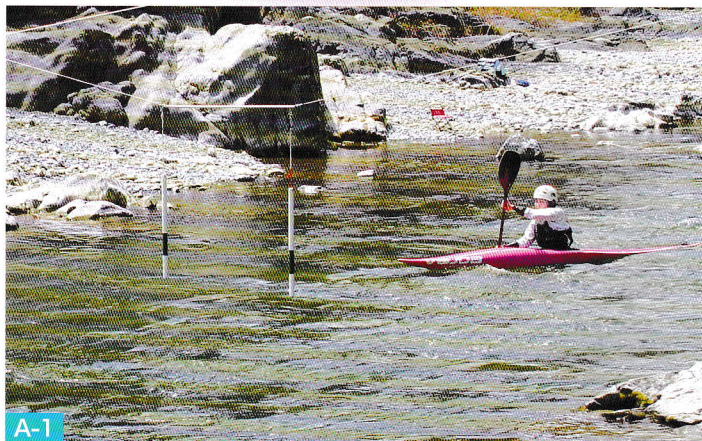
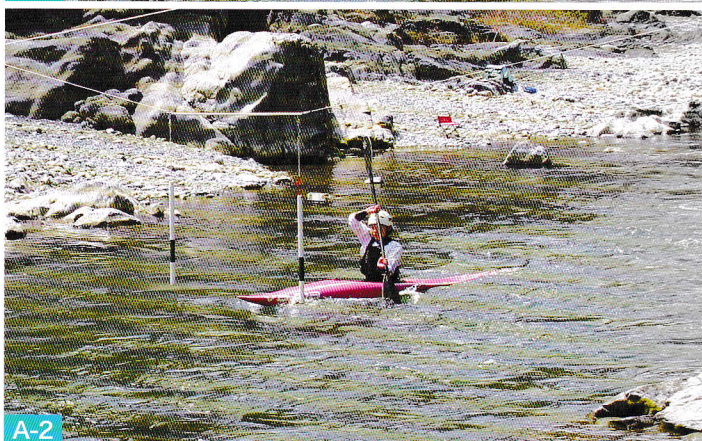


図-2



A-1



A-2



A-3

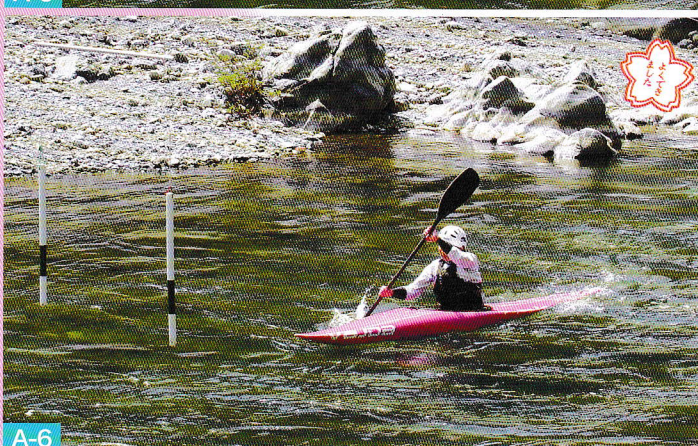
【スライススルー・スタガー・シークエンス】A-1：スライス直前のフォワード。ここまでのストロークで左慣性をつくっておくと曲がりやすい。A-2：ボール手前でスライスの準備に入り、ターンポイントまで進む距離を計算。A-3：ボールラインをスライスでターン。パドルが立っているの、ゲート接触の可能性が低い。A-4～A-6：スライスからスイープに移り、スライスでつくられた左慣性を打ち消す。つぎのボールへ向かう



A-4



A-5



A-6

フルスピン・リバーズ。

難易度の高いセットや、失敗時のリカバリーとして用いるリバーズスイープを使った通過方法【図-3】。

①ターンポイントに2時（10時）で到達。左パワー、または左送りで到達すると「待ち」も使えるので、距離感の微調節が効く。

②左リバーズスイープで回転開始。上流側に回転するので、視線が一度ラインから外れますが、ターンポイントに集中していれば大丈夫。下流を向いたときには、予定通りの位置にポールが現れます。

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6時で通過。2時や3時で通過するなど、自在な角度で通過できるように練習しましょう。

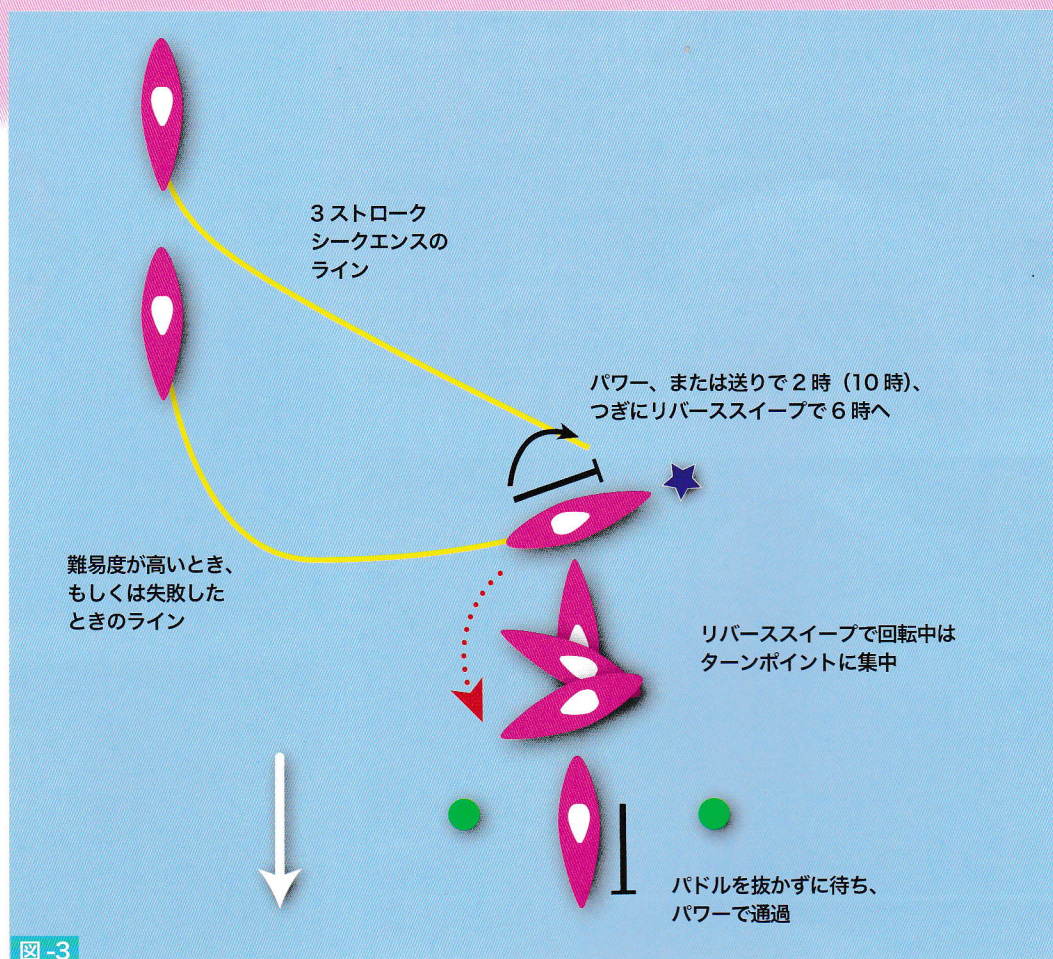
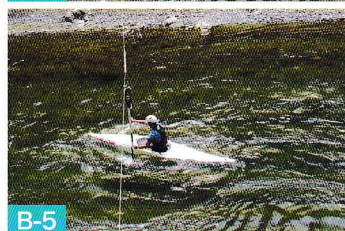


図-3



【中野先生のお手本】B-1～5：このように、ポールラインを基本6時で通過できるように練習してみよう。つぎに10時や9時にもトライ。ターンポイントをどこに置くかで変わる



【モニカの挑戦】フルスピン・リバーズは、ラインを落とされて、リカバリーが必要なときに便利な方法。C-1：前のゲート通過から6時に落とされてしまった。ここからリカバリーに入る。C-2：ターンポイントに2時で進入、C-3：リバーズスイープで上流側にターン。C-4、C-5：上流側にターンすることで6時のスピードを殺すことができ、間に合った

バックフェリー。

難易度の高いセットや失敗時のリカバリーとして使われる、バックでのフェリーグライドを使った通過方法 [図-4]。

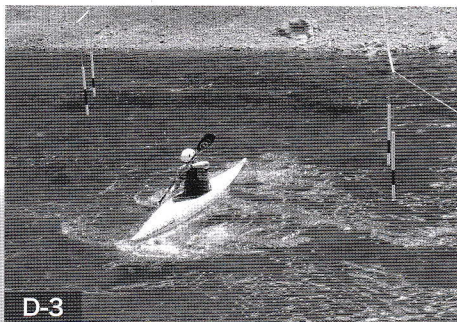
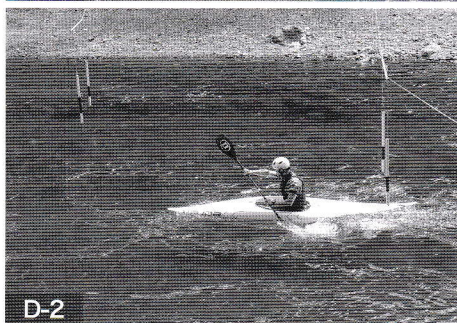
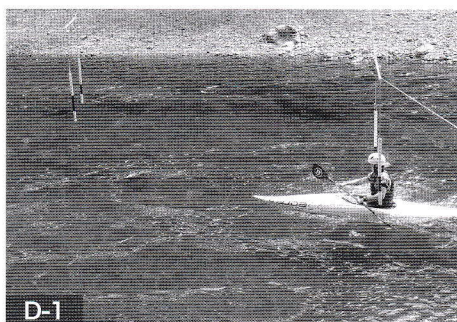
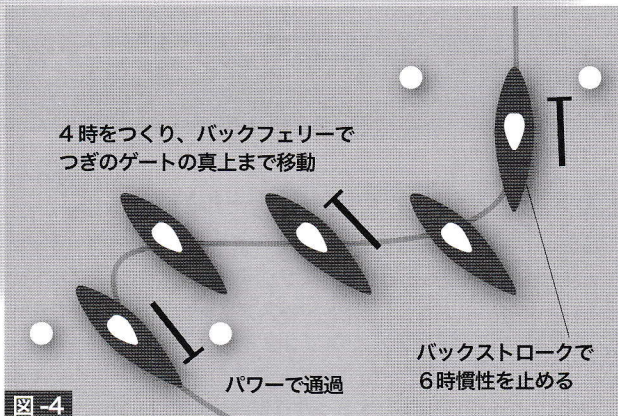
①6時から左バックストロークで、まず下流に進もうとする慣性を止める。この慣性が止まらないと、フェリーグライドに必要な抗力を生みづらい。

②4時をつかってバックフェリーを開始。視線はなるべく後方を見ない。フェリーグライドに集中。

③つぎのゲートの真上に到達したら、ポールラインを4時で、フォワードストロークで通過。

モニカさん。途中頭が混乱しそうになりましたが、なんとか

すべてのお題を笑顔でクリア。リバーススイープなど、基本動作の弱点も浮き彫りになりました。あとは反復練習あるのみ。これからも笑顔を絶やさず、練習に励んでください。



【中野先生のお手本】 D-1、D-2：6時をつくり、バックストロークで慣性を止める。D-3：4時のアングルをつかってフェリーグライド開始。D-4、D-5：一度、下流への慣性を殺しているの、バックフェリーがスムーズにできた

【あなたもステップアップ!!】

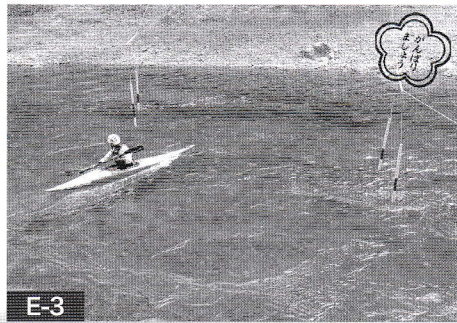
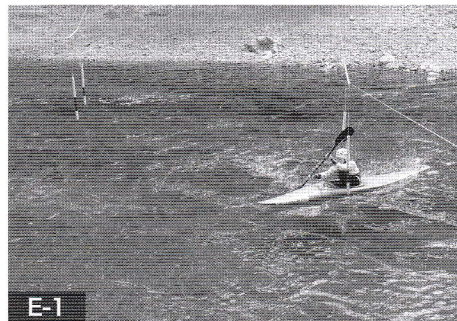
みなさんも「ステップアップコース」を受講してみませんか? 「みたけカヌー教室」ではステップアップコースの「お試し体験コース」を開催中。毎回「こんな感じでやっています」というのを体験して、気に入っていただけたら5回1セットの本コースにチャレンジしてください。『playboating@jp』でもおなじみのフリースタイルカヤッカー・小森信太郎選手や、北京オリンピック4位の竹下百合子選手も、このコースの修了生なんです。

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)」の開催が決定しました。第7回は10月30(日)です。プレイボートでの参加也大歓迎。こちらら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



【モニカの挑戦】 E-1 ~ E-3：ポールラインを抜けるときに4時を向いていると、バックストロークを入れても、ボートが流れの抵抗を受け、下流に落とされてしまう。



今日は桜も咲いて、暖かいなかでのレッスンで気持ちよかったです。今までゲートを通るときのパドルのタイミングなどあまり意識せずに漕いでいたので、ポールに接触したり、不通過になることが多かったですが、今回のレッスンで、パドルを合わせるタイミングや、リカバリーに使える通り方を教わったので、いろいろなパターンを頭に入れて実戦でも臨機応変に使えるようになりたいです。あとは、ターンポイントに集中することを意識すると、パドルが自然と合わせやすかったです。また練習がんばります!