

CONTENTS



COVER

model / Iria Nagahama
paddling outfit provided by SCOOP-OUT
photo / Katsuhiko Miyazaki

第1章 Basic Paddling Techniques 4 超入門 パドリングテクニック 基礎編

5 パドリングテクニック 徹底指南01

- 6 ウエアリングの **基礎の基礎**
- 8 シーカヤックの パドリング **基礎の基礎**
- 18 リバーカヤックの パドリング **基礎の基礎**
- 26 カナディアンカヌーの パドリング **基礎の基礎**



53 最新リカバリー& レスキューテクニック

- 54 シーカヤック編 危険な場所と救助方法
- 62 フィッシングカヤック編 シットオントップの再乗艇
- 66 リバーカヤック編 危険回避とレスキュー



29 パドリングテクニック 徹底指南02

- 30 シーカヤック編 フォワードストロークを 究める
- 44 リバーカヤック編 ダウンリバーの基本を 習得する



73 ロール 徹底マスター

- 74 ロールと練習方法
- 78 シートゥシーロール
- 80 スイープロール



第2章 Advanced Paddling Techniques 82 超入門 パドリングテクニック 実践編

83 Step Up! 技術を磨けば楽しさ倍増

- 84 伊豆大島エクスペディション
- 92 海のステップアップ講座
- 100 磯遊びへの誘い
- 106 川のステップアップ講座



114 キャンプツーリング大全

- 116 漕いで漂い癒やされて 悠々自適の海キャンプ
- 120 海のキャンプツーリングテクニック
- 128 漕いで浮かれて流されて 極上至福の川キャンプ
- 132 川のキャンプツーリングテクニック



- [付録] 139 カヌー・カヤック用語の基礎知識

ESSAY | SPECIAL MESSAGE 親愛なるビギナーへ

- 28 01 / 村田泰裕さん 「技術の向上で、旅をより楽しく」
- 52 02 / 齊藤秀夫さん 「世界でも稀な素晴らしい環境で」
- 72 03 / 後藤めぐみさん 「漕ぎだせば、冒険が始まる」
- 138 04 / 清水昭夫さん 「艇が入手しやすくいい時代に」



※本書は「カヌーワールド」(舵社刊)に掲載されたハウツー記事を抜粋して1冊にまとめたもので、エッセイ以外の記事の内容は雑誌掲載時のままです。

◆ここから始まる最重要テクニック

フォワード ストローク



フォワードストロークは、前に進むだけでなく、強力なリカバリースキルでもある。それは、カヤックは、不安定な状態になっても、強力な推力を与えれば復原する力を持つからだ。



体をひねって右肩を前方に出すようにして、できるだけカヤックの前にブレードを持っていく。ブレードを水面に差し込んだら、しっかりと水をキャッチする



漕いでいるほうと同じ側の足(この場合は右舷側)のペダルを踏み込みながら、体のひねりを使ってブレードを体の脇まで引き寄せる



体のほぼ脇までブレードが来たら、水に入っているブレードを外側に持ち上げる。あまり後ろまで漕いでも、推力よりも回転させる力のほうが強くなってしまって効率が悪い



フェザリング(左下の「握り手の状態」参照)をしつつ、今度は体をひねりながら左側の肩を十分に前に出し、ブレードを水のなかに差し込んで、しっかりと水をキャッチする



右舷を漕ぐときと同様、左舷側のペダルを踏み込みつつ、体のひねりでブレードを体の脇まで引き寄せる。脇に来たらブレードを外側に持ち上げる。以下、リピート



✕

フォワードストロークの悪い例。体が後傾し、ニーグリップもできていない。また、視線も目標方向ではなく、漕いでいるパドル方向を見てしまっている

握り手の状態

漕ぐ側を右側から左側へスイッチするとき、パドルはフェザリング(手首の返し)によってブレードの向きを進行方向に向けていることができる。右側を漕いで水面からブレードを抜いたら、右手首を右肩まで引き寄せる。左手はパドルのシャフトを軽く握っている程度。このときシャフトは左手の中で回転する(右手首固定の場合)



右手



左手

シーカヤックの パドリング 基礎の基礎



ここでは、指南役に西伊豆コースタルカヤックス代表の村田泰裕さん、生徒にカヤックビギナーで「釣りドル」の永浜いりあさんを迎え、水の上を「歩く」ためのもっとも基本的なスキルを学んでいく。このテクニックは、シーカヤックでもリバーカヤックでも、ダブルパドルを使う限りは共通なので、しっかりと身につけよう!

[文] 西沢あつし [写真] 宮崎克彦(本誌)、西沢あつし [イラスト] テアス
[監修] 村田泰裕(西伊豆コースタルカヤックス)

もっとも効率よく漕ぐための土台を作る

パドルの持ち方と シートポジション

カヤックは下半身の使い方が非常に重要。その要となるのが「ニーグリップ」である。また、パドルは表(パワーフェース)と裏(ノンパワーフェース)をしっかりと意識しよう。



手の位置は、頭の上にパドルを水平に置いたとき、ひじが直角になる場所。フェザーパドル(左右のブレードに角度をつけたパドル)の場合は、右手を水平にしてシャフトを握ったときにブレードが垂直になるように握る



上: スプレースカートは後ろからはめる。まずスカートの縁をコーミングの後方(自分の後ろ)からしっかりとめ込んで、前に引っ張る

下: 続いてスカートの縁をコーミングのへりに合わせて前へはめていき、最後に前方に伸ばしてパチンとはめる。その際、グラブループ(スカート前方のひも)は必ず外に出しておくこと



ペダルの位置は、太ももからひざにかけてカヤックの両サイド(両脇)に軽く当たるくらいに調整する。乗艇中は、艇体を内側からひざで押し上げて一体感を得る(ニーグリップ)

カヤックの 乗り降りには 臨機応変に 対処しよう

村田 まず、水の上に出るにはいくつかの方法があるけど、シーカヤック初体験のいりあちゃんはどうだった? いりあ 最初、目の前にカヤックが置かれたときは、「これはいったいどうやって乗るの?」って戸惑いました。村田 今回レクチャーした「カヤックをまたいでお尻から乗る」方法は、なぜかハウツー本なんかでもほとんど

ど紹介されていないんだよね。でも、波が立っていない静かな砂浜からの出艇なら、実際これが一番楽で安定した乗り方なんだよ。いりあ お尻から乗るって言われて、ああ、それならできそうって納得。とっても簡単でした。村田 初めてカヤックに乗る人は、立っただま乗ろうとするんだよね。だから片足を床(ボトム)に置いて、もう片足を地面から離れた瞬間にひっくり返っちゃう。場所によっては、パドルを支えにして腰を移動する乗り方もあるけど、それはおいおい覚えればいよ

すべての 基本は フォワード ストローク

村田 フォワードストロークは最初に習うものだけど、ずっと追求していくべき、もっとも基本で重要なテクニックなんだ。カヤックを前進させるためのフォワードストロークって技術はさ、人がそのへんを普通に歩くのと同じように必要なの。いつも自然に歩いていると思うけど、もし余計な力が入っていたら長くは歩けないよね。フォワードストロークも基本的には同じ。自然にできないとね。いりあ あっ、それってよくわかります。私も仕事で釣りをしていると

き、これって不自然な動きだなんて感じていたうちは、釣れないことが多いんです。第一、余計な力が入っていると疲れますしね。村田 あと、初めてパドルを漕ぐ人が戸惑うのが、フェザリングと呼ばれる手首の返し。これはブレードの向きをしっかりと見て、水に入れる角度を意識していれば問題ないし、むしろかければアンフェザー(左右のブレードに角度をつけないこと)でも全然いい。そして、漕ぐときは腕の筋肉よりも背を使う。背筋のほうが筋力が強いから、長い間動かすことができるんだ。体のひねりをうまく使うのがコツだね。いりあちゃんは、最初、パドルの位置が高かったけど、低くするようになってからフォームがきれいになったよ。

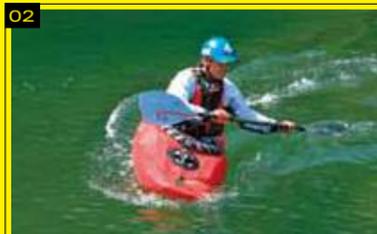
◆直進性の高いカヤックで使おう

ローブレースターン

曲がり方の基本テクニックの一つだが、どうしてもカヤックのスピードを殺すことにもなる。直進性が高く、荷物を積んだ重いカヤックの場合に使うといい。



曲がりたい方向にカヤックをリーンさせて、ローブレースを入れる。最初は、ブレードの角度はなるべく水平にして、スピードは殺さない程度がいい



しっかりと水面をブレードで押さえつつ、カヤックのリーンで曲がっていく。急角度に曲がりたい場合は、水面を押さえているブレードに角度を少しつける



ブレードの角度が水面に対して垂直になるほどカヤックは急に曲がることになるが、その分スピードは落ちる。自分の曲がりたい角度を見極めつつ、ブレードの角度を決めよう

◆カヤックのスピードを落とさずに曲がる

パウラダーターン

パウのほうにパドルを入れ、ブレードに流れを当てることによって急角度に曲がるテクニック。エディーから流れに入るきっかけにする際など、なにかと役に立つ。



パウラダーターンは、カヤックが進んでいないと曲がる力は働かない。まずフォワードストロークから、曲がりたい側へ1回スイーブストロークを入れ、回転のきっかけをつくる



曲がりたい方向の前方45度あたりの、カヤックの脇にパドルを差し込む。足はカヤックの内側でしっかりとホールドし、曲がる方向の外側の足を持ち上げる感覚で、カヤックを曲がる側にリーンさせる



ブレードを引き寄せる感覚で、体の横にパドルが来たら下手を止め、上手は額近くを持っていく。上手首は、水中のブレードが前に開く位置まで返す。下手の脇は締める



カヤックが曲がるスピードと角度が、自分の意図するものになるように、ブレードの角度を調整しながら曲がる。カヤックが、差し込んだパドルを軸にぐるっと回るイメージ



パウラダーターンの失敗例。下手の脇が開いてしまい、ブレードがカヤックから離れている。リーンもできていないので、カヤックはスピードを落とすだけで曲がらない。下手すると肩の脱臼につながるので要注意



リバーカヤックの パドリング 基礎の基礎



リバーカヤックのテクニックでは、指南役にカエルアドベンチャー代表の齋藤秀夫さん、生徒に野澤奈緒子さんを迎え、実践的なスキルを学んでいく。基本的には海で紹介した技術があれば十分なのだが、流れのなかを漕ぎ下るには、流れに逆らうのではなく、ときにはいなし、ときには利用するためのプラスアルファの技術も知っていたほうがいい。

[文] 西沢あつし [写真] 山岸重彦(本誌) [監修] 齋藤秀夫(カエルアドベンチャー)

リーンの技術があれば川の流れを上手に使える
齋藤 リバーカヤックでもシーカヤックと同じように、前に漕ぐためのフォワードストロークと、曲がるためのスイーブストローク、そしてカヤックを傾けるという感覚を覚え

クを傾けるリーンというテクニックがとても重要になるんだ。リーンについては、海以上に重要といえるかもしれない。
奈緒子 カヤックを傾げるのって、すこしく怖いです。すぐパタッとひっくり返りそう(笑)。
齋藤 まずは静かなところで、カヤックを傾けるといふ感覚を覚え

ることが重要だね。川では流れに乗るためのピールアウト(ストリームイン)、流れから出るエディーターン(ストリームアウト)ができないと、下ることそのものが安全にできないわけだけど、リーンさえできれば、今日いくつかわったパドルのテクニックを使わなくても大丈夫なんだ。
奈緒子 流れに乗るって、やっぱり

◆重心はコーミングから上にしないこと

川に浮かぼう! 出艇の手順

本流が岸に直接ぶつかっているところからの出艇は、さすがに無理。流れのない静場や、エディー(反転流)などからエントリーしよう。



01 パウを上流に向け、カヤックと岸に対して90度になるようにパドルを渡す。岸側の手はパドルを上からしっかりと押さえ、もう一方の手はコーミングとパドルを一緒につかみ、パドルの上に重心を乗せる(※コーミングの上にシャフトを乗せ、片手でしっかりと上から押さえつけるように固定する。このとき、岸につけているブレードは水平となって地面を押さえている)
02 パドルのシャフト上に置いた腰をずらし、足をコックピットに入れたあと、腰をシートに沈める。シャフトにはしっかりと体重をかけ、カヤックが不用意に動かないようにする
03 漕ぎだす前に、スプレースカートを後ろからしっかりとめ。このとき、前方のグラブグローブが外に出ているか、きちんと確認すること
04 慌てずにゆっくりと岸を離れよう。乗降時にカヤックの上立つのは厳禁だ。腰がシートに落ち着くまではコーミングに手を掛け、コーミングに体重がかかるように心がけよう

ちよと怖いですね。なんか、えたいの知れない力でカヤックが持つていかれちゃうよう。
齋藤 エディー(川のなかで局所的に流れが緩やかになっているところ。反転流)のなかから流れに入ったとき、「流れに差したパドルのブレードで水をつかむ」という感覚を覚えるといいね。ブレードは自分の手のひらと同じ。ぐっつかむんだ。流れの力をつかんだパドルは、大きい力を得るんだよ。
奈緒子 流れに入るときは怖さとワクワク感でいっぱい。いざ入っちゃうと、もう頭のなかが真っ白になっ

っちゃうけど。とにかく、水をかぶる感じがとても新鮮でした。
テクニクは複合技。分解して考えてみよう
齋藤 その流れに入るテクニクのひとつにパウラダーターンをやったけど、どうだった?
奈緒子 なんか、やるのがいっぱいあって、いざターンしようとするともう、いっぱいいっぱい……。左ターンのタイミングをつかみやすいんです



❖ 事前に把握し、危険を回避

沈しやすい場所

海は、ただ広くて一本調子なわけではない。強い風が吹き抜けるポイントがあったり、ブーマーと呼ばれる危険な場所があったりする。そうした場所では、いきなりバランスを崩して沈することも多い。さらに、漁船や遊漁船にも注意が必要だ。

覚えておいて損はない!

注意すべき場所はこんなところ



風が吹き抜けるところは海面も風によってざわついている。特に岬の突端や、断崖が途切れているところは、風が抜けていきやすい。地形からも判断できるので注意しよう



海面下に隠れている暗礁の上にウネリが達すると、いきなり海面が盛り上がり、ときにはブレイクする(白波が立つ)。浅瀬が多いところは要注意だ



堤防によってできた返し波が、沖から寄せてくる波とぶつかって三角波ができる。堤防の切れ目から出てくる漁船やボートなどにも、注意しよう



テトラポッドは、川のなかに設置されているものより危険度は低いかもしれないが、バウが引っ掛かると厄介なことになる。近づかないほうが無難だ



漁船、遊漁船、ダイビング船などの動力船は、こちらから先に避けるほうが無難。波間では、相手からカヤックは見えにくいことを認識しておこう



波や風がなければ、こうした岩礁地帯を縫うように漕いで行くのも楽しい。ただ、岩礁に乗り上げたりすることもあるので、慎重にパドルングしたい

もあるので、大柄の人には、空気で膨らますタイプがオススメ。このタイプは、完全に膨らませるとパドルング時に少々邪魔になるので、出発前に少し膨らませ、いざ使うときは海上で空気を入れて膨らますことになる。

また、「カヤック本体にも、セルフレスキュー用の機装を装備したものがあつて、武田さん。例えば、ニバス・カヤックなどは、デッキ上にブレードを固定するベルトが装備されていて、セルフレスキューの際にパドルを固定しやすい。また、同ベルトはクイックリリース構造が採用され、再乗艇と同時にラインを引くとパドルが外れる仕組みになっている。

さらに、グループレスキューも含めた共通装備となるが、コクピットに残った水を排出するためのビルジポンプも必須アイテム。これは、乗艇した状態でコクピット内の水を外に排出するためのもので、ビルジスポンジと共に持っておこう。余裕があればベイラー(あか汲み)も欲しいが、これは、ペットボトルで自作も可能だ。

川でよく使用されるレスキューロープも、積んでおきたい装備の一つ。自分分は、だれかを助けることなんてないから不要、と思っべからず。救助される時、相手がロープを持つていなかったり、取り出しにくい場所に入っている場合もあるからだ。ほかに必要

シーカヤック編

危険な場所と救助方法

シーカヤックのフィールド、海では、一度出艇してしまうとすぐに岸に上がるわけにいかない状況が少なくない。ここでは、南伊豆の「サーフェイス」代表、武田仁志さんを指南役とし、レスキュー用の装備から始まって、予測できる危険な場所、レスキューのイロハ、サーフゾーンでの上陸方法までを、みっちり解説する。

【監修】武田仁志(サーフェイス)
【文・写真】西沢あつし

指南役は「SURFACE(サーフェイス)」の武田仁志(まさし)さん。通称マーシー。南伊豆の弓ヶ浜を本拠に、伊豆半島全般から日本全国でツアーを行っている。冬の間はパウダースノーを求めてバックカントリーに入ることもしばしば(SURFACE 静岡県賀茂郡南伊豆町湊514-3 TEL & FAX : 0558-62-2114 <http://www.the-surface.com/>)



レスキューなど危険を回避する術を習得していれば、シーカヤッキングはもっと楽しくなる

❖ シーカヤックならではの装備類

海のレスキューイクイップメント

沈脱しても、海上での再乗艇を余儀なくされるシーカヤックにおいて、そうしたことを考慮した専用の装備類というものがある。ビルジポンプやパドルフロートなどは、その最たるもの。常にカヤックに積んでおくことはもちろん、こうした装備類は、すぐに取り出せる場所に収納しておこう。

海ならではの独特の装備類

シーカヤッキングのフィールドは、川のそれとは根本的に異なる特徴がある。それは、いったんひっくり返ってしまったら、岸に上陸すること困難な場合が多いことだ。川は、たいていは瀬とドロ場が繰り返して現れ、瀬で沈(ひっくり返ること)して流されても、次のドロ場で岸に上がれることが少なくない。一方、海は、一度出艇してしまうと、すぐには上陸できない状況が普通である。よって、シーカヤッキングで沈したら、海上で再乗艇するのが基本だ。そのために、装備や方法もシーカヤック

備えあれば憂えなし

レスキューイクイップメントの例



カヤック用のビルジポンプは浮力体が付いている。ビルジスポンジは、吸水性がいいものであれば車の洗車スポンジでもOK。あか汲みは、ペットボトルで自作もできる。このほか、レスキューロープやホイッスルなども用意しておきたい



ビルジポンプやパドルフロート、予備のパドルなどは、すぐ手が届くところに用意しておきたい。落下しないように、スターンに装備されているショックコードに挟み込んでおくスタイルが一般的

ク独特のものが用意されている。今回は、伊豆をベースに全国でシーカヤックツアーを行っている、「サーフェイス」のマーシーこと武田仁志さんを講師に迎え、海でのレスキュー方法をレクチャーしてもらった。

まず、セルフレスキューで必要となるのがパドルフロート。パドルのブレードにかぶせて、アウトリガーのようにしてカヤックを安定させ、パドルのシャフトに足を掛けてよじ登るための装備だ。パドルフロートには発泡フォームタイプと、空気で膨らますタイプとがある。発泡フォームタイプは、いざというときにすぐに使用できるし、見た目もいいのだが、体重の重い人は十分な浮力を得られないこと

ヒップスナップが“キモ”
スワイプロールの基本

01



起き上がる側にパドルを持って、いわゆる「セット」の状態。パドルはカヤックと平行にする。そして、しっかりと水面から出ていることがポイントだ

02



パウ側のブレードに角度をつけ、スターンに向けて水面に円を描くように漕ぐ。ブレードの角度は、動く方向に対して揚力が発生する角度

03



その揚力をきっかけに、ヒップスナップ(腰の返し)によってカヤック本体を先に起こし始める。パドルのブレードは水中に沈まないように

04



カヤックがある程度まで起きれば、その復原力によってカヤックそのものが起きてくれる。それに合わせて最後に体も起こす

05



この段階では、まだ完全に体は起き上がってはいない。しかしパドルがスターンにまで達してしまっているので、今度はパウに向けてスカーリング(スライス)をかける。そうすると、合わせて上半身も起きていく

06



ブレードの角度をパウ側に開いてスカーリングをすることにより、その揚力でさらに確実に起き上がる。またブレードを前に持っていくので、すぐ次のアクションに入れる

07



上半身もほぼ完全に起き上がった。右のブレードは水面を押さえる形でフィニッシュ。ブレードの動きに合わせて上半身も前傾姿勢に入っていく

08



上半身と合わせてパドルが完全に前に来ているので、次のアクションですぐにフォワードストロークに移ることができる

❖ ロールで川遊びはさらに楽しく

ケガをしないロール

ロールの際に肩を傷めないためには、
①腕を体より後ろに持っていかない
②腕は軽く曲げ、真っすぐ伸ばしきらない
ことが大切。ここでは「安全」という視点に立ち、スワイプロールの基本を紹介する。



「あのクルッと起き上がる技、できる？」
カヤックをやっていると人に言ったとき、こうした質問をされることは、意外に多い。クルッと起き上がる、つまりロールは、カヤックに乗らない人にとっては特別な技として認識されている節があり、またビギナーも、初めは同様に思っている人が少なからずあったりする。

しかし、現在のリバーカヤックにお

ることは避ける。これは、肩の脱臼を防ぐためである。

ロールができれば川下りの楽しさ倍増！

「あのクルッと起き上がる技、できる？」
カヤックをやっていると人に言ったとき、こうした質問をされることは、意外に多い。クルッと起き上がる、つまりロールは、カヤックに乗らない人にとっては特別な技として認識されている節があり、またビギナーも、初めは同様に思っている人が少なからずあったりする。

「あつても、ヒップスナップ(腰の返し)でカヤックを起こす」というのが基本である。



ヒップスナップの感覚を身につける練習方法。
岩やほかのカヤックのパウにつかまり、ひっくり返したカヤック本体を、腰の動きで起こす。上半身を最後に引き起こす感覚もわかるはずだ



万のときにロープが出ないなんて最悪！
収納にも気を配ろう

バッグにロープを収納するときは、きれいに畳んで入れるのではなく、上から順に押し込むように入れる。このほうが、投げるときにロープが絡まないからだ。背中から肩に回し、バッグを両手で開きながら親指と人差し指で少しずつバッグに押し込んでいくと、やりやすい

ロープは初めてだと思った方向に飛ばないもの。事前に練習しておこう



❖ 初心者は“助けられ方”が大事

ロープレスキュー

難度の高い激流を下るときは、上級者が先に下り、下流部で沈脱したパドラーを待ち構えることがある。そこでは、ロープを投げてつかまらせる「ロープレスキュー」が行われるので、助けられる側もその手順をあらかじめ知っておいたほうがいい。ロープのつかまり方によってはケガをする恐れもあるからだ。

救助する人と救助される人は意思疎通を

ロープを使ったレスキュー手順

01



レスキューする側は、ロープを投げて相手が見つかったときバランスを崩さないように、足場のしっかりしたところを見つけておく。ロープには、相手の重量に加え、川の流れの抵抗がかかる

02



レスキューする側は、相手に声をかけるなどし、相手に自分の存在を認識させる。助けられる側も、相手を確認したら手を上げるなどして、しっかりとコミュニケーションを図ること

03



ロープの端から2メートルほどのところをしっかりと持って、ロープが収納されているバッグを、流れてくる相手に投げる。慣れていない人はアンダースローのほうがうまくいく。事前に練習しておきたい

04



流れてくる相手の下流側をロープが横切るように投げる。バッグ自体の着水位置は、救助者を通り越した向こう側が望ましい。救助者がつかみやすい位置にバッグではなくロープが着水するようにすること

05



相手がロープをつかんだら、無理に引き寄せようとせず、流れを利用して、自分が支点になるようにエディーに相手を誘導する

06



助けられる側の正しい姿勢。ロープをつかんだら、すぐにロープを肩口に持っていく。足から流れるようにする。ロープは抱え込むようにしっかりと脇を締め、両手でつかむこと(頭の方向に救助者がいる)



救助者がバッグをつかむと、内部に収納されているロープがどんどん出てしまう。また、腕が上がってしまうと肩を脱臼する恐れがある



ロープを手や腕に巻き付けていると、いざというときにリリースできず、水圧で川底に押し付けられたり、骨折や脱臼などをする場合もあるので注意したい

するので、できれば機会を作り、ダウンリバーの格好のまま川のなかを泳いでみるのもいいと思う。

さて次は、流されているカヤッカーを、ロープを使って助けるロープレスキューについてであるが、ビギナーはおそらく、助けるよりも、助けられることのほうが多いだろう。

まず、助けられる側は、助ける側とのコンタクト&コミュニケーションをしっかりと取ることだ。これができること、ロープを投げる側もタイミングを計りやすくなる。

ロープが投げられたら、不測の事態に備え、助けられる側は手や腕にロープを結び付けないこと。さらにロープをつかむときは、手だけでなく、肩や体の一部を支点として利用することが大切だ。原則的に、ロープを持った手は肩から上に上げ



さて、スweepロールのポイントであるが、まずC to Cと同様、セットのあとに、水面近くでブレードを動かすことが挙げられる。そして、ブレードは、揚力を発生するように、水面に対して上部が若干上を向く角度にする。次に、ブレードが自分の真横に来る直前に、ヒップスナップを使って艇を起す。このヒップスナップのきっかけとなるのがスweepストロークであり、常にヒップスナップがタイミングよくできるようならば、艇、肩、頭の順で、自然に起き上がるようになる。

◆パドルの揚力を積極的に利用する

SWEEP ROLL

スweepロール

「スweepロール」は、「C to C」と同様、ショートロールの代表的なテクニックだ。
C to Cがハイブレスの発展形だとすれば、こちらはスweepストロークの発展形ともいえる。ヒップスナップが重要なのはC to Cと同じだが、パドルのブレードが作り出す揚力を積極的に利用して起き上がるのが、このロールの特徴だ。

現在、「カヌーワールド」のサイトで、今回のロールの様子を動画で配信中!
<http://www.kazi.co.jp/canoe/>

要チェック!



デッキが水面に出てカヤックが起き上がるという確信を得るまで、頭は上げないこと



パドルは、ほぼ90度回っているが、頭はまだ水面には出さず、水中にぶら下がっているイメージ



正面から見た図。ブレードが水面付近をストロークしているのがよくわかる



06 起き上がった次の動作にすぐに移れるよう、素早く上体を起す。この時点でフィニッシュだ。沈するような場所や状況は、実際には自分の技術を越えているような場合も少なくないので、油断しないですぐに回避できるように準備しよう



05 ヒップスナップがしっかりできていれば、この時点でカヤックは、カヤック自体の復原力によって、起き上がっているはずだ(スweepロールの揚力だけでは、カヤックは起き上がらない)



04 パドルを回して揚力を感じながら、ヒップスナップと同時に右脚を体のほうに強く引き寄せる。ヒップスナップのタイミングは、ブレードが自分の真横に来る直前。左のパドルがカヤックに当たって回しにくいかもしれないが、ボトムを避けようとする反対側のブレードが水中に沈んでしまうので気をつけよう



03 ブレードの軌跡が水面近くを描くようにパドルを回す。このとき、上体は前かがみから徐々に起きていく。スweepロールは、ブレードがつくる揚力も利用できることで比較的起き上がりやすく、最初に練習するロールとして、こちらを選択するパドラーやスクールもある



02 セットが完了したら、間髪をいれずパドルを回し始める。ブレードの角度は、パドルを回したときに揚力が発生する角度をイメージ。ブレード上部が水面に対して少し上を向くようにする。ブレードの向きと軌跡は、補助者に見てもらいながら練習しよう



01 スweepロールを始める前の「セット」は、C to Cと同様、パドルをカヤックと平行にして、ブレードが水面から出るくらいの位置に持ってくる。PFDの浮力で上半身がカヤックから離れたらフラついたりしないように、この時点から下半身はしっかりとカヤックをホールドしておくこと

よくある失敗例 ②

頭を先に上げてしまう



頭を先に起すのは厳禁。失敗した場合は、すぐに最初の「セット」状態に戻ること。ロールの場合、途中の手順から再チャレンジするのは難しい

ロール全般に言えることだが、頭を先に上げてしまうと、カヤックの復原力が追いつかず、最後まで起き上がることができない。これもよくある失敗例。腕の力だけで起き上がろうとすると、こうしたケースに陥ることが多い。

よくある失敗例 ①

パドルのブレードが沈んでいる



ブレードを回す際に、写真のように水中でストロークしてしまうと、ヒップスナップのきっかけとなる揚力を生み出すことができず、失敗する

スweepロールを失敗する原因の第一は、ヒップスナップが甘く、力がカヤックにきちんと伝わっていないということ。その要因の一つに、写真のようにパドルのブレードが水中に沈んでしまうことが挙げられる。パドルのブレードが水中に沈んでしまうと、ヒップスナップにきっかけを与えるブレードの揚力をうまく発生させることができず、起き上がれない。



この水中写真では、上半身がほぼ垂直になっているが、実践では川底に頭をぶつけないように、なるべく前に倒れるのが望ましい

パドルをストロークする際、ブレードの先を見詰めるようにするのもポイント。こうすると、ブレードとともに頭が移動し、上半身が一体に動いて、次の動作に移りやすい



ヒップスナップでカヤックが回転し、その動きに合わせて上半身は水中から引き上げられる

ボトムが下を向き、完全にカヤックが起き上がった状態。最終的には、カヤックの復原力を生かして起き上がるのがロールの基本だ



今回のインストラクターをお願いした「カエルアドベンチャー」のスタッフ。左から、代表の齋藤秀夫(さいとう・ひでお)さん、渡邊将生(わたなべ・のぶお)さん、篠崎哲也(しのざき・てつや)さん。カエルアドベンチャーは、栃木県を拠点に、那珂川、鬼怒川、中禅寺湖などをおもなフィールドとして、体系的なプログラムのスクールを開催している。また、温水プールを使った同社の「ロールマスターコース」は、非常に人気の高いコースとして知られている。

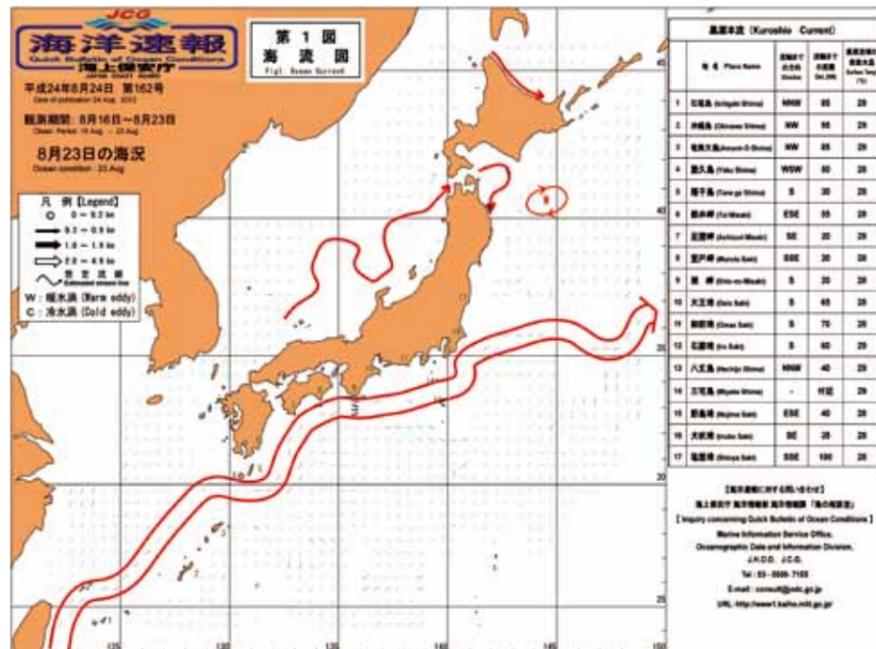
カエルアドベンチャー
栃木県さくら市狭間田408-5 TEL:028-681-7212 <http://www.kaeru123.com>

海のステップアップ講座

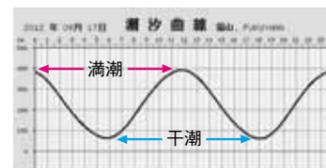
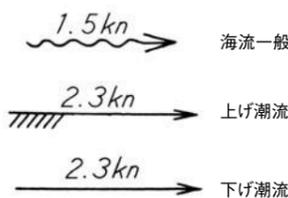
外洋の知識と技を身に付け、長距離ツーリングに挑戦しよう

シーカヤックで外洋を漕ぎ、島に渡るような長距離ツーリングでは、コースタルカヤッキングとは異なる知識と技術が求められる。大島横断での実例を交えながら、海の流れや風を把握する術、ナビゲーションやパドリングテクニックなど、外洋・長距離を漕ぎ進むためのスキルを解説しよう。

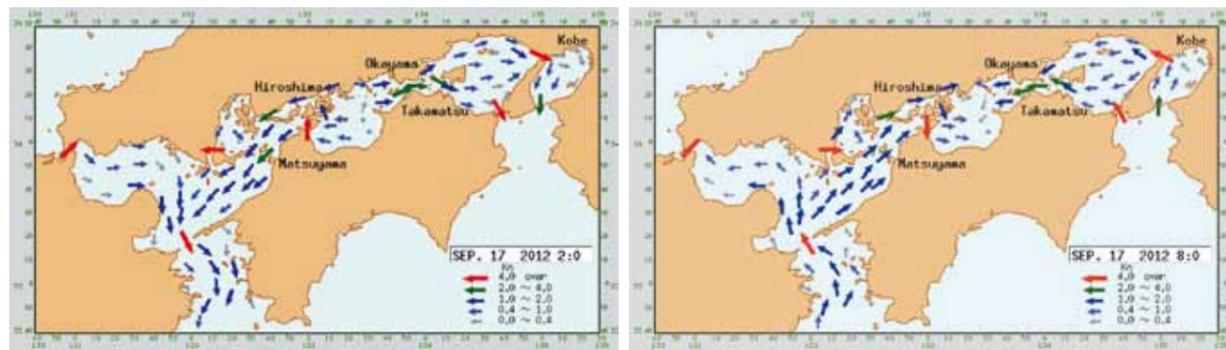
【監修】村田泰裕(西伊豆コースタルカヤックス) 【文】西沢あつし 【写真】宮崎克彦(本誌)、山岸重彦(本誌)、西沢あつし



◆海流、潮流に関する海図図式の例



「潮汐曲線」(タイドグラフ)の例。瀬戸内海の中央(潮流の分岐点)に位置する広島県福山の大潮の日で、満潮と干潮の差が大きい



上記の潮汐曲線と同じ日の、瀬戸内海の「潮流推算」の図。左図が満潮2時間後の「下げ潮流」、右図が干潮2時間後の「上げ潮流」で、ともに潮流が最も速く流れるときである(最大4ノット以上の流速)。下げ潮流と上げ潮流とで、各地の流向(潮流の向き)が反対になっていることが分かる。これらの図は第六管区海上保安本部のウェブサイトに掲載されているもので、任意の日時を入力すると、そのときの潮流の状況が即座に現れる

海流、潮流の基礎知識 海の流れを知る

太平洋沿岸の黒潮をはじめとした「海流」、潮汐の干満によって生じる「潮流」など、海にも流れがある。海の流れは、特に外洋を漕ぎ進む際は影響が大きいので、十分考慮すべきファクターである。海上保安庁のウェブサイトなどには海流・潮流の詳しいデータが載っているのので、最新の情報を入手して作戦を練りたい。



海流は、海を流れる川

海岸を離れて外洋に出れば、海にも流れや風など、シーカヤッキングに影響する外力があることを思い知らなければならない。

まず、外洋特有の流れとして海流がある。日本の周りはすべて海。しかも暖流と寒流の合流点に位置するといふ、世界的に希有な海域である。

東シナ海を北上してトカラ海峡から太平洋に入り、四国沖、本州南岸と進んで房総半島沖へ、遠くはさらにハワイ方面まで流れているのが日本海流、通称「黒潮」。これが暖流だ。寒流には、千島列島に沿って南下している千島海流、通称「親潮」がある。親潮は三陸沖を通り、最後は黒潮にぶつかって北太平洋海流となり、東へ向かう。そのほか、日本海側を南から北へ流れる対馬海流(暖流)や、その支流が津軽海峡に流れ込む海流などがある。

海流発生仕組みについてはその手の専門書に譲るとして、シーカヤッキングに影響する海流としては、黒潮が最も大きいだろう。時として5ノット(時速9キロ)を超える速さで流れる黒潮は、日々少しずつ流れ方(流向・流速)が変わる。

海上保安庁は、黒潮を中心とした海流図を毎日発行しており、その



風と潮流も影響大

図は同庁海洋情報部のウェブサイトで入手することができる。南西諸島、四国、紀伊半島沖、伊豆半島(伊豆諸島)〜房総半島沖など、黒潮の影響を受ける海域を漕行する際は、この海流図で流れをチェックしておきたい。また、全国11のプロックに分けられた海上保安本部の各管区(管区)には、さらに詳しい海流図が掲載されている。

海流のほか、後述する潮流や海上気象など、海上保安庁関連のサイトには、海のレジャーに役立つ様々な情報が載っている。この「宝の山」を見逃す手はない。

コースタルカヤッキングでも少なからず風の影響を受けるが、外洋に出ると、それはストリートに効いてくる。遮るところ(風裏)のない外洋では、風が直接カヤックにぶち当たる。そして、強く長く吹き続ければ、その方向からの風波も発生する。天気図を見て風を予測できるにこしたことはないが、海に特化した気象サイトや海上保安庁関連のサイトでは、現在・過去・未来の風(風向・風力)の情報が載っているのだから、これを活用しよう。

潮汐の干満によって発生する潮流も、場所によってはカヤックが進むスピード以上の速度で流れるので、甘く見てはならない。潮汐の干満は通常、1日にそれぞれ2回ずつあり、干潮から満潮に向けて海面が上昇している状態を「上げ潮」、満潮から干潮へ向けて海面が下降している状態を「下げ潮」と言い、上げ潮と下げ潮では潮流の向きが異なる。また、干満差の大小(大潮・小潮)によつて潮流の速さが異なる。潮汐表などから、潮流の流向・流速を日別・時間別に確認して計画を立てることが大切だ。

海が陸地に挟まれて狭くなつているところ、「水道」「海峡」「湾」という表現の場所や、全体的に浅い海域では、強い潮流が発生しやすい。シーカヤッキングで有名なフィールドとしては、九州西側や奄美、沖縄などが挙げられるだろう。また、瀬戸内海も強い潮流で有名だ。一方、干満差の少ない日本海側は、潮流も弱い。

海図やヨット・モーターボート用参考図などには、潮流や海流の強い場所に、流れの向きや速さを示した海図図式が記されているが、流速の単位が「ノット」(kn)であることに注意。1ノットは時速1.852キロなので、大雑把には1:8を乗じれば、ノットをキロに換算できる。

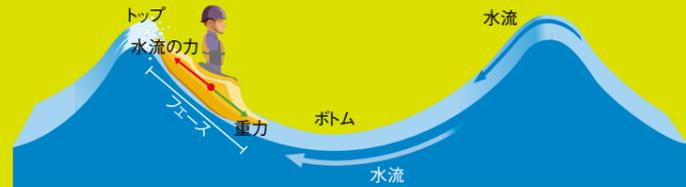
ナビゲーション その1
基本は海図とコンパス

海図とオイルコンパスが村田さんのナビゲーションツール。海図は防水ケースに入れる

外洋でのナビゲーションの基本は、まず自分がどこにいるのか、どちらに動いているのか(流されているのか)を把握すること。そしてそれらの情報を元に、どちらに向かって漕げばいいのか、という順番となる。GPSはもちろん便利だが、基本は海図(地図)とコンパスの組み合わせ。コースタルカヤッキングでは地形図を使うことが多いが、外洋を漕ぐ場合は海図のほうがいい。水深や航路標識のほか、緯度・経度の目盛やグリッド、コンパスローズなど、コンパスを用いたナビゲーションに必要なものが記されているからだ。

今回の大島横断で村田リーダーが参加者に配布した海図(コピー)には、満潮、干潮の時間や、スタート〜ゴールを結ぶ線などが書き込まれていた。このような情報を追記しておく、使い勝手がさらによくなる。

1 サーフインの概念図



カヤックを下流(イラストでは左上方向)に流そうとする水流の力と、波のフェースをボトム方向に滑り落ちていく重力(同右下方向)とのバランスをとり、カヤックが後方に流されないように波の上流側のフェースに留まる技術がサーフィンだ

2 サーフイン時の艇の動き



同じところに留まるといっても、実際には水流に対してカヤックを斜めにし、波の幅をつかって左右に移動していく。これはフェリーグライド技術の応用。流れに対するカヤックの角度の調整は、カヤックの向きに対して上流側に入れるスターンラダーで調整する

波が立っているだけではダメ
サーフィンに適した場所



理想的な波。流れのなかに障害物がなく、小山のように盛り上がっていて、波の部分に一定の幅がある。さらに上流部分にきれいなフェースを持っている

サーフィンに適さない波。立ち上がる波の部分小さく、フェースが見えない。また、波の面が一定ではなく、カヤックを乗せる十分なスペースがない



サーフインは、瀬遊びの基本。うまくできるようになると、とても気持ちがいい。長距離の川下りも楽しいが、短い距離でも十分楽しめる

川で波乗りを楽しもう!

サーフィン

サーフインは、波のフェースに乗って、その場に留まる技。瀬遊びの基本であり、これができるようになるとリバーカヤックがグンと楽しくなる。川の水力と重力とを利用し、波のフェースを左右に行ったり来たり——。この浮遊感がたまらない。

流れに対するカヤックの角度が大事
サーフインの基本姿勢



視線は常に波のボトムの真ん中。カヤックの角度を調整するスターンラダーはカヤックの向きに対して上流側に入れ、下半身でしっかりと内側からホールドしてカヤックを制御する



上流に向けたボトム角は、常に水流を受け流すように調整する。カヤック本体の角度は、水流と平行にするとバウが刺さりやすく、横にするほど下流に流されやすくなる

川には、水量や地形的要因によって、大きな波ができる場所がある。リバーカヤックは、上流から下流へと漕ぐのが一般的であるが、こうした大きな波ができ、しかもある一定の条件が揃うところでは、サーフインを楽しむことができる。このサーフイン、原理的には海で行うサーフインと一緒だ。ただ、海と違って川では同じ場所に波ができていくので、カヤックも同じ場所に留まることになる。具体的には、イラスト1のように、カヤックは、波の上流

側斜面(フェース)に、カヤックのバウを上流に向けて留まる。これは、カヤックが下流に流される力と、重力によつて斜面上から滑り落ちる力が均衡することによって成り立っている。実際に、水流がどんどん迫ってくるその感覚を味わうと、ダウンリバーとはまた違ったスリルを感じるはずだ。サーフインを楽しむことができる場所は、まずカヤックを乗せるのに十分な高さや水量があり、きれいなフェースを持った「素直な波」が立っているところ。さらに、その波にエントリーするためのエディーが、すぐ脇にあることも必須条件となる。波にエントリーする際のポイントは、エディーラインをていねいに越えることと、フェリーグライド(流れを横切るテクニック)で移動しながら、乗りたい波のすぐ上流部の谷の部分にねらうこと。そして、サーフィンに入ったら、流れに対するカヤックの角度によつて、水流の力と重力のつり合いをとり、留まる位置を調整していく。これは、フェリーグライドの技術の応用だ。水流の力が弱ければ、カヤックは上流側に落ちてバウが刺さりやすくなり、逆に強ければ流れを受けて下流へと流される。こうした場合、バウが刺さるようなら流れに対して

川のステップアップ講座

水の流れを上手に利用し、瀬遊びの基本をマスターしよう

ここで目指すのは、競技における技術や技の習得というわけではなく、あくまで“瀬で楽しく遊ぶ”ための基本技術。まずはサーフィン、スターンスクオート、エンダーというベースのテクニックを覚え、川の流れを上手に利用して遊ぶ楽しさを実感してみよう。

【監修】後藤めぐみ(グラビティ) 【文・写真】西沢あつし 【イラスト】清水廣良



まずは「おすすめの姿勢」から。「お尻から頭頂部に向かって軸が通っているイメージ」を意識しながら、骨盤を起こした姿勢をとる。「力を抜いて立ち上がった姿」が理想



膝を使ってカヤックを内側からしっかりとホールドする。この部分は、艇を動かす重要な接点。自分の体格に合わせてきちんと調整しよう



このような極端な前傾姿勢や猫背だと、体軸を確保できず、上半身と下半身のひねりや回転運動による艇のコントロールがむずかしくなる



後傾姿勢の場合も体軸をキープしにくく、重心がカヤックの中心から後方に外れてしまう。やはり、俊敏なカヤックの制御は不可能だ



「姿勢を正す」というと、こうして胸を突き出し、必要以上に背骨を反らせる人がいる。これは逆に力みを生み、動きの自由度を下げってしまう



後藤めぐみ(ごとう・めぐみ)さん
多摩川を中心としたリバーカヤックのスクール、グラビティ代表。フリースタイル競技でアメリカ、ドイツの世界大会出場後、1994年のドイツ開催のプレワールド大会で女子7位を獲得。女性ならではの力に頼らないやかなパドルングを目指し、スクールを通してダウンリバーや瀬遊びの楽しさを伝えている。「カヌースクール グラビティ」東京都青梅市柚木町3-787-9 TEL:0428-76-0981 <http://gravity-jp.com/>

姿勢がいいと上達も早い
おすすめの姿勢はこれ!

瀬遊びは、パドル操作よりも、パドラーの重心移動をいかにカヤック本体に伝えるかが大切。常に自分の重心がどこにあるかを意識することが、上達の早道になる。それには、まず基本の姿勢を知ること。姿勢が決まると重心位置を把握しやすくなり、重心移動も容易になる。



背中のベルトは腰が軽く触れる程度。寄りかかったり、上体を起こすために締めあげたりしないこと。後方への動きが制限されて腰痛の原因となる。ベルトは、尻が後ろにずれないためのものと考えよう

瀬で遊ぶには、パドルを使ってカヤックに動きを与えることよりも、水の「流れ」という大きなベクトル(力)を読み、その力をいかにうまく利用するかポイントになってくる。そして、この流れを上手につかめるかどうかは、カヤックに乗っているときの姿勢が大きく影響する。もともと、リバーカヤックの動きというのは、バウやスターン、ボトム、エッジ(ボトムとデッキの合わせ部分)などに、水の流れをどの角度で、どのくらい当てるかによって大きく変わる。これが思いどおりにできるようなになれば、カヤックを自在に扱うことが可能になる。ここでポイントとなるのが、体軸と重心だ。パドルングは、体軸を中心とした、上半身と下半身のひねりによる回転運動だが、まず、これがぶれないためには、体軸をきちんと作る(意識する)必要がある。そして重心。この重心の移動にカヤックは反応する。自身の真下に重心を作り、この位置を常に意識できながら、しかも重心を動かしやすい姿勢というのが、ここでいう「おすすめの姿勢」である。さらに、この姿勢を作るには、正しいフィッティングが必要だ。膝でカヤックを内側からホールドし、下半身とカヤックが一体化するように調整するのが理想である。

側斜面(フェース)に、カヤックのバウを上流に向けて留まる。これは、カヤックが下流に流される力と、重力によつて斜面上から滑り落ちる力が均衡することによって成り立っている。実際に、水流がどんどん迫ってくるその感覚を味わうと、ダウンリバーとはまた違ったスリルを感じるはずだ。サーフインを楽しむことができる場所は、まずカヤックを乗せるのに十分な高さや水量があり、きれいなフェースを持った「素直な波」が立っているところ。さらに、その波にエントリーするためのエディーが、すぐ脇にあることも必須条件となる。波にエントリーする際のポイントは、エディーラインをていねいに越えることと、フェリーグライド(流れを横切るテクニック)で移動しながら、乗りたい波のすぐ上流部の谷の部分にねらうこと。そして、サーフィンに入ったら、流れに対するカヤックの角度によつて、水流の力と重力のつり合いをとり、留まる位置を調整していく。これは、フェリーグライドの技術の応用だ。水流の力が弱ければ、カヤックは上流側に落ちてバウが刺さりやすくなり、逆に強ければ流れを受けて下流へと流される。こうした場合、バウが刺さるようなら流れに対して