

永遠のテーマ・レイルジャイブ

ジャイブのこだわり by Motoi

フリースタイルのススメ

トリックでモチベーションを！！ by Toru

細かいけど大切なこと

楽に乗るためのハーネスライン by Hiro



今どきの体験スクール  
Information  
Schedule & Results

## 試乗会はこうやって利用しよう！！

来る4月26日と27日の週末は「2003年ニューギア」徹底試乗会です。

道具の購入を予定している方も、今は買う予定はない方も、道具にこだわりのないメンバーも、ガンガン乗りまくりましょう。でも、試乗会を賢く利用する方法っていうものがあります。

そのポイントを紹介しておきますので、是非、試乗会を有効利用して、上達に役立ててしまいましょう！！

- |               |  |
|---------------|--|
| ●購入ギアを決めている方  | ピンポイントで求める道具に乗る。迷いたくなければ他の同サイズのギアは試乗しない。                                 |
| ●ギア購入の参考にしたい方 | 求めるサイズに近いモノは、短い時間で構わないから全て乗る。  |
| ●ギアの購入予定はない方  | 勉強のためにできるだけ多くの道具に乗る。コンディションに適しているかどうかは考えず、沈んで辛かったり、重いなぁと思ったらすぐに違う道具に替える。 |

○試乗ギアのセレクト	まずは当日の風速や海面に合った道具から試乗する。試乗はおおよそ10分程度でいい。そこから次第にコンディションに不向きなサイズへと移行していく。
------------	---

○試乗ボードのチェックのポイント	第一に浮力とバランス。これはセイルアップとタックでチェック。敢えてボードを揺らしてみたり、立ち位置を変えてみるなどする。次に上り性能。どれくらいの角度がとれるか、その際のスピードはどうかをチェック。その次にストレートスピードとジャイビング性能。回転性とバランスをチェックする。
○試乗セイルのチェックポイント	セイルは重量チェックから入る。セイルアップでのバランスチェックが有効。次に安定性を調べる。セイルが勝手に落ち着いてくれるかどうかを、身体の力を抜いてチェック。最後に大きくラフベア操作してみることでバランスとパワーをチェック。

○試乗コース	最も短時間にしかも有効にテストするためには、試乗を開始したらタックを2~3回繰り返しながらまず上る。途中でシバーの時間を入れ、セイルアップの体勢を取ってみる。ある程度上ったらアビームで走る。この際にラフベアを繰り返すなど蛇行してみると道具の性能が見えてくる。最後に下り。最もスピードが出せるアングルを探し、そこからジャイブ。数回ジャイブを繰り返して1週目のテストランが終了。時間があったり、あまりよく判らなかつたら再度同じコースを走ってみる。
--------	---

# レイルジャイブのこだわり

TEXT=小林 基  
RIDER=岡田 鉄兵



ブローが入り、セイルにガツンと風を感じながらスピードを上げてゆき、その先の面の整った場所を探し、そこに向かって更に加速して行く。セイルに身体を持っていかれるのを抑えながら身体を起し、暴れだそうとするボードを下半身でガッチリ押さえ、セイルと身体をターンの内側に放り込む。風の狭間で、引き込まれたセイルは軽くなり、遠心力に乗っている身体は倒れ込んだままバランスを保っている。このままドライブさせていくか、更に踏み込んでスプレーをとばしタイトに回るか、それはその時の気分次第。一瞬でセイルを返し、すぐにフルプレーニングに入る。決まった時は最高の気分!!「ねえみんな見てー」で感じ! まあこれは道具やコンディションがキマッていないとうまいかない。でもこんなレイルジャイブ、出来たらいいと思いませんか?

今回はレイルジャイブのこだわりということで、ジャイブに対しての自分の思いを話してみます。普通、大半の人は転ばないジャイブから取り組んでいくと思います。これは正論だし、一番良いことだと思います。ですがいろいろな物を観たり聞いたりし、感銘を受けた物を目標にして、それに向かって取り組んでいくことが大事だとも思います。目標に向かうことによって道筋ができ、今何をやるべきかを自分なりに考えられ、変なこだわりではなく、本当の意味でのこだわりが持てるようになるでしょう。目標は「技」でも「人」でも、何でもいいと思います。また新たな知識が付き、目標が途中で変わることもあるでしょうね。15年前にオーストラリアに行った時、ダックジャイブしかないオージーがいました。これはこれでカッコイイかなーなんて思いました。今ならどんな時でもレイダウンでっていうのもアリ!?

僕が衝撃を受けた人はロビーナッシュ。20年前、ロビーはワールドチャンピオンであり、スタイルキングでもありました。風の吹く前の晩はロビーのジャイブやジャンプのテクニック物のビデオを観て気分を盛り上げていました。ロビーみたくはなれませんでした。いろんなことを学べました。



目標への近道に道具の問題は欠かせません。僕は道具にこだわるほうで、やりたいジャイブに合った物で練習することが目標への近道だと思っています。最近は各ブランドに、ジャイブに焦点を合わせたモノが沢山あります。けっこういいですよ。試乗会もあるので是非乗り比べて下さい。それに加えてレイルジャイブのやりやすいコンディションがあります。やはり海面はフラットで、風が安定しているのが望ましいことは言うまでもないでしょう。最近サーマルの南風が入り始めました。逗子のサーマルは中央から東よりの所でやるスタボアのジャイブがGOOD!! 夏に向かっての本栖湖も絶対に欠かせません。基本的にはINに向かうジャイブが上手いきやすいと思います。試してみてください。ただ、INSIDEには初心者や一般の人が多くです。同じようにジャイブやフリースタイルなどの技をしようとしています。十分に気をつけて!! 新しいことや、難しいことをしようとする時、周りが見えなくなります。前方は元より後方風下側や自分が通るであろうラインを先に確認してトライしてね!! 「ギリギリ大丈夫かな〜?」はバッチリ駄目だと思って下さい。

最後にイントラの人達に自分のこだわりとそのポイントを聞いてみました。参考にしてみてください。

	こだわり	ポイント
真壁校長	毅然とした態度で終わらせる	ボードとセイルを安定させる
霜山先生	ドライブ感	膝
柴崎先生	ボードコントロール	セイルを倒しすぎない
ヒロ先生	スプレー	内傾
基先生	よりタイトに	加減
中澤先生	スムーズさ	ボードと相談
トオル先生	踏む	ボードに乗る
りか先生	スプレーを飛ばす	足のプレッシャーとブームエンドを見る
てっぺい先生	ドライブさせる	セイルをすくう
おかっち先生	スピード	全開
みほ先生	っこみ	膝
生田先生	バランス	身体の位置
ジロー店長	止まらない	トリム角を増大させない
つかちゃん	溜めてためて放出する	脱力しつつピンポイントをつく

※詳しく知りたい方は直接本人に聞いてください。

# フリースタイルのススメ！！

TEXT=酒井 亨



最近、ウインドサーフィンのために逗子に来て、海を眺め何を考えますか？  
決まり文句の『風、ないね〜!!』それとも『いえ〜い!!』みたいな、あなたはどちら？  
こういったセリフは、ウインドサーフィンレベルとは関係なく、誰もが自然に考えることであって、  
天候にも左右されることだと思います。そして、『楽しもう』『頑張ろう』『何かやろう』につなげる為には・・・？  
友達に聞く？ 雑誌を眺める？ それとも、スクールインストラクターに？ さて、あなたは？

楽しむ為には何をしていきますか？ 自分のペースって何ですか？ 考えてみてください。

楽しい＝上達したい？ 上達したい＝最新トリックをメイクしたい？  
最新トリックをメイクしたい＝楽しい？ いろいろな連鎖を考えますが  
すべてに大金を出してそれらを購入することでは解決できません。また、  
コンディションの購入も出来ないのが難しいでしょ〜!!! だから、  
ウインドサーフィンって、スクーリングが必要であって、そこから楽し  
さが生まれるわけです!!

今回、少しでもプラスになれることを俺的に考えていますが・・・。  
例えば、『air jibe』。これバルカンのことね!! 雑誌にはよく出ているから  
知っているかな〜?メイクできるまでどんな練習してきたのかを詳細に  
思い出すことは困難ですが、一番覚えているのは、情報交換とY  
氏のひと言!! これらは、今まで考えてきたイメージ映像を成功まで導  
く良いスパイスとなり、即、効果が出ました。後は、スケートボードで疑  
似体験。微風時に海上に出て、フィニッシュフォーム確認。何が1番  
近道なのか?と考えます。なにも情報がないときは、ただ海上で回数を  
をこなし、同じ事の繰り返しでいつ集中力が途切れてもおかしくなく、  
途切れたときは怪我也しました。怪我也しないで、無理に海上で試そ  
うとしなくてもスキルアップできるはずなのでは?と考えました。



だから雑誌より近いところにいたいのです!!

経験から何から始めたら良いのかを考えましょう。まず、海に出ない  
でもできることから。陸上トレーニング・映像分析・コミュニケーション。  
特に陸上トレーニングでの疑似体験は効果歴然です。本当に真  
似事を行うのです。そして、微風といわれるコンディションを好むこと。  
これは、海上での疑似体験です。風を手先から足先まで感じるこ  
とができるようにリラックスして行うこと。後は、風向きと走る向きを  
気にすること。五感を使うっていうか、自分自身が持っているもの、感  
じることを全てというか、身体の中を真っ白にからっぽにして、とい  
った感じのところから始めるんです。とにかく自然の恵みを身体全体  
と道具から感じ取り、零から感謝して。



この辺から難しく考えやすいですが、そういった時にはコミュニケーションを大事にし、良いイメージを自分の姿と当てはめ成功に導くのです。そして、人の成功を自分のことのように思い、情報交換を自分から行えるといいですね。『Free style』は、ウインドサーフィンの原点で『物まね上手』と『energyを持つ人』こそが楽しめるのではと思います。

飛んだり回ったりだけが『free style』ではなく、『enjoy』しよう!! 自分のペースを見出すためにスクーリングがあり、そこから情報を発信していきましょう!! それからでも生活習慣は変えられるはず!! だって、海のコンディションは1秒たりとも同じではないから。ずっと追いかけていけるはずだから。

## Event Results



### フリースタイルレッスン

4/6(日)に行われたフリースタイルレッスンには午前中から大勢のメンバーが集まってくれました。陸上練習ではリーワードサイドに取り組み、ストラップ付きのシミュレーターボードでキックジャンプのイメトレ、はたまたセイルとスケートボードでバルカンのイメージ作りなど、バリエーションに富んだ内容になりました。日頃フリースタイルに取り組んでいるメンバーも多いと思いますが、これからどんどん新しいトリックにチャレンジしていきましょう!!





海が混んでくる前、そう今です!!  
 晴れた日であればもうセミドライでは暑いぐらいです!  
 そして何より海が透き通っていて、とっても綺麗!!  
 ウインドを初めるには絶好のこの時期、是非お友達ご家族を誘って  
 初夏の海でウインドサーフィンを楽しんでみて下さい!!



### ☆体験コース用のボードが変わりました! ☆



皆さんはウインドサーフィンを初めた日の事を覚えていますか?  
 遠い昔のことという会員の方も多と思います。  
 最近使用しているボードは、RRDの"EASY RIDER"とって、  
 なんと写真のボードは畳一枚分の大きさがあります!!  
 それだけの大きさを持つボードですから、安定感は抜群です!  
 (大人2人乗りなんてへっちゃらです!)  
 そしてこのようなボードを使用するにあたって、スクーリングカリキュラムも  
 さらに充実したものになりました!  
 今やコンディションに恵まれると1日で直進はもちろん、  
 ハンドル操作(ラフ・ベア)や方向転換(タック)まで出来るようになります!!

お友達、ご家族を紹介して下さった会員の方には、  
 もれなくCBのポイントを2ポイントプレゼントします!  
 更に、会員の方の紹介でスクールを受ける方には  
 ¥1,000の割引をさせていただきます。

お子様や、1日受講するのは体力が保つかどうか不安という方には、  
 半日体験コースもご用意しております。  
 また、小さなお子様は当スクールキッズルーム(託児室)にお任せ下さい!!  
 お友達、ご家族(彼女)が練習している横でお手本なんか見せてあげたら、  
 尊敬されること間違いなし!!



### ☆キッズスクール教室☆

キッズ無料ウインドサーフィン教室

5月10日(土)開催

"Kids School"が本格的に始動です。

昨シーズンはたくさんのKidsがスクールに参加してくれました。また、Hi-Windの2003年4月号で紹介されたように、  
 当返子ウインドサーフスクールでは"Kids"をさらに応援  
 していきたいと思っています。子供達はきっと、楽しみながら海  
 から多くのことを学んでくれることでしょう!!



# Event Schedule



'03 04月～08月

日付	イベント	内容
04/26(SAT)&04/27(SUN)	ニューギア試乗&勉強会 (予定)	最新ギアを試乗&チェック!!
05/03(SAT)	リハビリスクール Vol.3	久しぶりに海に来るメンバーのためのスペシャルレッスンです。
05/17(SAT)	メンバーズレース Vol.2	フィギュアエイト
05/17(SAT)	中級・会員合同レッスン	コンディションに応じた内容
06/07(SAT)-06/08(SUN)	本栖湖合宿 vol.1	梅雨入り前の本栖合宿です!
08/02(SAT)-08/11(MON)	本栖湖長期合宿	全日程10日という長期日程を組みました。 この日程中で都合のいい日に参加して下さい。 詳細は後日発表します。

## 楽に乗るためのハーネスライン

TEXT=飯塚 裕彦



ウインドをする上で、ハーネスはとても重要だということは判っていますよね? でも、意外にハーネスラインの質や長さには無関心というか、意識がない人が多いのも事実です。そこで今回は、ハーネスラインについて書いてみます。

全開のフルスピード用ではありません。必要十分にセイルを引き込め、体重を預けやすく、完全に両手がフリーになることで楽にプレーニングできるポジションです。僕が使用しているGAASTRA SAILのECHO 6.2m<sup>2</sup>では、マストからライン間の中心までが約50cmになります。



参考までに各イントラのラインの長さを示しておきます。

Hiro	24インチ
Shimoさん	24インチ
鉄兵	24~26インチ
トール	24インチ
中沢	22~24インチ
リカ	22インチ
もとい	20~22インチ
オカッチ	24インチ

26インチ=28cm/24インチ=26cm/22インチ=24cmを目安にして下さい。中沢と基が長さが調整出来るタイプを使用していました。一度イントラと同じ長さで位置を試してみてください、乗りやすくなると思います。お勧めの長さは、男性は、24インチ=26cm~22インチ=24cm。女性の方は22インチ=24cm~20インチ=22cmです。

僕が使用しているものは、シンプルな“24インチFIXタイプ”を使っています。長さが調整できるタイプもありますが、FIXタイプのほうが、僕は使いやすいように感じています。ラインが捻れたり曲がったりしないし、ブラブラしすぎず、掛け外ししやすいことで使っています。

次に、長さについてですが、僕が使っている24インチ=約60cmは、ラインの長さでブームからの長さは26-27cmになります(自分の肘から手首迄)。ラインの幅は、およそ15cmぐらいで、比較的狭く使えますね。

そして取り付け位置ですが、プレーニングしている時に、両手放しができる位置(どちらの手も疲れないうところ)にセットします。これは



ハーネスラインには様々なタイプがあります。長さ調節しないFIXやシートを調節して長さを変えるタイプ、ベルトによってイージーに変えるタイプ、などなどです。CBに行けばいろいろタイプがみられるし、インストラクターが使っているラインをチェックしてみるのもいいかもしれませんね。

割引券をご利用下さい。

スクールのレッスン料金とレンタル料金の支払いに利用できる割引券を添付しました。点線の部分より切り抜いてご利用下さい。メンバー自身でなくともご利用できますので、お友達にスクールを紹介するなど、ご自由にお使い下さい。

**Cut Off The Price Ticket**

**1000yen**

有効期限 2003年12月28日

- この券で1,000円分の割引をさせていただきます(差額の返金はできません)。
- レッスン料金とレンタル料金及び愛護チケットのお支払いにのみご利用になれます。
- 他の金券、割引券との併用はできません。

予約・問い合わせ  
80120-71-1173 1046-873-2863  
**ZUSHI WINDSURF SCHOOL**

## スタッフのひとりごと



ウインドをしていて、ひとつだけ気になることがあるんです!!。

鼻歌..

唄っちゃうんですよね。不思議なことに。なんでだろう??

普段の生活の中にもありますよね。料理作って

る時とか、お風呂に浸かってるとき、なんか良いことあった時とか!? 自分の場合は海で遊んでるとき!!(^o^)

海にでるたびにじゃないんですが、とても調子が良い時は、必ず唄ってますね。

無いですか?そういうこと??

しかも同じ曲なんです。海に出たときだけの決まった曲!

曲は?...。テトリスの曲!!(理由は分かりません!)

海から上がると忘れてしまうんですが、海に出るとまた唄って、の繰り返し。

確かに凄く楽しいし、テンションももの凄く上がってるから、技が上手く出来ることもあるんですが、逆に失敗して落ちてるのが無性に楽しいんです。

おかしいですか??(\*.\*)

最初の内は確かに落ちないことが自分にとってはステータスで意地でも落ちないように頑張ってましたが、今では逆に落ちて良いからそれだけ思い切ってチャレンジする事が、ステータスになってます。

だから、楽しい!(^o^)たとえ落ちたとしても。ただし、色んな落ち方をするんです。言い方を変えると、色んなやり方を試してみるってことなんです。そうすることでまだ完成していない技のイメージを作り、またトライする。だから、落ちながらにして上手くなる!!(凹む事は勿論、多々あります(T\_T))

そういった感じでこれから先も、落ち(オチ)ウインドライフを楽しんで行きたいと思いません。(オチになってないですか(T\_T)?!)

暖かい時期になってきたので、ジャンジャン落ちに&楽しみに!来て下さい。(^o^) 逗子の海でお待ちしております。



岡田 鉄兵  
1978.04.25生 B型  
京都府出身  
イントラ歴 4年  
ウインド歴 6年  
スポンサー:  
ガストラ/バーレーヘッス/ロングショア  
練習中の新技  
スボック  
グルービー  
バックループ  
フッシュループ

## Information

### SCHOOL

キッズ対象の無料スクールは5月と7月

キッズスクールでは、5/10(土)・7/29(火)に無料体験スクールを開催いたします。未来のウインドサーファーはどこかに眠っていませんか?お子様にウインドを体験させて上げたいとお考えの方も、知り合いにお子様がいる方でも、たくさんの子に体験してもらいたいと思いますので、「海に遊びに行ってみない?」と声をかけてみてください!!お待ちしております。また、キッズスクール会員も募集しています。詳しくはスクールホームページに載っていますので、そちらをご覧ください。

### CB

ウェットスーツオーダー料無料フェア

まだまだ開催中!!

各ブランドの期間は以下の通りとなります。

シーワークス/スリーフォース、マーベリック 4/5~5/11

タンク/サンファン ~4/30

コアプロジェクト/ロングショア 4/5~5/11

ヌーベルバーグ/エアタイト 4/5~5/11

オニール 4/5~5/18

※詳細はCBまで!!



会報へのご意見・ご要望は、<a\_shimo@db3.so-net.ne.jp>までお願いします。また、「こんなイベントをやって欲しい」、「こんな企画はいかがですか?」などなどの、スクールに対するご意見やご要望も承りますので、宜しくお願いします。

### 関連 URL

○ CB SURFERS

<http://www.j-wind.com/CB/>

○セイルボーダーズ江ノ島

<http://www.j-wind.com/SB/>

○ノートス

<http://www.j-wind.com/notus/>

○逗子ウインドサーフスクール

<http://www.j-wind.com/zushi/>

○フェザーファクトリー

<http://www.j-wind.com/factory/>

○逗子レーシング

<http://www.j-wind.com/racing/>

○トラベルフィールド

<http://www.j-wind.com/travel>

## Windsurf News

### 次号予告

「レベルアップにつながるギアコンビネーション」

「チューニングなんて難しくない!!」

「オフショアに学ぶこと」

などなどを予定しています。

VOL.3は8月20日頃に発行予定です。

〒249-0007

神奈川県逗子市新宿1-3-5 逗子会館1F

逗子ウインドサーフスクール

046-873-2863

(株)ウインドプランニング

046-873-3354

平成15年4月20日発行

編集スタッフ:霜山/飯塚/小林/酒井/田中/岡本/生田