

# Non-stop Jibbing

## 止まらないジャイブ

レイルジャイブ後半の失速をできる限り少なく抑えることは永遠の課題とも言えるテーマだ。プロ選手であってもそれは変わらない。ただ、そのスピードの次元が異なるだけのこと。失速の原因は様々あるが、最も多いのはノーズが持ち上がってしまい、ボトムが水を押し出すようなポジションとなってブレーキを掛けてしまうことだ。だから、いかにノーズを上げないようにするかが課題になるわけだが、今回は少々ノーズが上がってしまったとしても、強引に抑え込んで失速を和らげることをテーマにしてみよう。

## ジャイブを止まらせない3つのコツ

Part-1

Part-2

Part-3

ステップワークに集中する・横さばきにこだわるセイル返し・手元と足元を無視する視線

### 楽をするために目指すのは 1/2

ジャイブ後半で失速させたくない理由は何だろうか。「気持ち良さそうだから」「カッコ良いから」と答える人が多いが、「その方が楽だから」という答えもあるはず。スピードが落ちていなければ、次の走り出しはとても楽になる。ある程度のスピードで走り続けているボードはバランスが良いし、走り出しのためのセイルパワーに耐える必要もない。要するに、ブレーキを踏まずに済むわけだから、手間が掛からないと言える。しかし、これが

容易なことではないのも事実。エキスパートであっても、ターン入り口と出口のスピードを比較すると、良くても2/3～1/2程度に留めるのが精一杯。一般のセイラーとなれば、1/2以下になってしまうのはごく当たり前のことだ。これを時速に置き換えてみると、入り口のスピードを40km/hとすると、出口では20km/h以下。プレーニングのミニマムスピードが約20km/hだから、それ以下になってしまうとプレーニングしていないことにな

る。1/3まで落ちれば13km/h前後。入り口が遅ければもっともっと時速は落ちる。だから、まず目指したいのは1/2。一般的にレイルジャイブへのエントリースピードは30km/h強といったところだから、1/2減速を達成すれば出口は15km/h。プレーニングはしていないが、そこそこのスピードになる。まずは失速の原因を把握し、その上で次の走り出しで楽をするために、減速1/2を目指すコツを探っていこう。

#### ▶ マストプレッシャーの不足がノーズを上げる

失速の原因のひとつはマストプレッシャーの不足。これはセイルの引き込み不足やセイルの後傾によって起きる。エントリー時にセイルを開いてしまい、パワーをロスさせすぎてしまうと、どうしてもボードスピードは落ちてしまう。その時点でのスピードロスによって前傾姿勢は保てなくなってしまう。それが更にセイルの後傾を生み、マストプレッシャーの不足を生む。これを防ぐためには、プレーニングのスピードをできるだけ保ったままジャイブに入れるようになっていくしかない。スピードに対する慣れやターンさせることへの自信が必要となる部分だ。「長くレイルを使う」意識が必要であり、できるだけノーズ近くのレイルを水に噛ませようとすることでノーズの持ち上がりを抑えていくことになる。

#### ▶ レイルの踏み込み過ぎがノーズを上げる

ボードをターンさせることを強く意識しすぎてしまうと、後ろ足によるレイルの踏み込みが強くなりすぎてしまうことが多い。姿勢を整えて待ってさえいればボードは回ってくれるものだが、それを信じられなかったり不安に思うところがあると、どうしてもボードを回そうという意識が強くなりすぎて踏み込みが強くなってしまふ。後ろ足は当然テイル寄りにあるから、強い踏み込みはレイルだけでなくテイルまでも踏むことになってしまいがち。そうなればノーズが持ち上がるのは必然。踏み込みすぎによって抵抗が強くなりすぎてしまうことも原因のひとつ。抵抗を掛けすぎるとボードスピードは落ち、スピードが落ちるとノーズは上がりやすくなるという悪循環に進んでいく。



### ▶ セイルパワーの不足がノーズを上げる

エントリー時点でのセイルパワーのロスがマストプレッシャーを減らしてしまうことは前述したが、ターンの中盤以降にもセイルパワーを十分に使ってやらないとノーズは持ち上がってしまう。中盤以降はただセイルを引き込んでいけばいいわけではない。ターンスピードや風速等に応じて時にはしっかりと引き込み続ける必要があるし、時には開き気味にすることでパワーを得ることもある。特にステップのタイミングとなる中盤でのセイルコントロールは難易度が高い。セイルパワーを感じていられればしっかりと加重ができるのだが、パワーが感じられなくなると、どうしても姿勢は高くなり、重心は後方に移動してしまいやすい。セイルを返す直前まで、いかにセイルパワーを得られるかがノーズの上がり具合に影響する。

### ▶ 後傾姿勢がノーズを上げる

言うまでもなく、ジャイブ中の後傾姿勢はスピードロスに直結する。上部が後方に引けてしまっても、上部を残しつつも腰が引けてしまっても、体全体の重心位置が後方に残っていればそれは後傾姿勢。後ろ足でレイルを踏む意識が強いと後傾になりやすい。微中風下でのテールジャイブが後ろ足を軸にして回し込むジャイブだから、その癖がなかなか抜けないというのも原因になっている。後傾姿勢はテイルを沈み込ませてノーズを持ち上げてしまうから、ターンの入り口から既にスピードをロスしているケースが多い。元々スピードがないものを失速させないのは無理な話だ。上部が遅れても膝や腰だけは前方に保とうという意識や、極端に低くなくてもいいから、膝を深く曲げた姿勢を取ろうとすることが少しでも後傾姿勢を防ぐことに役立つ。

Part-1

# ステップワーク に集中する

## 上がったノーズを 強引にでも抑え込みに行く

ノーズが上がってしまう原因は前のページの通り。それらをひとつひとつクリアしていけばスピードロスのないジャイブが仕上がるわけだが、そこに到達するまでにかなりの時間が必要となるかも知れない。だから、ここではそうした理詰めのセオリーを少々無視していくことにした。「強引でもいいからノーズを抑えに行く」ことを考えていこう。答えはステップにある。ジャイブではどこかで必ずステップしてスタンスを入れ替えるわけだが、入れ替え後の前足のポジションに全てを注ぎ込む。大きなステップを意識し、広いスタンスになるようにステップし、前足でノーズを踏みつけていく意識を強める。こうすることによって、例えノーズが持ち上がってしまったとしても、強引に下げていけばいい。力業的な部分もあるが、非常に効果のある動作だ。できれば、陸上でイメトレをしておきたい。フィンを外したボードの上で、ジャイブ中の立ち位置からどれほどまでに大きくステップすれば、前足がマストベース近くまでいくのかを体感し、イメージしておきたい。かなり大胆なステップに感じられることだろう。しかし、それが当たり前の動作であり、エキスパートセイラーは、ごく普通にこなしている。エキスパートのジャイブを何気なく見ていると、見逃してしまっていることだろう。多くはセイルの返しに目が引かれているはず。足元に目を向けてみよう。そこに集中してノーズを踏みつけにいこう。



## ▶ ストラップから抜いた前足がステップを決める

大きくステップしていくためのポイントは、ジャイブに入った時の前足をストラップから抜いた後にどこに置いているかにある。この基本となる足の位置がズレているとステップは小さくなり、決して前に出られなくなってしまう。せめて土踏まずがボードのセンターライン上であればよし。できればカカトがレール寄りになればもっといい。ボードバランスが安定するから、足元に安心感が出てステップを大きくできる。ノーズを踏みつけに行くための呼び動作とも言えるこの足の使い方が悪いとどうあがいてもスピードロスは逃れられない。できることなら、このステップワークは陸上で実際に試しておいて欲しい。

### 良い例

ストラップから抜き出した左足は土踏まずがセンターライン上に乗り、カカトはレール寄り。加えて、スネを前傾させられたらもっといい。こうした位置に足を抜き出せば、次の一歩はかなり大きくでき、それがノーズを押しに行くことになる。



### 悪い例

ストラップから抜き出した左足の位置が悪いとボードバランスが乱れ、足元に不安感が出るためにステップが小さくなってしまいます。大きく前に踏み出せない原因は、見逃されがちな最初の一步にある。しっかりとイメトレして直しておきたい。



## ▶ 前に大きくステップしてノーズを踏む

ステップ後の前足の位置に注目。この場合にはジョイントのすぐ後方までは届かせていないが、それでもかなり前方に足を置いているのがわかるだろう。さほどノーズが上がってこなかったために少々後ろ気味に置かれているのだが、その代わりに加重がある。ステップ後の前足に加重してノーズを抑え込み、セイルを返した直後は後ろ足に加重して体勢を保つ。ステップを大きくしてノーズを踏み込みつつ、更に加重できればもっともってノーズを抑え込むことができるようになる。広く大きく力強くステップすることが持ち上がってしまったノーズを踏みつけて下に向かせることができるし、結果的にボードスピードのロスを軽減することに繋がる。



Part-2

# 横さばきにこだわる セイル返し

## 横でさばく意識が タイミングを早める

セイル返しは体の前で行うものというイメージがないだろうか。確かに、体の近くでマストをコントロールした方がバランスをキープしやすいし安心感があるのだが、体の前で返すイメージが強すぎるとセイル返しのタイミングが遅くなりがちが多い。セイルの返しが遅れ気味になると、ある程度減速が始まってからセイルを返すことになるため、僅かではあってもセイルパワーをロスしてい

る時間が与える影響が大きくなっていく。前さばきが悪いというのではないが、今回は横さばきにこだわってみよう。体の脇へマストを持ってくるようにセイルを返していく「横さばき」は、スピードが保てている状態や早めのタイミングでのセイル返しに適しているから、このセイルの返し方を強く意識することで強制的に返しのタイミングを早めていくことになる。リズムが合わなくなってセイルを返せなくなること

があるかも知れない。だが、あくまでも横さばきにこだわり続けてみて欲しい。セイルを返していくタイミングはランニング直後。ボードが風下に向いている方がスピードを維持しやすいし、まだまだ失速が始まっていないタイミングになるからだ。早めに横でセイルをさばく。これがうまくできれば、スピードロスはかなり軽減されているはずだ。



## ▶ 内傾を保ったままセイルを返すフォームをイメージする

右の4カットの中で特に注目して欲しいのが2番目。セイルを返しつつもマニューバーが残り、体の重心はターンの内側に保たれている。セイルを早めに返すことの効果が見れているカットだ。セイルを返す時には、どうしてもセイルの重量、遠心力に振られる。それに対処するために反対側に重心を残すことになるわけだが、対セイルの動作がボードにも影響し、ターン内側のレールに加重し続ける結果となる。そして、もう一点はマストが移動する軌跡。1番目のマストが体の横にある状態から、最短距離でノーズ方向に移動されている。マスト手の操作によるこのマストの動かし方がセイルをコンパクトに返すためのツボだ。横さばきにこだわりつつも、できるだけセイルから風を抜いている時間を短く保つことも忘れたくない。



## ▶ 体の横から前方へマストを引き抜く

セイルを返すタイミングを風上方向から見たところだが、マストの移動距離が大きく大胆なことが判るだろう。注目すべきは体のバランスに変化がないところ。今回のテーマのひとつであるステップの大きさがこれを作り上げている。ジョイント付近まで大きく踏み出したことによってスタンスが広くなり、ボード上でのバランスが良く、踏ん張りが効く体勢となっている。そのため、少々大きめにマストを振り回しても体勢に乱れない。しかも、マストの移動軌跡は最短だ。セイルを返す際のセイル手による突き出しとマスト手の脇の締め。この2つが生み出すセイルの回転力を利用してマストを引き付ければ、決して重みを感じないセイル返しができる。



# 手元と足元を無視する 視線

## 近くに落ちた視線は大きなロスを生む

どんなスポーツでも視線の重要性が強調されることが多い。野球でもサッカーでもテニスでも、ボールを見続けろと言う。スキーでも自転車でもバイクでも、乗り物を操るものは特に視線の重要性が高い。視線から得られる情報量の豊富さ、動作の先行、バランス。様々な効果が「視線を重視する」ことで得られる。色々な不安があるつついっ手元や足元を見て確認しようとしてしまうものだが、これは逆効果。全てを失うことになりかねない。

ではまず、プレーニング中の自分の視線をイメージしてみよう。手元や足元を確認しながら走っているだろうか。前方と風上を見ることが多くないだろうか。そう、道具に視線がいくことはほとんどないはずだ。しかし、ジャイブとなると急に手元や足元に視線が落ちる。ひとつひとつの動作、手や足の位置を確認しているわけでもないのに手元や足元を見る。なんとなく不安だからだ。目をつぶり、セイルを返しているところやジャイブの足の動きを想像してみ

て欲しい。実際に手足を動かしてみればもっとよく判る。ブームやマスト、ボードがあるかどうかを確認する必要があるだろうか。見なくても足元にボードはあり、手元にブームやマストはある。踏み外さないし、握れるはずだ。ここまで言ってもついつい視線が手元、足元にいくに違いない。「絶対に手元や足元は見ない」という意識を強く持ってジャイブの練習に取り組んでみよう。必ずスムーズな動作が生まれてくる。



## ▶ セイル返して手元を見ればスピードはほぼなくなる

ステップとセイルを返していタイミングのシークエンスだが、とにかくどこを見ているのかに注目して欲しい。手元も足元も決して見ていない。仮に見たとしても、ホンの僅かな時間、コンマ数秒間見たかどうかという程度。顔の向きは変えず、ターン後の進行方向に視線を向けている。もしもセイルを返す際にマストに視線が落ちていたら、タイミングを失い、バランスを失い、スピードを失うことになる。先行動作はできず、体の使い方は小さくなり、ほぼ全てのことがダメになる。それほど視線は重要。前を向いて手元を見ないようにすれば、セイルをスムーズに返せるようになり、体のバランスが良くなり、次の走りに対処できる。とにかく手元を見ない。これは意識で直すしか手がない。



## ▶ 入り口の視線はマスト前方からセイル越しへ変化

単純に広い海でジャイブしている時はマークポイントがあったり、ハッキリとした目標物があるわけではないから、どこを見ているかの答えは「漠然と前方を見ている」となるが、それでも進行方向に顔を向けていることが多くのメリットを生む。ジャイブに入る直前にはターンしていく海面の状況を判断し、レイルを踏み込み始めた頃からはセイル越しにターンしていく先の海面を見ており、更に先に視線を向けていくことでステップとセイル返しのタイミングを図ることになる。実際のステップやセイル返しのタイミングでは、次に走っていく先を見ているからバランスやスピードのロスが少なくなる。90%以上の時間を海面や風を見ることに費やしたい。それがバランスの向上に繋がる。

