

# Going to Windward

# 今年は上るぞ!

UP WINDを手に入れる



## up wind lesson 4 より良く上るための効率アップ

上ることへの意識を持ち、より効率良く風上に向かって行こうとしても、どうしても角度が取れなかったり、角度を維持できなかったり、スピードが出ないなどの現象に当たることもあるだろう。そんな時は、まず自分の道具類を見直してみることが大切。

しい上り方を強いられているようであれば、上りにくい道具によってフォームが作りにくいのかも知れない。

下りとは異なるフォーム、ハーネスによるフォームの違い、効率を上げるためのチューニングなど、細かい部分を整えることによって「上りやすさ」を求めてみよう。

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

# リーチラインの効率を上げる

## 上は開いて下は閉じるリーチを作ろう

### しっかりしたダウンと繊細なアウト

上り角度を稼いだり上りのスピードを上げていくためには、上りやすいセイルを作り上げる必要がある。ポイントになるのは十分なパワーを維持しやすいこととスピードをロスさせることのないセイル作り。楽に引き込めるセイルはコントロールしやすいが、ただ楽なだけではダメ。風の強弱に対して常にパワーを感じられるチューニングが重要であり、不必要にバランスを崩すことのないセイルに仕上げる必要がある。

山田選手のセイルを見本にしてみると、リーチの上の方はスムーズなラインで開いており、綺麗に風をリリースしている。適正のダウンホールによって作り上げられている証拠だ。そしてもう一点。ブームエンドのすぐ上のバテンは開いていないこと。パワーを生み出す部分のフォイルをしっかりときープし、常に手応えのある状態になっている。

スラローム系のセイルだけでなく、どんなタイプのセイルであってもこうしたチューニングを心掛けることで上りの効率を上げることができる。



左の写真ではリーチラインのつながり方が判るだろう。右の写真からはブームエンド上部のリーチは閉じたままになっていることが伺える。綺麗に風をリリースすることでパワーを安定させている。



陸上でセイルを見た場合、ブームエンドすぐ上のリーチに張りがあることが判る。目安となるのはバテン。丸で囲んだ部分にルーズさがないように、繊細にアウトホールのテンションを調節してやろう。時にはテンションに強弱を付けて試し乗りをしてみた方がいい。

山田選手の上っているシーン。海面のギャップや僅かな風速の変化によってリーチラインは張ったり緩んだりを繰り返している。こうしたリーチの動きによってセイル全体のバランスをキープする役割を果たしている。また、丸で囲んだ部分には常にテンションが掛かっており、まるで動いていないことも判るはずだ。微妙な部分ではあるが、こうした細部にこだわるチューニングをすることで安定した走りを得ることができる。



## 上りと下りのフォーム比較

### 加重の方向と強さの差が出る

#### 山田選手の上りと下り

山田選手の上りのフォームと下りのフォームを比較してみよう。フォームの違いは加重方向と強さの差に表れており、左の上りのフォームはテイルを強くプッシュし続け、ノーズの暴れを抑えるためにしっかりとブームに加重されている。一方、右の下りのフォームはボードが走ろうとするのに任せているようなイメージで立ち気味になっている。下に加重せず、ごくシンプルにセイルに寄りかかっている感じだ。上りは下に、下りは横にという加重方向になるようにフォームを意識していけば、自ずとそれぞれの走りの効率が上がっていく。



#### 国枝選手の上りとアビーム

国枝選手の場合は、上りとアビームのフォーム比較になっている。上っているときのフォームは山田選手と同じ要素だが、アビームの走りではやはり下りのフォームとは異なる。深めの下りでは重心を高めに保ってセイルに寄りかかるだけなのに対し、アビームではしっかりと加重をボードに掛けなければならない。その分自然に重心位置が下がり、ブームに加重しつつボードの暴れを抑え込んでいる。



# ハーネスによるフォームの違い

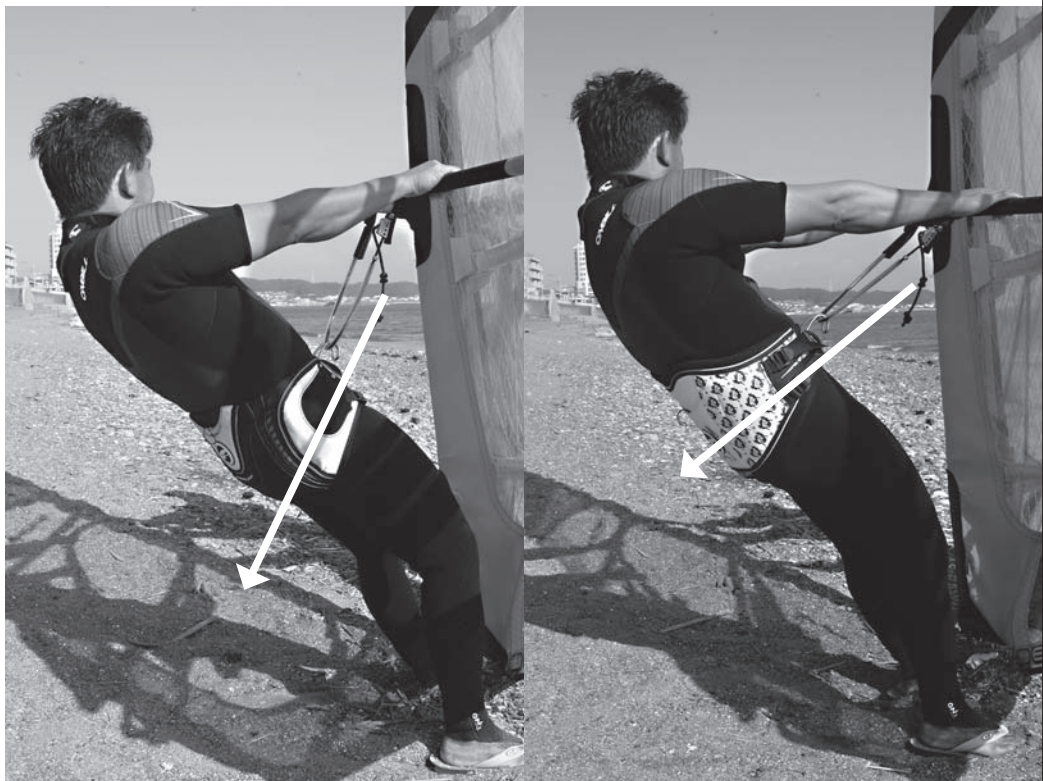
## ウェストとバケットでは加重方向が異なる

### 使い分けるならセイルサイズで

上りに適したハーネスはあるのだろうか。選手のレベルで見ると、世界のトップレベルの選手達はバケットタイプを使用していることが多い。日本の選手も一時期ウェストハーネスが多かったが、現在ではまたバケットハーネスを使用する選手が増えてきている。

右の写真のように、バケットタイプの方が加重方向が下向きになり、ウェストハーネスは横方向になりやすい。この違いによって、バケットはしっかりと加重できる反面、体全体をホールドするように乗ることになるため、足に負担が掛かってくる。一方のウェストは横に寄りかかるように乗るため、体の自由度が高い。ガッチリとスピードを出し、それをキープし続けるためにはバケットハーネスの方が有効と言えるだろうが、疲労が襲いやすいということだ。

海面がフラットだったらバケット、荒れていたらウェストという使い分けもいいだろう。そう考えると、大きめの道具を使用する海面は比較的穏やかだからバケットで、強風スラロームになったらウェストをチョイスする方法もある。



バケットタイプのハーネスはセイルのパワーと自分の重さを支えて乗ることになるので、足腰の筋力が必要になるが、フォームが安定し、しっかりとコントロールできれば、効果が高い。

ウェストハーネスは自然に横方向に加重するフォームになる。体の自由度が高く、細かいコントロールは容易。反面、しっかりとセイルを固定し続けるのは苦手とも言えよう。

### ハーネスフックはしっかりと固定しよう

どのようなタイプのハーネスを使用したとしても、ハーネス自体を体にしっかりとフィットさせないとロスが大きくなる。ハーネスによって構造は異なるが、内側のベルトでしっかりと体に巻き付けたら、少し苦しくなるくらいにフックを締める。そうすることで体との一体感が出て、セイルトリムにロスがなくなる。写真のように体からフックが浮いているようだと、自分自身動きがセイルに伝わるまでにタイムラグができ、全体的にルーズな乗り方になってしまう。



## ハーネスラインとフィンに着目

### セイルを動かさないように

#### セット幅は狭すぎず広すぎず

写真は山田選手のハーネスライン。フリースタイルやウェイブのライダーはハーネスラインのベルクロがくつつく程の狭さで使用したり、非常に長いラインを使用していることもあるが、スラロームなどのスピード系の走りの場合にはあまりお勧めできない。狭いハーネスラインの幅は、セイルの開閉などのコントロールを行いやすいものの、セイルが動きそうな時に抑えが効きにくい。上りではボードの挙動を抑えるためにセイルを動かしたくないから、ある程度の広さにしておいて、ガチッとセイルを押さえ込めるようにしておきたい。

また、長さは右の写真のように、長すぎず短すぎず。インチで言えば、26~28インチの選手が多い。短いラインは引き込みやすいため上りやすいが、窮屈になってしまうため、下りの走りやラフな海面には向いていない。



山田選手のライン幅は親指と人差し指を自然に広げた程度。狭すぎても広すぎてもセイルが動きやすくなってしまいますので、微調整しながら乗りやすい幅を見つけていこう。



ブームを握って肘が掛かる位の長さ。インチにすれば26インチ程。短いラインは上りやすいが下りやオーバーやラフ海面には適していない。長すぎるのはアンダーとオーバーに強いが、コントロールがルーズになる。

### 長ければいいということはないフィン

上るためにはフィンは長い方がいいと考えている人は多いだろうが、それは決して正しい情報とは言えない。フィンが大きすぎると抵抗が強くなりすぎてノーズが風下に向こうとしてしまうし、あまりに長いフィンはボードをヒールさせすぎてコントロールできなくなってしまう。

どうしても上りを良くしたかったら長めのフィンを使用するのもいいが、ボードにコンプリートされているフィンや一般的に適正とされているフィンサイズをベースとして、+2cm程の範囲に留めておきたい。



ボードに合うフィンを決めていくのは簡単なことではないが、コンプリートフィンや一般的な情報を元にして、前後2cm程のフィンを試してみるといいだろう。僅かな差にしか思えないかも知れないが、乗ってみればすぐにその違いは判る。

フィンの限界長はボードのテイル幅と言われる。テイル幅とはテイルエンドから1ftの部分のボード幅のこと。テイル幅を超える長さはコントロールできなくなると言う。もしも、どうしてもフィンを長くしたいと考えたとしても、この長さを超えない範囲に留めておこう。