

Going to Windward

今年は上るぞ!

UP WINDを手に入れる



up wind lesson 3 スラロームボードで上るには?

スラロームボードのようにスピードを求めているタイプのボードで上るのが苦手な人は多い。上りやすいボード、上りにくいボードというもあるが、上らせる手法に間違いがあるケースも少なくない。気持ちよく下るためにも、ジャイブの練習をするためにも、レースのスタートラインに行くためにも、絶対に上りが上手い方が有利なのだから、「上る」ことに集中する時間を作ってみるのも必要だ。

Photos:Tetsuya Satomura Special Thanks:M.R.C.(JPN22 Shinya Kunieda,JPN57 Naohiko Koumura,JPN67 Akihiko Yamada)
Text:Shinya Kunieda(M.R.C.),Atsushi Shimoyama(Zushi Windsurf School)

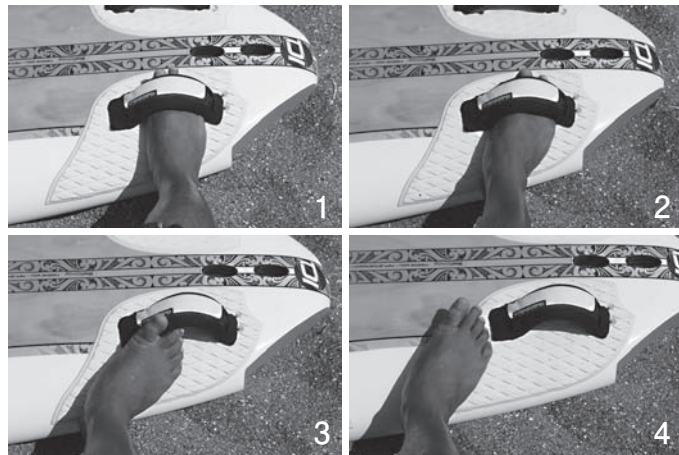
やるべき事とやってはならない事

フォーム作りの意識をもつべし

スピードによって後ろ足の置き方を変える

プレーニング時の上りで大切なのは「後ろ足」。後ろ足でテイルをプッシュしてボードを風上に向け続ける必要がある。プッシュすることをやめたり、足の置き場が適正でないとノーズが風下に向こうとしてしまう。しかし、ボードスピードによってどのあたりをプッシュすべきかわかってくるので、スピード

に応じて変化する「足応え」によって置き場を変えていく意識を持ちたい。ストラップに足が入った状態であっても、カカトの位置をズラすことで大きく変わってくるので、色々とし置き場所を模索してみる事が大切だ。



1: 最もスピードがある場合の置き方。カカトで土踏まずからレールを押し出すようにする
 2: ほぼフルプレーニングだが、スピードがフルになっていないと感じられる場合の置き方。
 3: アンダー目を感じているが上り角度はなんとか取れるといった場合の置き方。
 4: アビームは普通にプレーニングできるが、上らせるとスピードが落ちやすい風速での置き方。

できるだけカイトを避ける

効率良く上り続けるためにはできるだけカイトを避けたい。セイルごと風上へ傾くカイトは、体が寝過ぎてしまうことによってボードを抑え続けにくくなるからだ。上りではボード上に重心を残しておき、マストプレッシャーをも保つことによってボードを安定させたいから、マストを立てる意識を持ち続けたい。右の写真は左が山田プロ、右が国枝プロ。意図的に国枝プロにカイトしてもらったのだが、白線の通りにマストの角度が異なる。この2人のカイトアングルの違いは、長い距離を上った場合に大きな差になってくる可能性が高い。



チューニングも要チェック

上りにはバックハンドパワーが大切なのでリーチに張りを持たせるチューニングが効果的。しかし、あまり極端なチューニングはアビームや下りの走りを辛くする。風速に応じたチューニングが大切なのだが、風速が変化する度にビーチに戻るのも面倒。そこで「カニングダム・システム」を使う。海上の状況に応じてテンションを変える。どんなチューニングが上りに適しているのかをチェックするためにも効果的なシステムだから、使ってみることをお勧めする。



アウトテンションを緩めたところ。ブームにセイルがくっつくほどに緩い状態だが、リーチがソフトになって効率良く開いてくれるため、アビームや下りの走りに適している。



テンションを強めた状態。ブームとセイルの間に隙間ができている。ブームのすぐ上のパテンを見ても左の写真よりも閉じているので、テンションが強いことが判る。

スピードに乗せてからクローズへ

上りに入っていくためのラフのタイミング

トップスピードに到達する直前にラフに入る

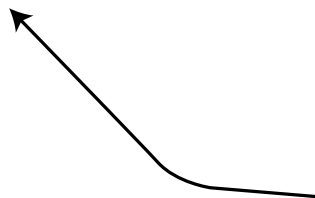
スピードに応じた有効な上り角度を取るためには「スピード」はとても大切。プレニングに入った直後のスピードに乗っていないうちにラフさせて角度を取りすぎてしまうと、絶対的なスピード不足によって角度を得られにくくなる。かといって、トップスピードがどの程度か把握できずにいると、いつまでも上りに入っていくことができない。この判断にはある程度の経験が必要になると言えるだろう。先に述べたとおり、まず自分が置かれている状況を正確に判断することが大切。どの位の風速なのか、手応えなのか、どの程度スピードを出せるのか、海面はフラットなのか Choppy なのか、といった様々な状況を判断する必要がある。

初めのうち少し長めにアビーム付近で走ってからラフに入り、上りに入っていく練習をしてみよう。スピードが乗りきらないうち

に上らせてみたり、トップスピードだと判断したところで上らせてみたりと、アプローチのタイミングを変えてみるといい。スピードの違いによる角度の違いを把握できるようになる。



左は、走り出しから上りに入っていきークエンス。プレニング準備をし、フォームができてスピードに乗ったところでラフし始めている。航跡を見れば、十分にスピードに乗っていることが判るだろう。右は、タックの直後に上りに入っていきークエンス。動作の内容はほぼ同じではあるが、タック直後のボードスピードや、その時の風速によって上りに入っていきークエンスのタイミングが変わる。この時は風速が高めであったため、加速に費やしている時間がとても短い。上らせることに慣れてきたら、この様に無駄な距離を走りすぎずに上りに入っていきけるようになる。



初めは角度を優先して上ろう

スピードか角度は好みにもよる

意図的に走り方を変えてみよう

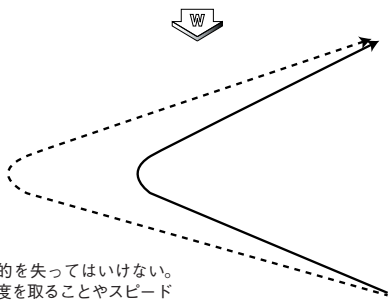
有効な上りとは「十分な角度とスピード」を得ていることだが、スピードと角度を両立させるのは意外に難しい。スピードを出そうとすると角度を落とさざるを得ないし、角度を取ろうとするとスピードが落ちてしまうのがごく当たり前のこと。では、スピードを優先すべきか、角度を優先すべきなのか。「好みによる」「道具の性能による」「状況による」といったところが答えになってくるだろう。よほど高いレベルにならない限り、本当にこの2つの要素を両立させるのは簡単ではない。

初めのうちは「角度優先で上る」方をお勧めしたい。スピードを優先して、となるとあまりにも角度がないがしろになって、あらぬ

方に消えてしまうケースが非常に多いからだ。まずはスピードを殺してでも角度をキープすることに集中していこう。角度キープに慣れてきたら、僅かに角度を緩めることでスピードを上げられることが判ってくるし、どこまで角度を落としてもいいものかの判断ができるようになっていくはずだからだ。



山田プロと国枝プロの2人に取って異なる上り方をしてもらった。スピードを優先している山田プロはドンドン風上の目標から離れていっているようにも見える。上り慣れていないと、この走り方はあまり良い方向に向かない。誰かと上っていく時には、スピードを優先して上っていく場合、必然的に風下に位置することになるので、不利になるケースは多くなる。ようするに「度合い」の問題だが、何度も仲間と走って、効率のいい上り方、自分に合う上り方を見つけていきたい。



目的を失ってはいけない。角度を取ることやスピードで上っていくことが大切なのではない。「いかに早く上っていくか」が課題なのだと思えないようにしたい。イラストの点線のように、角度が取れなくても、結果的に角度優先で上った場合と到達時間が同じなら、それは決して「ダメ」ではないのだから。



+α こんなフォームも効果的だが

決して簡単ではないが、こんなフォームで走ると非常にマストを立てやすく、上り角度もスピードも得やすくなる。初めは上り気味の、ややアンダー目でトライしてみるといい。マスト手をアップホールラインに持ち替えるだけなのだが、慣れないと安定させにくいし、ジャスト～オーバーでは不安定さに怖さを感じてしまうだろう。うまくこのフォームが作れるとスピードアップした自分に驚くかも知れない。

