

# Easy Water Start

## 風が強いと乗れない人へ

ウォータースタートをマスターしているかどうかで強風に対する自信は大きく変わる。セイルアップに力を使い果たし、体力面で強風に負けていた経験があっても、ウォータースタートをマスターすれば、躊躇なく強風に乗り出せる。上達のターニングポイントのひとつであるウォータースタート。これさえクリアすれば、タックやジャイブができなくなつてウインドサーフィンの楽しみ方がワンランク上がるというもの。ベアの集大成と言えるウォータースタートは決して難しいものではないが、集中練習は必要だ。

## ウォータースタートマスターへの3つのコツ

Part-1

事前に練習しておきたいメニュー・最大の難関、水抜きをクリアする・ベアの動作を強調する起き上がり

Part-2

Part-3

### セイルアップの呪縛から逃れる

「セイルアップが辛い」と言う。だから「強風は苦手だ」と言う。確かに、セイルアップが好きなウインドサーファーはいないだろう。できれば誰かに起こしてもらいたいと思っていても不思議はない。しかし、強風下でのセイルアップの経験や、陸上でのセイルの運搬、ビーチスタートなどはダイレクトにウォータースタートに役立つし、セーリング中のベアの動作やテイルジャイブはまさにウォータースタートそのものと言ってもいい。まず嫌いな

セイルアップを思い出して欲しい。セイルの下に風が入り始めて軽くなってくるのは、風とマストがどのような位置関係にある時なのかを。その位置関係が、まさに「水抜き」に直結する。テイルジャイブは、「起き上がり」そのもの。ベアの動作はウォータースタートの「足使い」にあたる。つまり、ウォータースタートは特別なものではないということだ。誰もが上達課程で経験し、マスターしてきたものの中にウォータースタートの要素は含ま

れている。シンプルに捉えていこう。風に対する角度を把握していなければセーリングできないことは判っているだろうから、まず起き上がるための向きを整えたい。次にセイルの水抜き、そして最後にベアの要領で起き上がる。この3段階をクリアすればいい。マスターしてしまえば、「何故ウォータースタートに苦しんだんだろう？」と思えるほど取るに足らないテクニックなのだから、短期集中で一気に乗り越えてしまおう。

#### ▶ 邪魔にならない程度に足を使う

起き上がる際に最初に載せるのが後ろ足だが、足の載せ場所とボードの引き付け方を間違えると、ただの邪魔者にしかならない。セイルの水抜き後に足を載せようとしてボードを蹴り出してしまったり、置き場が悪くてボードをひっくり返してしまったりすることがあるからだ。こうしたことは早く起き上がりたいと思う「焦り」から来ることが多い。ではどうするべきか。できるだけ足を使わずに、セイルのコントロールに集中することだ。足を無視するわけにもいかないが、足を使って何とかしようということだけは避けてみたい。セイルパワーをコントロールし、適正のポジションに置ければ、さほど足に頼ることなくウォータースタートはできる。そのためにはまず陸トレ。陸上でセイルのトリムを把握しておけば、足は無用だと理解できるようになる。

#### ▶ 柔軟なセイル手、逆らわないマスト手

起き上がる向きにボードをコントロールしていくために、セイルをフワフワと浮かせた状態を作る。風を抜くわけではなく、入れすぎてもダメ。このセイルコントロールのカギとなるのはセイル手の使い方だ。ノーマルのセーリングでベアする時、マストのポジションを決めていくのはセイル手だということを認識していれば、ウォータースタートに十分に応用できるはずだ。セイル手が伸びきったり体の後方へ移動してしまえば、セイルから風は抜けてしまうし、前方に突き出し過ぎればオーバーパワーになってセイルをコントロールできなくなる。こうしたことが起きないようにするためには、常にセイル手を柔らかく動かし、微調整をする意識を持つこと。マスト手はその動きに逆らわず、必要に応じてリカバリーのために使うだけでいい。



### ▶ 方向を把握しないと風は手伝ってくれない

セイルを水から抜きだしていくにも、起き上がるためのコントロールをする時も、風の向きを無視することはできない。まず風向きを把握すること、これが最も大切なことだ。風向きを考えずにセイルアップすれば失敗しやすいのは判るだろうし、当然同じことがウォータースタートにも言える。やはり焦らないことが大切。ボードの向きを調整していても、時折風の様子をチェックし、水抜きには絶対に風を使わなければならないから、ここでも再確認。そして起き上がるためにセイルにパワーを与える段階でも、しっかりと風向きを把握しておかないと、僅かな狂いに対するリカバリーができなくなってしまう。セイリング歴が長ければ、ブームから伝わってくる感触で風向を把握できるだろうが、そうでなければ目で見て確かめていくしかない。

## フワフワ浮かせて、グッと起き上がる

ウォータースタートを成功させるための手順の大半は陸上で練習できる。というか、感覚でセイルをコントロールできるように練習しておくべきだ。ただ手順だけを頭に入れて海上でトライしてみても、やるべきことが多くなりすぎて、結果的に全てが疎かになってしまうケースが多いからだ。陸上で練習しておくことは、水抜き後のセイルの浮かせ方と起き上がる際のセイルパワーのコントロールだ。決して足に頼らずに、風の量を両腕で調整し、セイルが倒れないように浮かせておく動作から、起き上がる際のパワー調整まで、あまり考えずに腕が動いてくれるようになっておきたい。そうすることで風と海面の様子

に意識を持って行けるようになる。どのボードの向きだとセイルを浮かせづらいか、どの程度のパワーを得られなければ起き上がれないものなのかといった失敗も試しておくことになる。「ダメだ」と感じたら無理に先に進もうとせず、一端元に戻すというリカバリーがとてもウォータースタートには大切。強引さは決して吉に繋がるとは言えない。だから、「ダメ」を知っておかなければならない。あと少しでできるところまで進んでおきながら、強引さによってゼロに戻ってしまうと、とてもウォータースタートは疲れる。焦らず、確実に、落ち着いて取り組むことが成功への近道だ。

Part-1

# 事前に練習しておきたい

# メニュー



## ▶ 風のパワーだけで起き上がる

ボード上に起き上がる練習をする上で大切なのは、決して足を使わないことだ。起き上がるためにはマストを風下方向斜め前方に突き出していきのだが、その時のセイルパワーを感触として掴みたい。陸上ではボードが動きづらいし、実際に海上にいる時よりも体が高い位置にあるから、足を使ってしまえば割とイージーに起き上がってしまう。それでは意味がない。セイル手を引き付けながらもセイルを風下前方に起こしていく時に、どのどの方向にマストを突き出していくべきなのか、どの程度セイルを起こすべきなのかを把握する共に、セイルに引っ張ってもらふことを十分に体感できるように意識して練習していくことがとても大切だ。



## ▶ 頭上でセイルを回してセイルを浮かせる

頭上でセイルをコントロールする練習とセイルを浮かせておく練習は必ずやっておこう。セイル手を手前に引き付け、マストを風下前方に送り出すように動かす。ある程度マストを突き出すと、セイルパワーが増してくるのが判るはずだ。体が持っていかれそうになる前に一端セイル手を緩めて風を抜き、マストを引き付けて元の体勢に戻る。この動きを繰り返していくのだが、両手の動きは円運動になる。フワフワッと浮かせておき、前方に突き出した時にパワーを感じられればいい。起き上がるのではなく、セイルのポジションをキープすることが目的であり、動かせる範囲の限界を知っておくことにもなる。



## ▶ 足の位置によってはボードを蹴り出してしまう

後ろ足を置く場所には神経をつかいたいもの。ノーズが浮きそうだったり、オーバーヒールやアンヒールになりそうだったら、すぐに足の位置を調整しなければ失敗に繋がってしまう。陸上ではまずボードのセンターラインに後ろ足を置くようにしてみよう。ボードをフラットに保つという前提だ。足を使わずに起き上がる練習をするのだが、位置だけはイメトレになるので正確にしておきたい。また、足の位置がノーズ寄りすぎると起き上がりやすくなるが前方に持っていかれやすくなり、テイル寄り過ぎると風を入れづらくなったり、ボードをラフさせてしまうことになる。フロントとリアのストラップの間で、ややリアストラップ寄りがベスト。



# 最大の難関、水抜きをクリアする

## 風向きさえ把握できれば楽に抜ける

セイルの水抜きは、確かに最大の難関であろう。しかし、陸上でセイルを運んでいる時や、ビーチスタートの時。セイルアップからの走り出しの際に、水抜き動作と同じ動きでセイルを動かしていることを思い出して欲しい。必ずマストが風上側にあり、風上方向にマストを引き抜いたり移動させることで風を入れられる体勢になる。このベーシックななんてことのない動きを整理しておき、実際の水抜き動作に備えておきたい。そして、実際にミスしている人のほとんどが、風向きとマストの角度がミスマッチしているのが原因となっていることも知っておこう。つまりは、そこさえ正確に行えば、決して難しくないということだ。まず風。全てはそこに尽きる。

風速が十分ならば、気にしておくべきは風向だけ。風とマストを直角にする基本を忘れないようにしよう。風向きさえ失わずにいれば、マスト対風向の角度は常に認識できるし、やるべき動作に間違いがなければ必ずセイルは水から抜けてくれる。セイルを水から引きはがすのだから、マストをブームエンドと反対側に引くべきなのは誰にでも判るはず。決して上に持ち上げるわけではない。ここも大事。「持ち上げるのではなく、抜く」ことをしっかりと意識に植え付けておくこと。ポジション作りの正確さと、セイルを抜く際の動作のスピード。そして何より焦らずに落ち着いて状況を判断すること。セイルの水抜きは面倒ではあるが決して難しいことではない。



## ▶ 頭上を通して風上に勢いよく引く

基本的な水抜きの方法は、ブームの上20～40cm付近のマストを握り、頭上を通過させるように勢いよく風上にマストを引き抜く。セイルが大きかったり、どうしても力が入りづらくて動きが遅くなってしまふ場合には、マストトップが僅かに風上に向いているようにしてやるといい。いずれにしても、ハーネスラインの位置が体の正面に来るところまでマストを動かしていく必要がある。完全にセイルが浮き上がりきるまではずっとマストを握ってしよう。慌ててブームを掴もうとすると、持ち替えの一瞬や体勢が変わることによってセイルが水に着いてしまったりしやすい。慣れてしまえばどうにでもなるものだが、最初は「正確に、確実に」進めていきたい。



## ▶ 風とマストの直角が全て

うまくセイルを水から抜けないと感じたら、すぐに風向を確認しよう。浮力のあるボードは風に押されて向きを変えやすいし、海面のチョップで向きが変わっていることもある。「うまく抜けない」と少しでも感じたら、自分のせいにならず、風向との関係が乱れたと思った方がいい。マストトップが風上に向いているまま水抜きすれば、風が入りすぎて前方に持っていかれやすいし、反対ならば風が入りすぎてブームエンドが抜けてこない。無理に続けてもうまくいかないことが多いし、時間も体力も無駄遣いはしたくない。また、応用として、マストのトップ付近から水抜きを行うこともよくある。あまりにセイルが水に潜っている時などはその方が効果的だ。



## ▶ 向きの修正は慌てず効率良く最短で

風向とマストが直角になっていないケースだけでなく、次に走りたい方向とボードの向きが違っていたりすることは多々ある。セイルだけを動かす、ボードを動かす、両方を動かす、といった3パターンに取られるのだが、手法にこだわっている場合ではない。ひとまず思い浮かんだ方法で水抜きしやすいポジションを作っていくようにしましょう。セイルを裏返したり、頭上でセイルを返したり、全体を掴んで回すにしても、いずれのケースにも慣れは必要。こればかりは少し経験を積んでいくしかないだろう。ただし、ポジション作りに時間が掛かったとしたら、その後は絶対に失敗したくない。ウォータースタートで疲れるのは、このポジション作りなのだから。



# ベアの動作を強調する 起き上がり

## 陸トレのセイルトリムを活かす

水からセイルが抜けてフワフワとセイルを浮かせられたら、この先は本当に慎重に確実に行いたい。テイルジャイブを含むベアの動作が身に付いていれば、決して難しさはないし、しっかりと陸トレをしておけば、まず戸惑うようなことはないだろう。やるべきことは、後ろ足を載せやすいようにボードの角度を調節し、次に起き上がるボードの向きへと調節し、最後にしっかりとしたベアの動作で、セイルパワーを生み出して引っ張り上げてもらうこと。最も慌てたくないのが、この「引っ張り上げてもらう」こと。ボード上に早く起き上がりたいという気持ちが強いほど、つついづームを引き付けてしまう。ブームを引っ張って起き上がろうとしてしまう。ポ

イントは、引っ張り上げてもらうためのセイルパワーを十分に生み出すこと。風上に向きすぎているとパワーを得られにくいし、風下に向きすぎればオーバーパワーになりやすい。まさにその中間のポジションを見極めることが大切。早く起き上がろうという気持ちはできるだけ抑えたい。急ぐことよりも確実性をセレクトすること。陸トレで行ったように、手の感触だけでセイルパワーをコントロールし、ボードの角度を含むタイミングだけに意識を持っていられるのが理想だ。ラフさせたりベアさせたり、力まずにセイルを浮かせながら、僅かずつボードの向きを変えてみるといい。やるべきことをやっておけば、風が必ず答えを教えてくれるはずだ。



## ▶ 後ろ足の引き付けはベアの補助

風速が若干弱い時など、セイルパワーが不足していたら、後ろ足の補助を効果的に使ってこう。セイルを前方に起こしてパワーを得ようという動作と同時に、後ろ足でテイルを引き付ける。自分の体の下にボードを引っ張り込むようにすると、その動作だけでもよりマストは立ち、セイルに風を受けやすくなる。風速が十分な時にこの動作を強調してしまうと風が入りすぎるにもなりがち。もちろん、ウォータースタートに慣れてくれば、この部分を強調することで起き上がりは早くなるが、最初のうちはあくまでも補助的に使うことをオススメする。トレーニングとしては、後ろ足を引き付けたり緩めたりの動作を繰り返してみるといい。その効果の程はすぐに体感できるだろう。



## ▶ 前へ前への気持ちが大切

漠然と起き上がらないこと。自分の体を起こしていく方向はマスト方向だという意識を強く持っていたい。セイル手を引き付けながらマストを風下斜め前方に突き出すようにして、セイルパワーが十分に感じられたら、セイルが引っ張ってくれる力に頼るわけだが、自分のマスト手の方向に体を起こしていく意識が必要。ここで多い失敗はboomエンドを大きく上げるようなベア操作をしてしまうこと。セイルが起きず、ポジションがノーズ方向に移動するだけだと、自分の体が引っ張られていく方向にボードがない。マスト方向、ジョイント方向、マスト手の方向等イメージはどれでも構わないが、常に前へ前へと上体を起こしていく気持ちを持ち続けることがとても大切だ。



## ▶ シメの動作を忘れない

確実に走り出しに繋げるために、最終的な処理を忘れないようにしたい。オーバーベアリングの動作でセイルにパワーを与えて体を引っ張ってもらわなければならないから、そのセイルパワーをいつまでも持続させていたら、ボード上に体が起き上がった途端に前方に飛ばされることになる。もちろん、飛ばされそうになることが悪いのではなく、そのパワーをコントロールすれば良いだけ。単純な話し、起き上がった時に前に引っ張られすぎだと感じたら、一端セイルを開けばいい。パワーをロスさせ、バランスを保てばいい。この動作がウォータースタートのシメ。起き上がることと走り出すことを繋ぎすぎないこと。間を取ってから次の動作に入る。これも大切な要素だ。

