

Stabilize Planing

風が強いと乗れない人へ

風が強くなるとうまく乗りこなせない。そんな悩みは誰にでも上達課程として経験があるもの。少し風速が上がっただけなのに、苦勞してしまう人には共通したものがある。それは「身構えてしまう」ことだ。風が強いという意識が緊張を呼び、どうしても動作を鈍くさせてしまう。「うまく乗ることを考えるのはやめよう。「いかに楽をするか」をテーマにしていこう。ここでは、楽にセイリングするためのコツを3つに絞ってみた。多くは考えないでいい。3つのテーマをクリアさえすれば、強風はかなり楽になる。

プレーニングを安定させる3つのコツ

Part-1

Part-2

Part-3

確実なストラップワーク・安定したフォームのイメージ作り・リラックスするためのハーネスワーク

いつでもアクションを起こせるリラックスプレーニングを目指す

安定したプレーニングとは、いつでも余裕を持ってセイリングしている状態を指す。速いとか、カッコ良いとかの前に、如何に余裕を持っていられるかがカギになる。不必要な力を入れなければ乗ってられないような状態だとしたら、フォーム作りやセッティングに何らかの無理がある証拠。まず自分自身を見直してみたい。楽するために何をしてきたか、何を工夫しているのかを。微風と強風では確かに色々なものに違いが出る。些細

なチューニングのズレが大きく影響するし、ちょっとした力みが反応の遅れを生んだりする。だからまず、道具も心もしっかりと準備しておきたい。失敗が大きく表面に出にくい微中風では、ちょっとしたバランスの乱れや気になる部分をクリアしておくことも大切。でも、忘れてはならないこともある。ウインドサーフィンを操るための基本的な技術は、微風でも強風でも同じ。強風だから、海面が荒れているからといって特別な技術を必要と

するわけではない。だから、微中風でセイリングできる人であれば、誰にでも強風は乗りこなせる。ポイントは、対ボード、対セイル。ボードを操るために不可欠のフットストラップワークと、安定したセイルコントロールに欠かせないハーネスワーク。そして全体としてのプレーニングフォーム。この3つを整えさえすればいい。ホンの少し練習すれば、アッという間に強風が好きになっていることだろう。



▶ ハーネスはリラックスセーリングの命綱

ハーネスを使わずに強風の中を長時間乗り続けることは不可能と置いていいだろう。どんなに体格に恵まれていても、無理なものは無理。プレーニングの命綱のようなものだ。セイルにはほぼ全体重を預けてこそ四肢に余裕が出て、ボードやセイルの動きを微調整できる。そのために不可欠なのがハーネスラインのセッティング。位置、幅、長さの3点は、決して無視することはできない。しかし、日によって異なる風速や風向、風の質や海面の荒れ具合が、容易にベストセッティングを見つけさせない。つまり、ハーネスを使いこなすコツは、その日その日に応じたセッティングを見つけ出す手段にある。どうやって不具合をチェックするのか。それさえ判れば、ラインのセッティングは自ずと決まってくる。

▶ ストラップワークが気持ちを変える

フットストラップは下駄の鼻緒のようなもの。スキーに置き換えればバインディングになる。しかし、フットストラップがなくてもプレーニングはできる。要するボードのどのあたりに立ち、どの様に加重しているかが大切なのだ。足場さえしっかりしていれば、ストラップがなくてもボードを安定させることはできる。だが、ストラップに入れていない足でボードをコントロールするには足の裏以外に使えるところがないが、ストラップを使えば甲も使えるようになり、安定性もコントロール性にも幅が出る。楽ができるのだから、これを使わない手はないだろう。ストラップを使いこなすポイントは、後ろ足加重とマストプレッシャーにある。この2点を抑えて、ストラップを自在に使いこなせるようになっていこう。

▶ 余裕の持てるフォームを意識

フォームのイメージを持つことはとても大切。道具のチューニングがベストであれば自然にフォームができあがるというものではないから、まず、全体像としてのプレーニングフォームをしっかりとイメージしなければならない。ストラップワークもハーネスワークも、その先の「プレーニングフォーム」という結果がなければプロセス自体に意味がなくなってしまふし、結論がないことで、おぼろげなものになってしまう。くれぐれも勘違いしないで欲しいのは、ここでは「誰よりも速く走る」のが目的ではないこと。まず楽にプレーニングできるようになることだから、ある意味、速く走るための要素の裏返しの部分もある。限界にチャレンジするのではなく、たっぷりとマージンを残したフォーム、余裕のある強風で通用するフォームを目指していこう。

確実なストラップワーク

ボードコントロールのカギはフットストラップ

フットストラップの存在によって、前に飛ばされるのを防げたり、ボードのめくれ上がりを抑えられたり、ボードから離れてしまいそうな足を浮かせずに済む。これらの要素がボードをコントロールしていることを意味している。強風になればなるほどその重要度が増すことは言うまでもないが、強風の乗りこなしに重要なのは、如何に早いタイミングでストラップを使えるようになるかだ。風速に任せてスピードが上がり、アツという間にボードが暴れてしまっているのでは、既にストラップを使うこととすら難しくなってしまう。しかし、ストラップワークに慣れていないと、どうしてもタイミングは遅れがちになる。そんな時に重きを置きたいのが、後ろ足の位置

とマストプレッシャーだ。踏ん張りの効く適正な位置に後ろ足が置けていれば、マストプレッシャー（加重）を安定させることもでき、ボードスピードをコントロールしやすくなることでフットワークが可能になる。とは言え、できれば後手になる前にストラップに足を入れてしまいたい。その方が踏ん張る必要もなく、とても楽だからだ。早めのタイミングでストラップを使うためには、やはり後ろ足のポジションが最も大切な要素となる。裏返せば、後ろ足の位置が悪いと、何もできなくなってしまう。足を動かすことも、ボードをコントロールすることも、セイルをトリムすることもだ。まず後ろ足。この1点に全てが掛かっている。



▶ どんな時でも片足で走ってみる

後ろ足の位置とマストプレッシャーに頼る練習として片足セイリングがある。重心を低く保つと同時に前足の膝を大きく曲げて足を浮かせる。この体勢が瞬間でしか行えないとしたら、後ろ足の位置がズレている証拠だ。風速や風に対するボードの向きによっても後ろ足を置くべき位置は変わってくるが、様々なケースでこの体勢を作ってみよう。プレーニングコンディションであっても、片足でセイリングしてられる時間を長くできる位置を探していこう。それが、そのコンディションに適した位置ということになる。また、この練習はマストに頼る率が非常に高くなるため、ボードのコントロールのためのマストプレッシャーも同時に体感でき、自然にマスターしていくことになる。



▶ 後ろ足が決まれば全てが決まる

ストラップに足を入れる順序は、通常は前足、後ろ足の順。前足をデッキから浮かせてストラップに入れるまでの瞬間は、必ず後ろ足立ちとなるわけだから、片足でセイリングした練習が活かされてくる。ここで注目してもらいたいのは後ろ足の位置。ストラップに前足を入れるためには、後ろ足はかなりテイル寄りに置く必要がある。足の外側がリアストラップに触るほどに後方に置きたい。片足セイリングの練習はプレーニングコンディションでなくてもできるが、プレーニングする風速であれば、常に同じポジションと考えていい。風が弱いから前、強いから後ろといった変化はほぼないと言っていい。この位置に足を置ければ、必ずスムーズに前足をストラップに入れられるようになる。



▶いろいろな手順できると対応幅が出る

コンディションの違いによるストラップワークの手順の違いを練習しておこう。風速が安定していて海面がフラットに近い時はハーネス→前足→後ろ足の順に行う風も海面も邪魔しないからあらかじめハーネスをオンにしても安心だ。次に、海面はフラットだがガスティヤシフティな時は、前足→ハーネス→後ろ足の順。ブローに合わせて思い切りよ

くベアできるし、先に前足が入っていれば、安定性が増す。オーバー気味の風速や海面に波があるなどのラフな時には、前足→後ろ足→ハーネスの順。腕力を必要としてしまうが、この手順の方が飛ばされたりつぶされるリスクは少なくなる。ケースに応じて、気持ちに応じてどの順序でもできるように、コンディションが安定している時に練習しておこう。



colmun 1

目的に合わせたセッティング

ほとんどのフリーライドボードはストラップポジションがマルチになっている。前後の移動、内外の移動が可能だ。プレーニングビギナーならば、内側の前寄りにセットするといいたいだろう。だが、そのボードの本来の性能を発揮するためのポジションはその位置ではないはずだ。外側の中央あたりのビス位置がほぼベストの状態となっているはずだ。少しでもストラップに慣れたら、できるだけ早めにストラップ位置を変えていくことをオススメする。イージーに入れられる位置は、安定したプレーニングフォームを作るために邪魔になることもあるからだ。



適正なストラップサイズでなければ安心してボードをコントロールすることは難しい。ストラップの前方に指が出て、爪先を上げる動きによって自然にストラップを持ち上げるようになるのが適正サイズ。



大きめのストラップサイズは、足は入れやすいがコントロールしにくい面もある。ウェイブやフリースタイルの場合には足首近くまで入るようにセットするケースも多いが、ビギナーには怪我の原因にもなるので、大き過ぎは厳禁。



小さ過ぎるストラップサイズは、足の入れにくさもあるが、スネの筋肉に負担が掛かると同時に、ボードのめくれ上がりを抑えることができない。不用意に抜けたり、爪が痛くなったりとデメリットも多い。

安定したフォームの イメージ作り

いつでもアクションを起こせるバランスの取れたフォーム

プレーニング中の自分のフォームをしっかりとイメージできるだろうか。どの程度風上側に体が傾いているのか、どの程度セイルを引き込んでいるのか、膝の曲がり具合は、腕の伸びは、などなど。ストラップワークにしても、ハーネスワークにしても、この「プレーニングフォームを安定させる」ために行っていることを忘れてはならない。結果としての「フォーム」をイメージできていないとしたら、プロセスもバラバラになってしまう。

それでは意味がない。まず、最終形となるプレーニングフォームをしっかりとイメージしてみよう。両足への加重バランス、カイト具合、アフターレイキの程度、引き込み具合などだ。目的は「いかに楽にプレーニングするか」であることも忘れてはならない。速く走ることは少し違う。もちろん、楽に走れているフォームは、無駄なく、リラックスしていてカッコ良いものだ。そして、リラックスできているならば、いつでもアクションを起

こせる。不意のプロローやチョップにも対応しやすい。飛ばされることやつぶされることなどに対するマージンが取られているから余裕が生まれ、上達にも繋がっていく。いいフォームは良いことづくめ。どんなカテゴリーのウインドサーフィンでも乗りこなせるようになるし、可能性を広くすることになる。楽なプレーニングフォームの全体像を作るためのちょっとした練習方法を取り上げていくことにしよう。



▶ 飛ばされたくないからアフターレイキ

前方に飛ばされるのはとっても嫌なもの。だからこそ、体もセイルも後方へ引いておく。理論上でアフターレイキが必要だからという理由ではなく、「飛ばされたくないから」でいい。マストが前方に持っていかれそうな感触よりは、後方に引きすぎてしまう方がまだマシというものだ。セイルをマストを後方へ傾けるとボードがラブしてしまうような気になるかも知れないが、アフターレイキは同時に引き込みも伴うから、後方へマスト（セイルという意識でもいい）を引いてくれば、自然にベアの要素が加わることになる。もしも、ラブしてしまったら、マスト手を伸ばしてマストを少しだけ風下側に起こしてみればいい。両足がストラップに入って、ハーネスに体重を預けられたら、ちょっとだけ良いからアフターレイキを加えてみよう。必ず安定感が変わってくる。

▶ 引き込みの落としどころは中間

楽なプレーニングフォームを作り出すために最も効果的で、最も手取り早いのがこの方法。後ろ足にグッと加重してセイルを引き込み、その後力を抜いて緩める。更に、セイルを開き気味にして、体の重心をもっともっと高くしていく。起き上がりが気味にセイルを緩める際には若干マストを引き寄せ、十分に加重して引き込む時には、マストを突き出すように伸ばす。リズムはゆったりと行えばいい。この動作を反復してみると、加重不足と過加重の中間が見えてくる。風の強弱によって受動的にこうした動作になっていることは多々あるだろうが、敢えて能動的に行うことによってコントロールしている実感が湧くと共に、バランスのツボが見えてくる。

▶ 腕が疲れるからカイトする

カイトセイリングすると上れない、スピードが伸びないなどと言われることが多い。確かにその通りではある。が、適度なカイトはウインドサーフィンには不可欠だし、少し余分にカイトしていた方が体重が預けやすく楽になれる。セイルを起こし気味に乗っていると、どうしてもセイルに引っ張られる瞬間が訪れる。飛ばされないようにセイルを開き、マストを寄せて対処するわけだが、いちいちその動作を繰り返しているよりも、何もしないで寄りかかっていられる方がリラックスできる。そのためにはカイトは欠かせない。寄りかかりすぎて体が動かしにくくなる直前までカイトさせてみよう。その後、プレーニングに慣れるに従って、徐々にカイト具合を少なくしていけばいい。



リラックスするための ハーネスワーク

頼りがいのあるラインにする

ハーネスラインのセッティングが「なかなか決まらない」と口にする人は多い。でも、それが当たり前であり、常に同じポジションでいけるはずがない。エキスパートでないのなら、セイルのセッティングも、セイリングするコンディションも、体調さえもいつも違うのだから、毎回同じポジションでOKという方がおかしいとさえ言えるだろう。ベテラン達はどのようにしているのだろうか。答えは「大体の位置で、微調整しながら乗っている」。もちろん、コンディションに応じたベストポジションはある。しかし、1日の中でも風速に変化があったり、引き込み続けるのに疲れたら、どうしても僅かなポジションのズレは生じてくる。これはどうにもならないことなのだ。だが、そうした中から「許せる範囲」に収めなければならない。ポイントは「楽である」こと。寄りかかりやすく、腕が疲れず、無理な体勢にならないでいられるハーネスラインの位置と長さや幅を探す必要はある。ホンの僅かな位置の違いが大きなフィーリング差を生むこともあるから、プレーニングしながら微調整すること。ポイントは、面倒くさからないこと。違和感があったら早めに直す。これを怠らなければ、ハーネスラインは頼りがいのあるパーツになる。



片手を離せば 微妙なチェック

プレーニング中のマスト手は伸び気味、セイル手の肘はやや曲がり気味。これが自然で楽なプレーニングフォームだ。ハーネスをオンにしたまま、マスト手或いはセイル手を離してみよう。写真のように大きく離さなくてもいい。グリップを緩める程度でも構わない。片手になった時に、残された腕を違う形にしなければならないとしたら、それはラインの位置がズレている証し。また、残された腕に負担がかかるかどうかでも判断する。マスト手が疲れるなら僅かにラインを前に。セイル手が疲れるなら僅かに後方へ。これが基本。セイルを引き込めるかどうかは後回しでいい。両手、両腕がブームを引いたり押したりするコントロールをできるだけしないで乗り続けられる位置を探す。ちなみに、ラインを動かす際には幅を変えないこと。そして、5mm~1cmの移動幅に留めること。超微風用にセットしたハーネスラインでなければ、それほど大きくズレていることは考えられない。「たったこれだけの移動で?」と思えるほどに、僅かな移動にしておく。極端に動かすと、元の位置すら判らなくなって、ゼロに戻ってしまうので注意したい。



▶ シンプルで贅沢なマルチトレーニング

少々腕が疲れる練習をしてみよう。やることはいたってシンプル。ハーネスラインを掛けたり外したり。これを繰り返してみるだけ。反復する動作のリズムはゆったりしていた方がいい。掛ける動作と外す動作は素早く行い、掛けている時間と外している時間をそれぞれ長めにとればいい。この動作の繰り返しで判ることは、掛け外しにくいライン位置になっていないかどうか、掛け外しにくい長さになっていないかどうか、ブームの握り位置は

合っているかどうか、ハーネスのオンとオフの状態でフォームに違いはないか、などなど。ハーネスラインはセイルを引き込むためのものではなく、引き込みを「継続させてくれる」ものだから、ラインをオフにした時のフォームが基本でなければならない。オンとオフでの差が大きいようだったら、ラインのセッティングはズレていると言っていいだろう。掛けたら掛けっぱなしということにならないようにして、ハーネスラインを活かしていこう。

