

PLAYBOATING @ JP

TECHNIQUE FOR BEGINNERS

流れを味方につけてスムーズに!

「足し算」の漕ぎで効率アップ!

SLALOM TECHNIQUE

モニカの スラロームボート、乗っちゃいます!

正確なエントリーラインを刻め!

RIVER-RUN REPORT

ダッキーで楽しむ!

ホワイトウォーター

ダウンリバー #2: 信濃川

VOL:54

2016 / AUTUMN

¥800+TAX

BY

FREEWHEEL INC.

COVER

PHOTO: YOSHINIRO TAKAHASHI

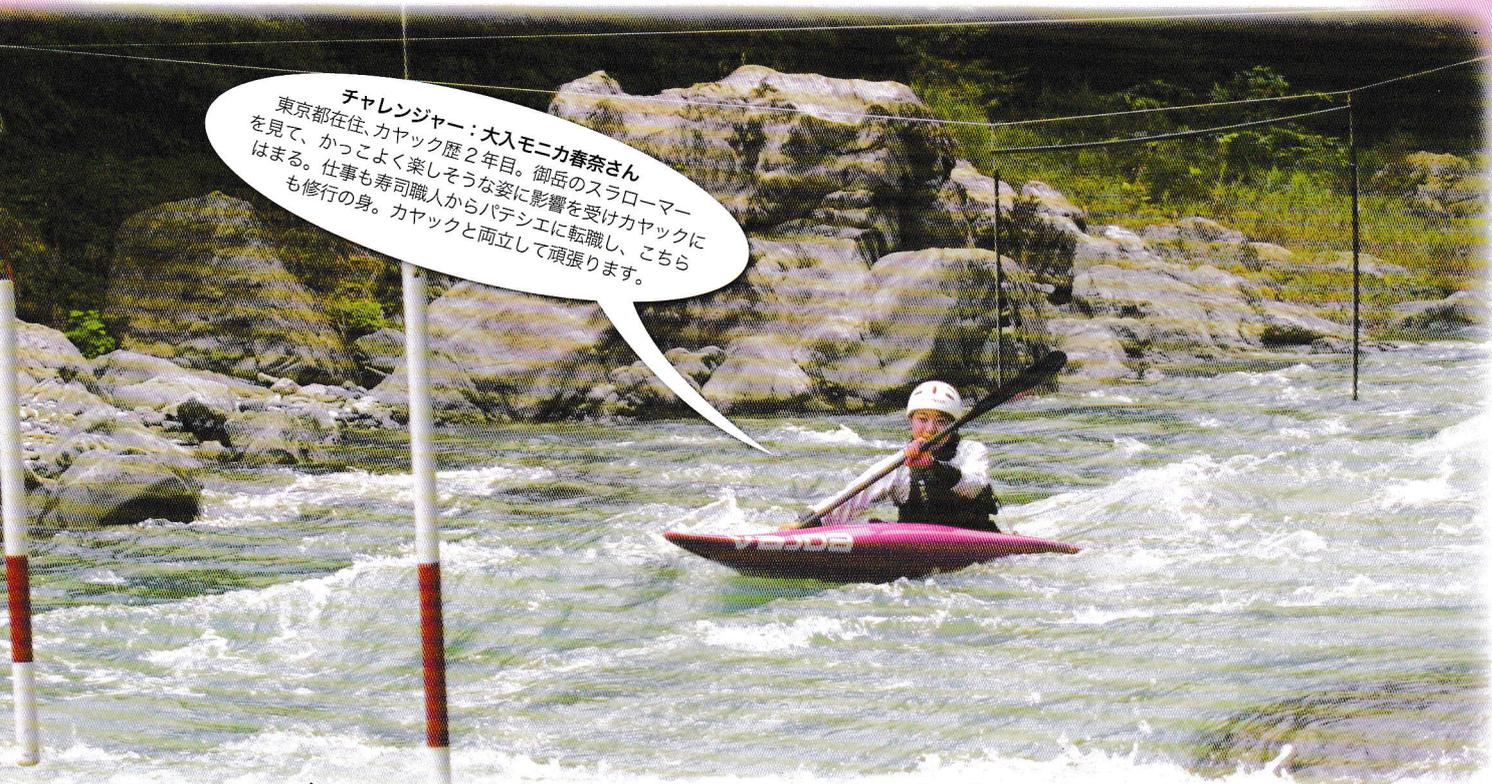
RIDER: DANIEL EGGER

HAYASHI'S STYLE / MY CREEPING TECHNIQUE / THE LABORATORY OF
KAYAKER'S FUTURE / SOUL OF KAYAKING / KANU-TABI / WHITEWATER DIARY
/ KAYAK CLUB INTRODUCTION "SPRINGFIELD OUTDOOR CLUB" / 2016 JFKA
CIRCUIT 2ND STAGE "KEEN-CUP" / HOW-TO TREAT YOUR OUTER CLOTHES

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: 金谷 徹

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。御岳のスラロームー
 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。



#9 正確なエントリーラインを刻め!

「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ポートに挑戦するシリーズ9回目。ついにここまでやってまいりました。

今回は、もっともスラロームらしいというか、スラロームにしかないテクニック、「ターン」を使

ったアップストリームゲートの練習です。

●
 本業であるパティシエの仕事も充実中のモニカさん、「練習不足、寝不足、しかも増水、撮影にならなかつたらごめんなさい」と恐縮しきりですが、新しいことはひとつも出てきません。すべてです

に身につけている技術しか使わないです。

もし今日のことができなかったら、私のカリキュラムに欠陥があることになってしまいますので、自信をもっていきましょう。

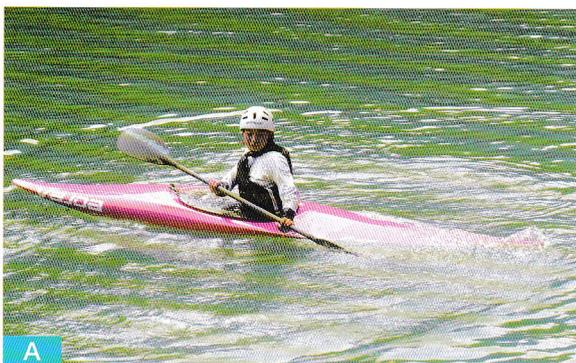
あ、でも流されちゃったらごめんなさいね(笑)。

ポートの回転軸を確認する。

スラローム特有のテクニックであるターンについて、ここではいつもの慣性を用いて解説していきたいと思います。スラロームポートの形状を使って、なるべく力に頼らないターンの基本を習得しましょう。

まず、乗る前にポートの回転軸を確認します。ポートだけを水に浮かべて、パウカスターンを持って軽く回転させると、そのポートの回転軸がわかります。

つぎに、シートの取り付け位置や人間が乗ることで多少回位置が移動するので、スイープとリバーススイープの連動で回転してみて【A】、端からチェックしてもらおうといでしょう。ターンするにあたっては、この回転軸をしっかり意識すること。そして、身体をまっすぐに保つことが重要です。身体はコマでいえば芯にあたるわけですから、ぶれてしまったらと思うようには戻ってけません。



A

【回転軸を確認する】A: スイープとリバーススイープの連動で回転軸がどこにあるか確認。この回転軸を意識してターンする。体を左右に倒さないようにしてやってみよう。なお、回転軸はポートによって異なる。また、同じポートでも、上体の使い方やシートの取り付け位置で多少、変わってくる

【ピボットターン(上級編)】スターンを深く沈めて、パウを空中に浮かせながらターンする技術。スイープとリバーススイープの連動でスターンを沈めていく。どんなに沈めても回転軸を失わないように練習することで、ターンやリカバリーが飛躍的に向上する。後傾にならないよう、スイープとリバーススイープ、わずかな外傾リーンを使って行なおう。最後はキャッチ+スライス+パワーで立ち上げる



静水でターンの基本練習。

まずは慣性を利用してターンしてみましょう。

① 一定のスピードで直進している状態から、右パワー+左リーンのポーズ【図-1】。ボートは図のように左回転をはじめます。パドリングはなし。ボートはA方向に惰性で進んでいきます。

② A方向への慣性が充分残っている状態から（間をとって）、ボートをフラットに戻す。パドリングはなし【図-2】。B方向への慣性が発生（スライド）します。

身体をまっすぐに保ちながら3時方向（目標）へしっかりと身体をひねります。外側に倒れそうになるので、最初は少し怖いかもしれませんが、勇気を出してやってみましょう。モニカさん、上手にフラットができていますね。フラットがキープされていれば、それだけで自然にボートは回転しはじめます。

つぎは立ち上がりまでを練習します。

③ 回転慣性を活かしながら、立ち上がりに移行します【図-3】。B慣性と同時に、C方向への慣性もわずかながら発生。

④ C方向への慣性を手伝うように3時に左キャッチ【図-4】。B方向への慣性を止め、C方向への慣性を活かせば、スムーズにボートはターンします。

ボートがフラットにキープされていれば、自然にスターンが水に沈んでいきます。このとき、リーンに戻ってしまうと、B方向への慣性が止められず、ボートは回転せずにスライドしてしまうことが多いのです。

⑤ 左キャッチしたパドルを抜かずに、目標方向へスライス+パワーでボートを立ち上げる【図-5】。

慌ててドローしてしまうと力でバウを動かしてしまうことになり、キャッチの角度やタイミングが育たないので、ドローは禁止です。



B-1



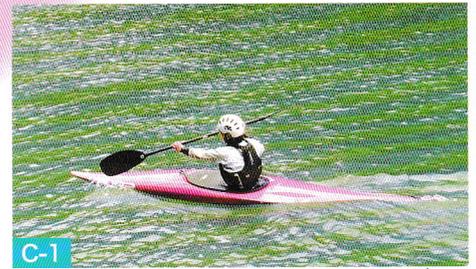
B-2



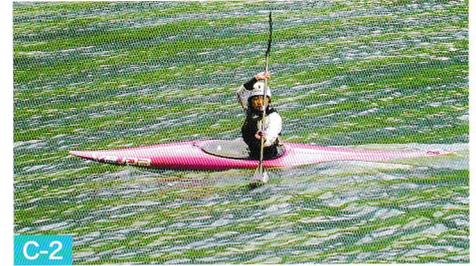
B-3



B-4



C-1



C-2



C-3



C-4

【ボートの慣性を感じながらターン】 B-1:右パワーから、B-2:左リーンのポーズ、B-3、B-4:フラット+身体ひねり。これら一連の動きで、ボートの慣性を感じてみよう

【回転慣性を活かしながら立ち上げる】 C-1:左リーンのポーズ、C-2:フラット+身体ひねり+左キャッチ、C-3:バウの動きと相談しながらスライス、C-4:パワーで立ち上げる

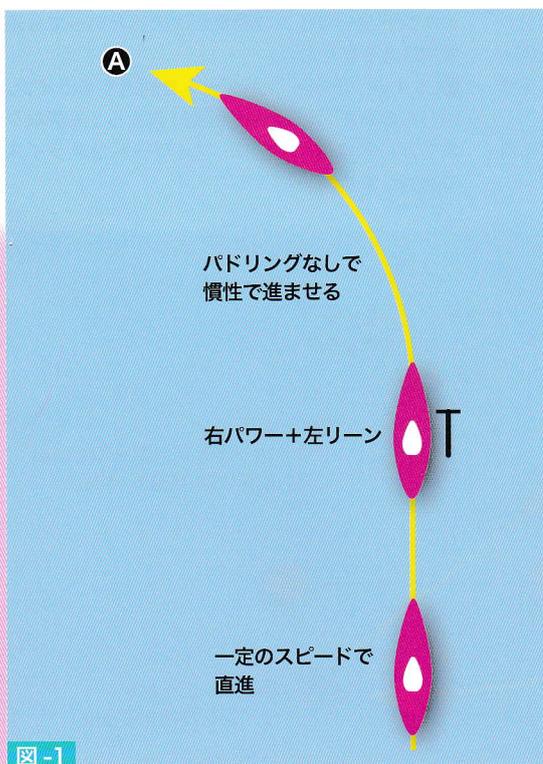


図-1

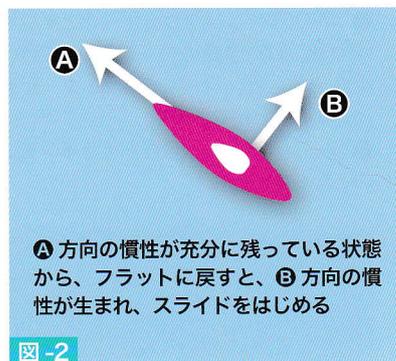


図-2

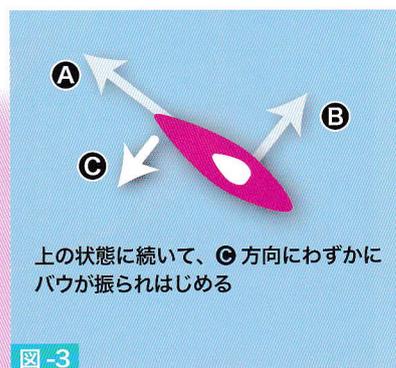


図-3



図-4



図-5

実践的なターン。

【左パワーとの連動】

- ① 左パワー。
- ② 左リーンのポーズ+左パドルを水から抜かずにかッチの位置まで送る。
- ③ 間~フラット+身体のひねり+左キャッチ。
- ④ パウの動きと相談しながらスライス。
- ⑤ パワーで立ち上げ。

立ち上げのときのブレードの角度も要チェックです。キャッチのポーズができていても、ブレードの角度が悪いと抵抗を感じられないので、思わずドロしてしまうことも多いですね。ブレードの角度が合っていれば、キャッチで水の抵抗を感じるのはほんの一瞬だけ。あとは慣性にまかせてボートをターンさせます。

【左リバーススイープとの連動】

- ① 左パワー。
- ② 左リーンのポーズ+左パドルを水から抜かずにリバーススイープの位置まで送る。
- ③ 間~フラット+身体のひねり+左リバーススイープ。
- ④ パウの動きと相談しながら途中からスライスに切り替えることも。
- ⑤ パワーで立ち上げ。

この方法はリカバリーとしてもよく使いますが、トップ選手は最初から意図的にこの方法でターンすることもあります。

【リーンなし】

基本は上記の通りですが、リーンを使わずにフォワードストロークのコンビネーションで左慣性をつくっておき、フラットキープのまま一連の動きを行ないます。

きを行ないます。

これでターンは完成。アップストリームだけでなく、前回行なったスターゲートでも同様な動きをよく使います。これまではパウを操作す

ることを中心に練習してきましたが、これからはスターン操作にも意識を向けていくといい段階に入ったといえますね。

モニカさん、初めての練習でしたが、見事にできました。合格です。



D-1



D-4



D-2



D-5



D-3

【実践的なターン】金谷先生のお手本。D-1、D-2:左パワーから、左リーンのポーズでブレードを水面から抜かずにリバーススイープの位置まで送る。D-3、D-4:フラット+身体のひねり+左リバーススイープで大きくターン。D-5:パワーで立ち上げ

アップストリームゲートの種類。

流れでのポールを使った実践練習の前に、アップストリームゲートの種類と必要な用語を確認しましょう【図-6】。

- ① 小さなエディにあるアップストリームゲート=よりエディラインに近い場所に設定されるアップゲートです。
- ② 大きなエディの中にあるアップストリームゲート=エディラインから離れたところに設置されるアップゲートです。
- ③ 流れの中にあるアップストリームゲート=ときには完全に流れのなかにアップストリームゲートがある場合もあります。

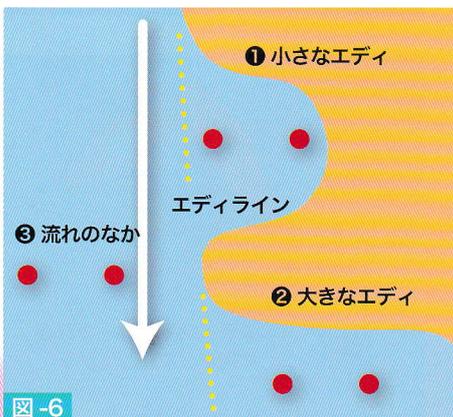


図-6

また、基礎知識としてゲートの各部名称も知っておきましょう【図-7】。

- ① ポールライン=アウトポールとインポールをつなぐ線。ICF(国際カヌー連盟)の目安は120~400cmとされ、レースではセッターが自由にデザインすることができます。
- ② ターンポイント(目標)=ラインを決定する目安となります。

③ エントリーライン=きっかけからターンまでのライン。アップストリームゲートにおいては、このエントリーラインで勝負が決まるといっても過言ではありません。

④ エキジットライン=ゲートを通るライン。ポールの高さ(水面からの距離)によっても異なりますが、基本は10時で、フォワードカスライスで通過します。

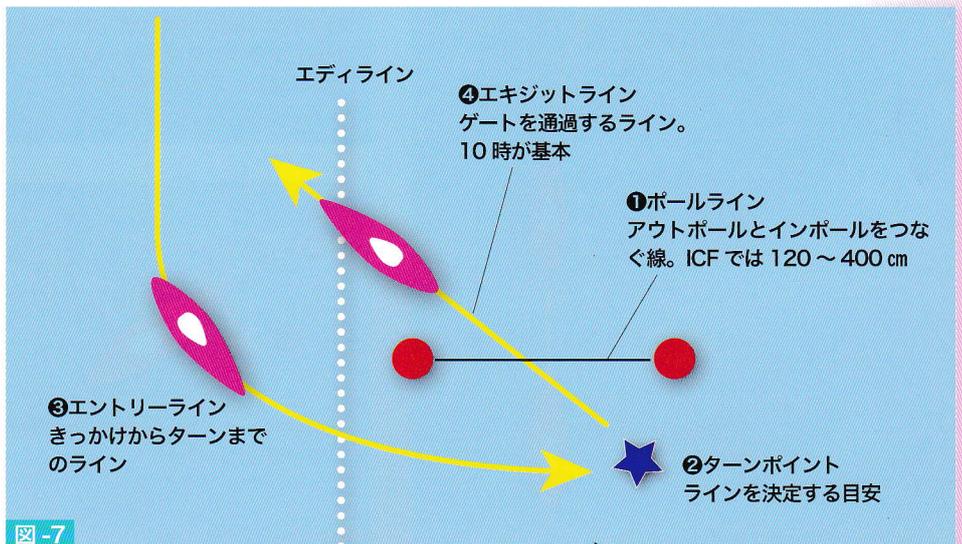


図-7

アップストリームゲート通過の練習。

2種類のエントリーラインを使ったアップストリームブレイクアウト（ゲート通過）の練習をします。

基本的な方法論は、「どんなエントリーラインからストリームアウトしてもターンができるようにする」ではなく、「あらかじめエントリーラインを決めておき、失敗したときにいかにスピードを失わないリカバリーができるか」という考え方です。

エントリーラインはスラロームの技術のなかで最も難易度が高い技術ですが、何度も繰り返し同じラインを刻めるように確実性を高めていきます。

2種類のエントリーラインとは、「大きなJライン」【図-8】と「小さなJライン」【図-9】。まずは大きなJライン（エントリーライン）を使った方法から。もうひとつの方法、小さなJラインの写真解説は、つぎのページを参照してください。

【大きなJライン】

① ポールラインふたつ分の地点にターンポイントAを設定。ターンポイントに向かって進みます。

ポールは視野には入れませんが、ターンポイントに集中することで、エディラインと一定の距離を保てます。

② ぎっかけの右スweep、または左ラダー。ここからエントリーラインがはじまります。

ターンポイントで確実にスweepやラダーを効かせるためには、ぎっかけの手前数パドルのコンビネーションで左慣性をつくっておくことが大切です。

③ 4時から左慣性を残したまま左パワー。

④ 左慣性を残したまま右パワーで3時へ。この2パドルの加速で、ストリームアウトと、その後のターンに必要なスピードをつけます。

⑤ 左慣性を残したまま、エディラインを左踏み切り。バウを3時から2時へ。

⑥ ターンポイントBに達したらキャッチでターン。

⑦ +スライス+パワーでポールを10時通過。

【大きなJライン】 E-1：ターンポイントにきたらスweep。ここからエントリーラインがはじまる。E-2、E-3：左パワー、右パワーと漕ぎ、この2パドルで加速する。E-4：エディラインを踏み切り、バウを3時から2時へ。E-5、E-6：キャッチでターン。E-7、E-8：スライス+パワーで立ち上がり、10時でポールラインを抜ける

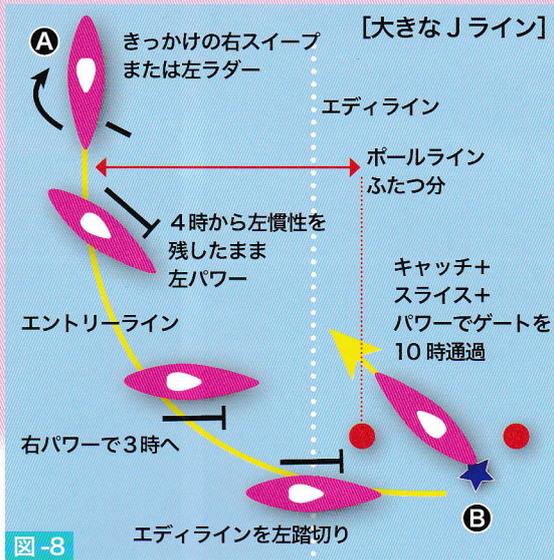


図-8

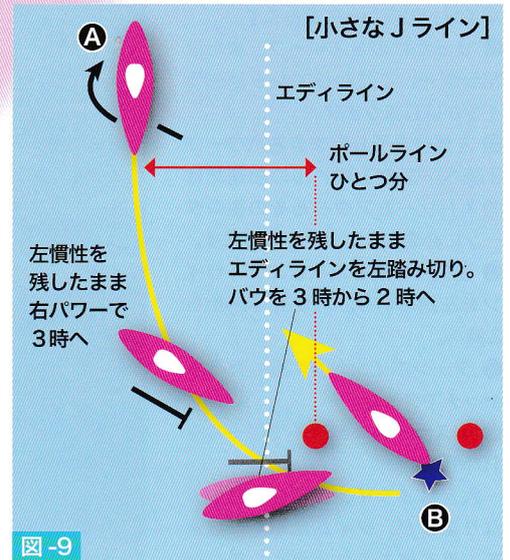


図-9



E-1



E-2



E-3



E-4



E-5



E-6



E-7

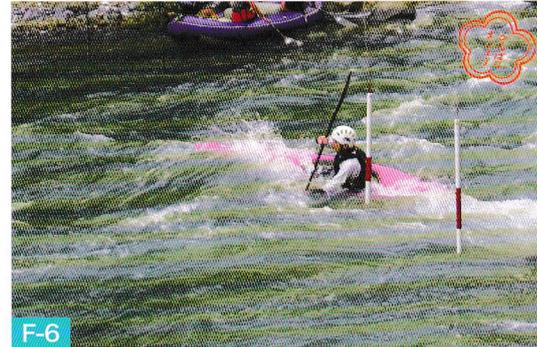
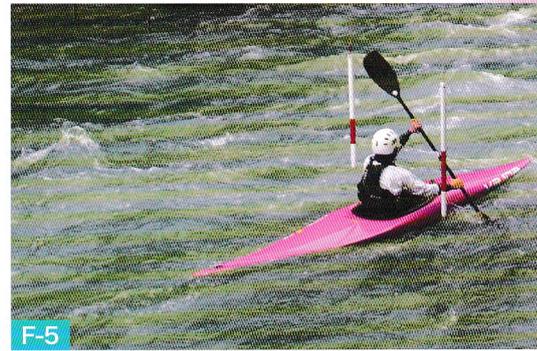
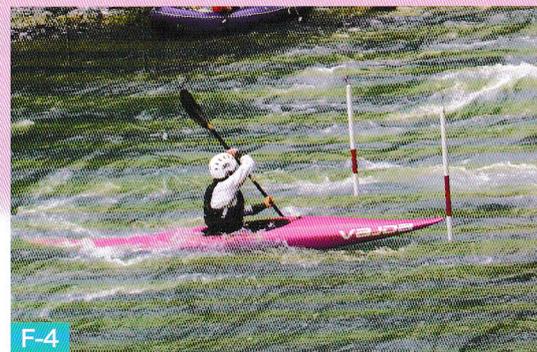


E-8

【小さなJライン】

- ① ボールラインひとつ分の地点にターンポイントⒶを設定。ターンポイントに向かって進みます。
- ② きっかけの右スweep、または左ラダー。ここからエントリーラインがはじまります。
- ③ 左慣性を残したまま右パワーで3時へ。この1パドルの加速だけでストリームアウトとその後のターンに必要なスピードをつけます。
- ④ 左慣性を残したままエディラインを左踏み切り。パウを3時から2時へ。
- ⑤ ターンポイントⒷに達したらキヤッチでターン。
- ⑥ +スライス+パワーでボールを10時通過。

大きなJラインよりも、難しくなりますが、タイムは早くなります。まずは大きなJラインをしっかり練習しましょう。



【小さなJライン】 F-1：ターンポイントでスweepし、パウを4時に向ける。F-2：右パワーで必要なスピードをつける。F-3：エディラインを左踏み切り、ポートをエディに押し込む。F-4：左キヤッチでターンに入るが、モニカさん、F-2でのスピードが足りなかったため、少しエディを落とさされていました。1パドルしか漕がないこのパターンは、スピードをつけにくく、難易度が上がります。F-5：落とされたぶん、ここでは漕ぎ上りのフォワードが必要。F-6：再度、左キヤッチでエキジットラインを抜ける

上級編・ピボットターン。

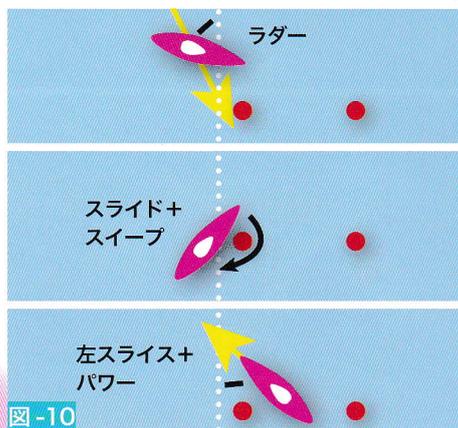
最後におまけとして、上級編のピボットターンによるアップストリームブレイクアウトの方法を紹介します【図-10】。

- ① ターンポイントをボールの上流に設置。ターンポイントの手前から左ラダーで2時の慣性を作る。
- ② スライドでボールの下に入り込みながら、+スweep1本で回転しながら10時にエキジット。
- ③ 左スライス+パワーでつぎのラインへ。

金谷さんによる最速ラインのデモンストレーションでした。見た目がクールなので、真似をしている子どもたちが多くいますが、これはあくまで応用編。上記ふたつのエントリーラインをみっちり練習することが上達への近道です。



【ピボットターン】 G-1、G-2：ターンポイントはボールの上流、左ラダーで2時アングルへ。G-3：スライドしながら、ボールの下へまわり込む。G-4：スweep1本で10時まで回す。G-5：スライス+パワーでつぎのラインへ抜ける。



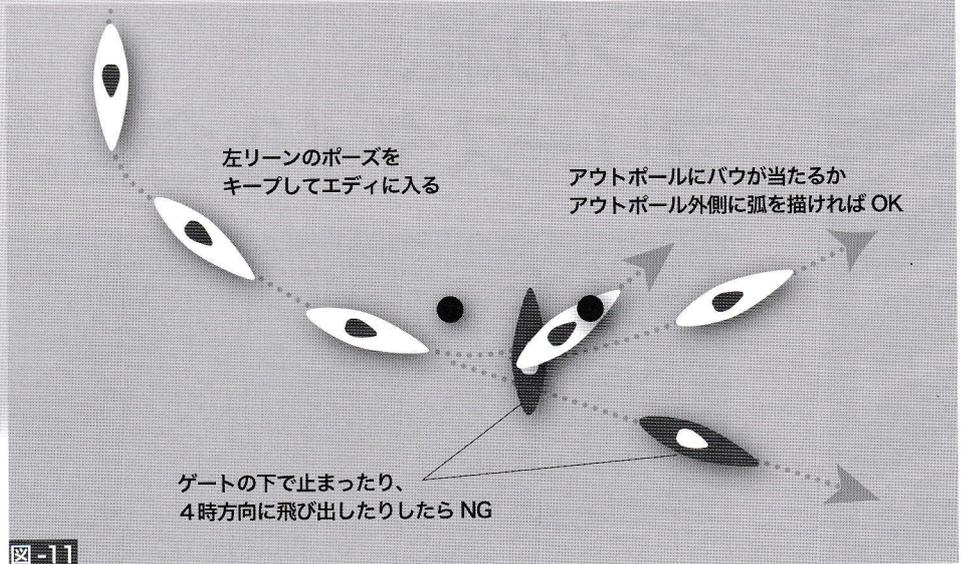
エントリーラインの確認。

以下の方法でエントリーラインが成功しているかどうかを確認できます [図-11]。

踏み切り後、ターンポイントに達してもキャッチをせずに、左リーンのポーズをキープするとエディ内でどのようなラインを進むかをチェックします。アウトポールにパウが当たるか、アウトポールの外側に図のようなラインが描ければ合格。ターンポイントに達したときにキャッチがよく効く状態にあると言えます。

ボールの下で12時で止まったり、4時の方向に飛び出してしまったら失敗です。

今日は台風の影響が残っていて、御岳もいつもとだいぶ違った流れになっていましたが、さかずモニカさん、ガッツがあります。合格とまではいきませんが、何度もトライして、わずか一日でお題を形にすることができました。今日の練習はここまで。





モニカの感想

今日は増水していて少しどきどきのレッスンでしたが、普段よりも流れがはっきりしているぶん、より漕ぐタイミングやリーンを意識して練習できました。なかなかタイミングよく漕げなくて、悔しさも残りましたが、今日習った基本の動作を静水でしっかり練習して、またチャレンジしたいです。

今年は仕事が変わったこともあり、以前よりも漕ぐ時間が減ってしまっていたのですが、うまく両立しながら、カッコいいスラロームを目指して、パティシエもカヤックも頑張ります (^_^)

[あなたもステップアップ!]

みなさんもぜひ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」や、グループやチームでの合宿講習もぜひどうぞ。

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回大会: 10月30日、第8回大会: 11月20日。プレイボートでの参加も大歓迎です。こちらか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

カヌースラローム界のご意見番 小田弘美のやじうまコラム

2016年8月10日。羽根田卓也選手(ミキハウス)がリオオリンピック・カヌースラローム競技で銅メダル獲得。日本のカヌー競技の歴史に新たなページをつくった。スラロームに詳しくないカヤッカーも、この日ばかりは自分のことのように喜んでに違いない。しかも快挙はそれだけでは終わらなかった。オリンピックの興奮冷め止まぬ9月10日。足立和也選手(山口県体協)がワールドカップ最終戦・スロベニアで銅メダルを獲得したのだ。

卓也の銅と和也の銅。同じ色のメダルでも、その味わいはずいぶんと異なる。カヌーの卓也は帰国後マスコミに引っ張りだこで、9月に直接話したときにはすでに50本も取材をこなしていた。本当はあと2戦を残すワールドカップに出場したかっただろうに。つまらんTV番組なんかに出てるのを見ると気の毒に思う。

卓也については私もたくさん言いたいことがあるが、ここではひとつ。本場ヨーロッパに単身乗り込んで10年。彼の努力と、それを支えた支援者たちの苦勞が報われて本当に良かった。ミランコーチ(卓也のコーチ)もなんとか面目躍如といったところだろう。

カヤックの和也も、並みいる強豪相手に実に堂々とした戦いぶり。「あっぱれ!」だった。最近ずっと会えてないが、ライブ映像からは御岳で猫たちと遊んでいたころの面影が残っていて、一緒に観ていた妻の涙を誘っていた。

彼が凄いの、人工コースをもたない国の選手がワールドカップでメダルを取ったということだ。人工コースはもちろん必要不可欠だが、へなちょこコースでも、外人コーチがいなくても、素晴らしいコーチとチームに恵まれれば世界に届くことを証明してみせてくれた。

国体が縁で山口に拠点を移して何年が経つだろう。乏しい練習環境や資金状況のなかで、和也と二人三脚でやってきたコーチの市場大樹氏の功績は大きい。彼は今、文句なく日本人ナンバワンコーチだと思う。また大樹のチームは、しっかりと後輩たちを育てているところも素晴らしい。組織を育てることは、ある意味メダリストを育てるより大変なことだ。たくさん選手を受け入れ、個人的にも多くの犠牲を強いられながら、長年戦い続けてきた大樹を心から賞賛したい。

さらなる進化には自己批判も必要だ。私たちOBの活動は、果たして今回のメダルに備しているだろうか。「長年の強化の成果」などと自画自賛するのは簡単だが、卓也の銅メダルは、カヌー界の現状がまだまだ後進国であることを世間に知られることにもなった。卓也の活躍に刺激を受けた全国の子どもたちがカヌースラロームをやりたいでも、情報が無い、ボートが無い、コーチがいない、コースが無い。ないないづくしが日本の現状なのだ。

この原稿はカヌー先進国・チェコに向かう飛行機の中で書いているので、気圧のせいかわい

せいか、やや興奮してしまっていることをお許し願いたい。人口1,055万人。国土は日本の5分1ほどのチェコ共和国には大小11の人工コースがあり、さらにいくつかの建設計画も進んでいる。そこでは子どもからトップ選手まで、日常的にトレーニングできる環境が整っている。今回の視察では人工コースの専門家やナショナルチームのコーチにも会う予定なので、そのあたりをしっかりと勉強してくるつもりだ。

飛行機の窓から、広大なヨーロッパ大陸が黒々と横たわっているのが見える。一刻も早くヨーロッパに追いつかなくては、卓也と和也がもたらした財産を失ってしまうことになる。今回のふたりの偉業は、喜びとともに厳しい現実をもたらしていると感じておきたい。