協力・監修
日本プロウインドサーファー選手会（JPW）
Riders:JPW 登録選手
Photos:Tetsuya Satomura、Hiroshi Usami
Text&Edit:Yuji Wakimoto（JPN46）
撮影強力 :SUMMER CUP

J-25 浅野則夫

身長：181cm　体重：79kg
2006年度JPWジャパンサーキット年間総合チャンピオン
3年連続チャンプに座にいた山田明彦から、昨年全ての大会で優勝し文句なしのチャンピオン奪回を果たしした。その快進撃は今年も続き、8月初旬に行われたジャパンサーキット第2戦「SUMMER CUP」でも優勝して、その速さを立証した。

I completely dissect a form and jive

総集編

Slalom Racing Lesson

必見! 日本最速男のフォームとジャイブを完全解剖

レースにおいてスピードは大きな武器となるのは誰でも分かる事だ。
スタートで出遅れても第一マークまでにトップに立てるし、
スタートも攻めすぎる必要がなく、余裕をもってレースに挑める。
そこで、最終回となる今回は、現在国内において連戦連勝中の
06 JPW 総合ランク１位「浅野則夫」の速さを細かく解剖し、
少しでもレースが有利になる「速さと技」を紹介する。

Slalom Racing Lesson

I completely dissect a form and jive

Lesson **01** More at first than the tuning of the tool I correct how to get on

道具のチューニングより、まずは乗り方を正しくする

速く走る為に道具にこだわるセイラーが多い。これは間違っていないがそれ以上に大切な事がある。それは速く走る為のセイリングフォームだ。この乗り方をマスターするとスラロームに限らずウインドサーフィンのあらゆるカテゴリーのボードで速く走る事ができるのだ。もちろんWAVEからコースレースまで何でもと言う事になる。速く走るフォームを理解しマスターするとチューニングもすぐに出す事ができる。自分の乗り方にセイルやボードを合わせる事によって最速の道具となるのだ。チューニングにこだわりすぎると、その道具に合った乗り方をしてしまい、毎回フォームが変わってしまうのでスピードが伸びずチューニングも悩んでしまう。そこで正しい乗り方にこだわる最速男「浅野則夫」のセイリングフォームを良く見て真似して欲しい。

Lesson 02 I put up a sail to run fast, and draw it

速く走るにはセイルを立てて引き込む事

最速男「浅野則夫」は速く走る事はシンプルだと言う。「セイルを立てて、引き込む」これだけでいい。それはウインドサーフィンを始めた頃から今でも変わらず、乗るたびにそのことを意識して「1ミリでもセルを立てて、1ミリでも引き込む」を続けている。彼のフォームを後ろからチェックすると、マスト手は指先をブームに引っ掛けているだけで、できるだけマストを立てようとしているのが分かる。セイル手の肘は少し曲げられ、ブームをしっかり引き込んでいる。ハーネスラインの位置にも注目だ。ハーネスラインの位置がブームエンド側にあり、セイル手のすぐ近くに設定している。これはセイルを立てて引き込むフォームを取りやすく、またセイルパワーが安定するためボードへのマスト加重も安定する。すなわちボードが暴れにくいのだ。世界のトップライダー達のセイリングフォームを確認すると、セイルが立ち、ブームが引き込まれている。このことを理解して、少しでもこのフォームに近づこうという意識が速さへと繋がるのだ。

Lesson 03 I compare it with one's sailing form objectively

客観的に自分のセイリングフォームと見比べる

皆さんは自分のフォームを見た事があるだろうか？自分のイメージしているフォームと実際は大幅に異なっている事が多い。そこで自分のフォームを仲間に撮ってもらって浅野プロのフォームと比べて欲しい。この写真を見ると肩の位置、ブームの高さ、ハーネスラインの角度など、どれをとっても無駄のないセイリングフォームだというのが分かる。胸を進行方向に向けすぎず、あごを引いてリラックルして走っている。足は前足の指を少し持ち上げボードのヒールコントロールをし、後ろ足はレイルのシェイプに合わせてしっかり押さえている。このような基本姿勢ができるようになると、WAVEやフリーライドそしてロングボードでも速く走る事ができるのだ。ブームを握る手も軽く引っ掛けて少しでもセイルを立てる動作をしているのが良く分かる。誰よりも速く走る為には速いセイラーの乗り方を良く研究して「真似る」ことからスタートして欲しい。基本姿勢ができるようになったら、自分好みのチューニングや自分なりの考えでフォームを変えて行く事もお勧めする。

SUMMER CUPレース中の右からJ-67山田、J-21生駒、J-84北原。個々にフォームの違いが少しあるが、セイルを立てているのが分かる。

Lesson 04 Although being a pleasure with GPS; speedup

GPS を使って 楽しみながらスピードアップ

GPSを使って大会前にスピードをチェックしたり、仲間と最高速を競うことによって楽しくなり、結果的にはセイリングする回数が増えるので上達が早い。Lesson3で自分のセイリングフォームを客観的に見た方がいいと書いたが、今度はGPSで自分のスピードを数値で見る事をお勧めする。とても速く走っている感じでも遅かったり、遅いと思って走っていても結構速かったりする。それは自分の感覚だけでこれまでセイリングしてきたからだ。また、最高スピードを出すにはかなり下って走るテクニックも必要になり、今までに無いセイリングアングルに戸惑うセイラーが多い。だが、GPSを使用することによって、数値をしっかり確認しながらスピードアップにチャレンジできるので、スピードの出し方のコツも分かりやすい。この浅野プロのフォームは一瞬のブローに乗って風下に進路を変え加速しているところだ。前足が若干伸び、後ろ足を曲げているくらいで、上半身の姿勢はアビーム時の乗り方と大きく変わっていないのが分かる。

Lesson 05 It is acquaintance speedup in the form of the professional player Asano

浅野プロのフォームに 近づきスピードアップ

この写真は斜め前から見たフォームだが、両手ともにブームは握らず引っ掛けているだけだ。また、マスト手を伸ばし、セイル手を少し曲げ、足を少し曲げてセイリングしている。前足の指は少し上がり、後ろ足は水面ぎりぎりに位置に置いている。このようなフォームになるためにジョイントの位置やブームの高さ、ハーネスラインの位置と長さなど、彼のフォームに近づく為にいろいろと動かして試してもらいたい。映像で浅野プロが話しているが、最初は窮屈に感じるかもしれないが慣れると楽に速く走れるようになる。そして、そのフォームをマスターすると変なセッティングだとすぐに気が付き、速く走れるように素早くチューニングができるのだ。速く走るにはまず速く走れるセイリングフォームをマスターしなければならないことを理解し、そしてそのフォームに近づくように是非実践して欲しい。楽に速く走れる事によって、今まで以上にレースはもちろん通常のセイリングが楽しくなるはずだ。

1

2

1.SUMMER CUP レース中のJ-25浅野のセイリングフォーム。うねりが大きくバックウォッシュもあった海面をリラックスして走っているのが分かる。
2.SUMMER CUP スタートから第一マークへとアプローチ中の各選手。トップの選手のみ自分のラインでジャイブに入れる。

1

2

3

1. ジャイブに入る為にハーネスをはずし、上体を起こして膝が曲がり、マスト手の肘が下方向へと曲がっている。この姿勢は高速で走って来た際、ハーネスをはずしてもボードのノーズが跳ね上がらないようにする為だ。
2. 彼の言う「そろっと」レイルを入れていくシーン。ここではジャイブとして曲がるのではなく、風下に下って行くイメージだ。進行方向をしっかり見て、重心を下げて膝を柔らかくしているのが分かる。
3. もっと膝を曲げ重心を下げ、レイルは大きく入れるのではなく、この時点ではまだ少ししか入れていない。ここで後ろ足に加重をかけるとノーズが上がり失速に繋がる。マスト手の曲がり方と使い方に注目して欲しい。

Lesson 06 In jive, the operation of the board is all.

ジャイブはボードコントロールが全て

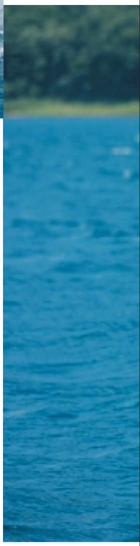
レースで勝つ為にはカービングを楽しむジャイブとは違う。後ろから抜かれないように、そして前の選手を抜かなければならない。そこで必要なのがレーシングジャイブのテクニックだ。浅野プロに言わせると「スピードを落とさないで後半で伸びるジャイブ」これを意識して日頃から練習しているとのことだ。今回は浅野プロのボードコントロールが分かりやすい風下から撮った連続写真で解説する。全体的なイメージとしては前半はゆっくりレイルを入れて後半で踏み込み、後半で伸びるジャイブをしている。それは風が弱くて止まったとしても、前の選手の一艇身か二艇身前に出ることによって有利になるからだ。また、深くレイルを入れるジャイブをマスターすると、荒れた海面でも変わりなくジャイブが可能で、レイルを入れていると沈の確率が減る。またジャイブ中は走り出しよりジャイブで止まらないことを意識して欲しい。前半でレイルを入れて後半でターンするイメージだ。浅野プロが言うにはジャイブテイクオフのように波を使ったかのようにジャイブする為に、いつでもどこでも向こうから波が来るように「押して」もらえれば当然失速しない。このテクニックができると自分だけバンクを使えるから有利になり、ウェイブのボトムターンも同じだしジャイブが上手くなる。

10

11

12

13



10. ジャイブのスピードが速い事と、セイルを開こうとしているためセイルに裏風が入っている。体を起こす準備をしているが、ボードのレイルは長く深く使われ、高速のためスプレーは後ろへと飛んでいる。
11. レイルを入れたまま足をステップする準備中だ。セイルを開き進行方向に目線を向けながらスピードを落とさないように膝の向きや肘の使い方を変えてきている。この姿勢はかなり難しいのでマスターしたいテクニックだ。
12. 足を先にステップしてセイルを返そうとしているシーン。進行方向をしっかり見て、膝を少し曲げ、マスト手の位置もブームフロントジョー付近に持ち替えている。体が風上側に倒れているのはスピードが高い証拠。
13. セイルを返してブームを両手で持ったシーン。ここでも進行方向をしっかり見て、セイルに奇麗に風を流して加速している。引き波を見て分かるがスピードを落とす事無くレースで勝つ為のジャイブだ。

4

5

6

7

Slalom
Racing Lesson

I completely dissect a form and jive

4.レイルを少しずつ入れ始めている。膝の曲げ具合と向きに注目して欲しい。これだけ横方向にしかも大きく曲げる選手は少ない。また胸はセイルと正対しながら肘も大きく曲がりマストの安定性を保っいる。
5.より一層深く曲げられた膝、そして肘が曲がるにしたがって胸がブームに近づいているのが分かる。レイルが深く入り始めスプレーも大きくなって来た。進行方向をしっかり見ている目線も参考にしよう。
6.レイルを入れる量が多くなり、バンクをしっかり作り始めたことがスプレーとボードの姿勢で分かる。深く曲げられた膝はボードのデッキに当たるくらいの勢いだ。そしてセイルはしっかり引き込まれている。
7.ブームに胸が近づき始めボードのデッキに対して真っ直ぐに加重をかけている。この加重の方向がずれるとバンクも使えず横にスライドして減速してしまう。セイルと体が近いため波の衝撃があってもぶれる事が少なくなる。
8.後半に差し掛かり、水のバンクを使う為に大きくレイルを入れ、後半の加速がここから始まっている。ボードは大きく傾いているが、マストや体も同じように傾きボードのデッキに対して真っ直ぐ加重をかけている。
9.ここで特筆したいのは膝の曲がりと向きだ。進行方向より大きく内側に向けられ、そして大きく曲げられている。加重を強めた為にスプレーも大きくなり始めた。この場面でお尻の位置が踵より後方にあるとノーズが上がりブレーキをかけてしまうので注意したい。

8

9

ここ数年でプロ登録し、昨年 JPW 総合ランキングベスト 16 位に入った 6 人の選手達にスピードとジャイブについてワンポイントを聞いてみた。アマチュアからプロに転向した新人プロの意見はとても参考になると思うので是非試して欲しい。（映像に使っていないインタビュー部分を紹介）

賀来耕一郎 J-28

JPW'06総合
ランク：6位
身長：170cm
体重：77kg

ボードを横から押し込むのではなく、上から押し込むと安定して速くなる。ラフ海面などではマスト加重を意識している。ジャイブは進入で手の幅を広げ、セイルを返す時に素早く足を入れられる場所にストラップを設定する。週末の吹きやすい時間帯の2時間を逃さないように集中し、ライバル達と一緒に走ってチューニングしながら練習する。

吉崎正洋 J-89

JPW'06総合
ランク：9位
身長：175cm
体重：75kg

トップスピードはGPSで練習できるが、アベレージスピードとしてレースで使えるスピードを重視して練習している。ハーネス加重を重視して上体がぶれないようにし、下半身はあまり意識していない。ジャイブは昔からフォアレイキを意識している。練習は一人での練習を避けてJ-85コングプロやJ-43杉原プロと練習している。

岩崎勝郎 J-52

JPW'06総合
ランク：11位
身長：171cm
体重：73kg

全体的なフィーリングでボードに抵抗が無く走ると速く走れる。全てのチューニングが上手くいって楽に走れる時が速い。ジャイブは手幅を広げて膝を曲げると言う基本中の基本を重視している。ライトウインドの時にはアップ、それ以上吹いたらダウンの練習をライバル達と一緒にやっている。平日は仕事後にトレーニングをしている。

Lesson 07 Important posture to use rail deeply and long

レイルを深く長く使う為の重要な姿勢

この姿勢で注目すべきところは膝の向きとかかとの使い方だ。通常のセイラーはこの時点で膝はノーズ側を向き、かかとも上がっていないことが多い。そのことでレイルを上手く使えず、ノーズが上がったり減速してしまう。また、お尻の位置がかかとより後ろにあったり、膝を曲げる為にただ座り込む姿勢のセイラーも多い。スピードの出し方のところでも解説したが、まずは仲間にビデオや写真を撮ってもらって客観的に自分のジャイブを観てみよう。ビデオであればスローにしたりコマ送りができるので、足や手など一点だけに絞って注意深く観る事が新たな発見を生む。違いや欠点を発見したら、実際のジャイブでトライする。だが一気に全てはできないので、一つだけに絞ってチャレンジする事が成功の秘訣だ。それをマスターしたら次に移り、一つずつコツコツとマスターして欲しい。プロウインドサーファーの選手達も、最初は初心者だった。こつこつと練習をし、しかも目的を持って練習している。仲間とビデオを撮り合いながら練習内容を絞って何回もチャレンジしよう！

Lesson 08 Posture and knack in strong wind jive

強風ジャイブでも沈しないための姿勢とコツ

このジャイブは急激にブローが来てオーバーパワーでのジャイブとなったシーンだ。マスト手が逆手のままで、セイル手もしっかりブームを握っている。レイルを長く深く入れ、体は内傾し、そのパワーに負けないようにバランスを取っているのが分かる。そしてセイルのリーチは大きく開きそのパワーを逃がそうとしているが、それ以上に浅野プロがそのパワーにも負けない肘の使い方、膝の使い方などをしているので参考にして欲しい。オーバーパワーになるとどうしても腰が引けたりセイルが開いたりするが、ジャイブの前半でスピードが落ちる事によってセイルにかかるパワーが増えてしまう。そのことで余計にセイルパワーを感じもっと腰が引けてくるといった悪循環に落ちるのだ。浅野プロはすーっと下るようにレイルをソフトに少しだけ水面に入れるため、抵抗も無くしかも進入スピードが高いのでセイルパワーを強く感じない。レイルもしっかり使っているためボードのバウンドも少なく、抵抗無くジャイブしているので下半身への負担も少ないのだ。

吉山善邦 J-53

JPW'06総合
ランク：13位
身長：175cm
体重：70kg

写真を撮ってもらって客観的に自分のフォームを見て確認する。ジャイブは失速しない事が一番で、他にはプレッシャーのかけ方とタイミングを意識している。前半にはあまり踏み込まず、後半に踏み込んで板を回している。メンバーの皆と合わせて走って、チューニングを変えたりしながら練習をしている。

生駒大輔 J-21

JPW'06総合
ランク：14位
身長：181cm
体重：79kg

人と合わせるのが一番スピードが分かる。マストの位置と自分の位置を意識して乗っている。前の手は握らないように引っ掛けて乗っている。セイル手は引き込みすぎず開きすぎないように調整している。ジャイブは普通の弧ではなくセイル返しなどのターンの位置（点）を意識して練習している。応用の利くジャイブを練習している。

北原賢 J-84

JPW'06総合
ランク：16位
身長：172cm
体重：78kg

ストラップのスタンスを広めにして、前足を伸ばし後ろ足を曲げるようにしている。練習は仲間と競ってチューニングして速く走るようにする。ジャイブは前足を曲げすぎるくらい曲げている。手幅を広げて前傾してマストを前に出すようにしている。ジャイブ中は視点を遠くにやる方が、弧が小さくなって減速する事が無く、スピードを保ったままジャイブが大回りになっていい。

Lesson 09 If it is not possible to use it because of the real thing race, it is not possible to win at the race

本番レースで使えないとレースでは勝てない

このジャイブはジャパンサーキット第２戦SUMMER CUPの第一マークのシーンだ。大会会場となった千葉県稲毛、検見川浜沖特有の荒れた海面で、浅野プロの膝と肘に注目して欲しい。しっかり曲げられ内側に向けられた膝、そして逆手だがマスト手の肘を曲げ胸を近づけ侵入している。この姿勢はフラット海面の本栖湖で撮った写真と同じだ。すなわち、まずはフラット海面で十分にレーシングジャイブをマスターすると、このような荒れた海面でも同じようにジャイブができると言う事だ。浅野プロもインタビューで話しているが、レイルを上手く使えるようになると沈の回数も激減し、レース中に沈をする心配がなくなる。アマチュアレーサーは通常ジャイブでほとんど沈しない選手でも、大会中は沈してしまうことがある。それはジャイブの仕方もあるが、沈をしないようにといつものリズムと違う感じでジャイブをしてしまう選手がほとんどだ。レース中の緊張もあると思うが、スピードの速い選手でもジャイブで順位を落としてしまうのがレース。ジャイブを克服して上位入賞を目指そう！

Summary まとめ

今回は浅野則夫プロを中心にスピードとジャイブを解説した。紙面の写真と付録の映像をスローして有効に使って欲しい。４回の連載でスラロームレッスンとして、レースで上位入賞を目指す為に解説してきたが、これらのこと考え過ぎて頭でっかちになってもらっては困る。連載した内容は知っていた方が絶対いいテクニックだし、飛躍的にウインド力がつくので何回も読んでバイブルにして欲しい。まずは仲間と一緒に試し、試す事で多くの発見や疑問が出てくると思う。それがステプアップの近道なので仲間と一緒に楽しみながらレベルアップしよう！上の写真はセイルを返す時の場面だが、スピードに乗ったジャイブができないとこの姿勢にはならない。できるだけ早くこのような姿勢をとれるように頑張ろう。また連載した映像に新たな映像を加えたDVDをJPWが制作する予定だ。ジャパンサーキットを転戦しているプロ達が、日頃の走りを見せながら解説するので是非期待して欲しい。レースに参加すると仲間が増え、レベルアップには最適なので、これからも気軽に参加して欲しい。