

ベーシックフリースタイル

この夏これだけはマスターしよう！

事故を未然に防ぐために

ルール守ってます？理解してます？



こんな時どうする？

大きく見えても小さなトラブル解消法

出艇エリアが広くなりました！

海水浴場期間のビーチの使い方

Information
Schedule

この夏、この2つだけフリースタイルをマスターしよう！

フリースタイルといわれると難しく考えてしまいがちですが、根本は好きなように楽しく遊ぶ！！というのが発祥であり、決まったことを決められたままやっても面白くありません。こんなにたくさんあるフリースタイルもやり方は人それぞれ。自分なりに組み合わせや楽しみ方を見つけてみて下さい。



9:最後はジャイブと同じセイル返しです。マストに振り回されないように、しっかりと脇を締めて返すように心掛けましょう。



8:そのまま動作を止めずにセイル手を離し、セイルを返します。ここで敢えてクリューファーストの体勢で動作を止める事ができれば、リカバリーが上手くなります。



7:ブームエンドをノーズに突き出すようにしながらマストを体に引き寄せます。同時に前足だった足を開きセイルとのバランスをとります。クリューファーストの状態になるとセイルに引っ張られるので後ろ足は早めに開いておきましょう。

最近様々なフリースタイルが登場していますが、ここでは基本的なフリスタを解説していきます。多少自己流の所もありませんが今回はヘリタックとアップウインド360になります。フリースタイルを行う際に認識していただきたいのが、ベースとなる技が全部で4つあるということ。ボード360、セイル360、ヘリコプター、リーワード。これらを応用して使ったり、組み合わせて使うことで様々な技が完成します。もちろんヘリタックやアップウインド360もそうです。

8':後ろ足加重を意識し、後ろ足を軸にボードを回します。風が入り直してセイルが開かれますが、それに逆らわないようにセイル手をマスト手に近づけて手幅を狭くします。セイルをシバーさせるくらいのもいいでしょう。



7':後ろ足加重を意識し、マストでノーズが押される感じをつかめれば成功するでしょう。セイルが軽く感じられるようになったら意識的にセイルを開いてマストを引きつけ始めます。



9':ランニングを越えたらセイルの下にボードを押し込むようにしてラフさせましょう。



10':アビームまでボードが向いたら足のポジションを通常のセリングに入っていきます。

UP WIND 360

裏風を上手く使う方法はセイル手の使い方にポイントがあります。セイル手で風の量を調節し、同時にマストのポジションも決めていくこととなります。リーワードの時もそうですが、マストの傾き加減でセイルに入る風の量を調節します。アップウインド360の導入部で裏風をセイルに当てる時にはまず風向に向かってマストを突き出し、ゆっくりとノーズ方向に移動します。セイルに裏風が入ったら風向に向かってセイルを覆い被せるように倒していきます。上手くボードをベアさせられるかがポイントになります。



6: 後ろ足を前足にクロスして後ろ手を中心にマストをジョイントの上に戻ってくるように起こし始めます。



6': セイルを返さずにボードを360度回してしまうのが「アップウインド360」。セイルを返す動作になっしまわないように、更にボードだけを回し込んでいきます。

HELICOPTER TACK

写真6以降はヘリタックとアップウインドと分かります。ヘリタックはそのままセイル返しになり、アップウインド360はそのまま裏風を使いペアさせていただきます。



5: ヘリタックはここからセイルを返しに行きます。広げたセイル手が体の中心に来るまでマストを移動したら、倒していたマストを起こし始めます。

UP WIND 360



4: 下の写真のようにマスト手でセイルをリードしながらノーズ方向に移動していきます。風を入れすぎないようにセイル手の力を抜いておくのがポイントです。



3: セイル手は使わずマスト手でゆっくりと裏風が入らないように風向にむかってマストを送り込んでいきます。

2: ボードが風軸を越えるまでセイルの下にボードを押し込むようにして更にラフさせ、マスト手で風向に向かってマストを送り込みましょう。その時にセイル手は手幅を広げ風を入れないようにします。



1: タックと同じ要領で両手の位置をマストより持ち替えまずは風軸までボードをラフさせます。



HELICOPTER TACK

ヘリコプタータックは、ノーマルタックのステップ時に足の入れ替えを行わず、セイルに裏風を当てながらボードをペアさせ、最後にジャイブのようにセイルを返していく動作です。微風から強風まで行えるテクニックですから、微風時にセイルに振り回されていたとしたら、まだ不完全だと言えるでしょうね。リラックスしたバランスのいい動きができるように練習していきましょう。

ESCAPE from ACCIDENT

ルール守ってます？理解してます？

こここのところ良いコンディションが続いています。暖かくなったので、沢山の人が出艇していて海上は混雑状態ということになります。海上でのトラブルを避けるため、海の上でのルールについてもう一度確認してみましょう。

TEXT = Yuko NAKAZAWA

スタボー優先

B艇がスタボー艇になるので、A艇(ポート艇)はB艇の進路の邪魔にならないように避けなくてはなりません。



風下優先

B艇が風下になるので、風上にいるA艇はB艇の進路の邪魔にならないように避けなくてはなりません。

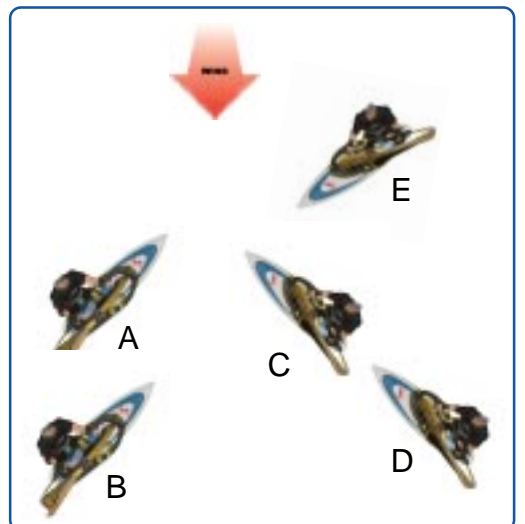
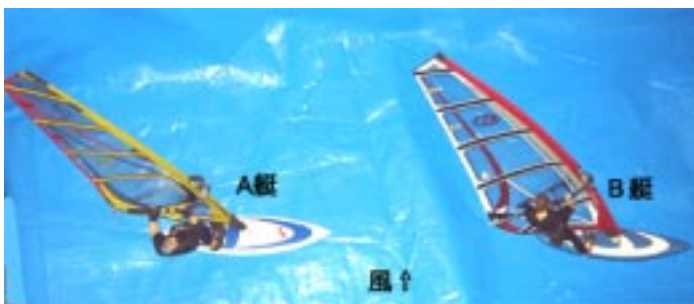


基本は相手と接触しないためのルールなので、アイコンタクトを取り、早めの対応が必要です。

応用編です。優先順位をつけてみてください。
答えは最後のページに!

先行艇優先

B艇が先行艇になるので、後続艇のA艇がB艇を追い抜く場合、B艇を避けて抜くようにしなくてはなりません。



こんなことになってしまったらどうしますか？

夏は当然のことながらセーリング日数も増えてくるので、道具のトラブルに見舞われる確率も高くなると言えるでしょう。そこで実際に3つのトラブルとその対処方法を紹介しておきます。

TEXT&MODEL = Tomonari OKAMOTO

もし突然こんな事が・・・ベースがボードから外れてしまった！！



セイルアップやジャイブ中に突然ベースが外れてしまうとかなり驚きます。そんな場合に、水の中でボードを立てて一生懸命つなごうとしている姿を見かけますが、その方法は間違い。慌てずにこの方法で処理しましょう。



補足1;このようにベースのラバー部分を押し曲げてジョイントさせます。

補足2;この状態になってしまえば、もう力は必要ないので、しっかり音がするまで差し込むだけです。ただし、この時の状態の時にパイプとベースの間に手を挟み易いので十分注意して下さい!!!



1:まずボードにまたがり、セイルが沈まないようにボードが足のの上にのせ、ジョイントからベースを外します。



2:ベースをボードに、しっかりと取り付けます。



3:ちょっと力が必要ですが、ベースを押し曲げます。



4:ベースを押し曲げている状態で、ジョイントを差し込み、揺すりながら入れカッチッと音がちゃんとするまで差し込みます。

もし突然こんな事が・・・

アップホールラインが切れた！！



セイルアップしようとしたら突然、アップホールライン持ったまま海の中にいた経験ありませんか?かなり驚きますよね。「何が起きたんだ!!」って。この様な場合でも慌てないことです。



まずは道具のそばまで行き、「ブーム側のラインが切れたのか」「アップホールライン自体が切れたのか」を確認します。ここで、選択肢は二つ。「ブームに縛り付ける」か「マストに縛り付ける」かのどちらかです。単にもやいが解けただけなら結び直せばいいのですが、そうでなければブームかマストに結ぶ必要があるでしょう。結び方はなんでも構いません。ただ、マストに結ぶ際はブームの中を通し、必ずブームの上に結びつけましょう。



もし突然こんな事が・・・

アウトホールラインが弛んでしまった！！



アウトが緩んだり解けたりすることもたまにありますね。これは簡単に直せますが、不安があったら必ずビーチに戻ることをオススメします。



上の写真のようにアウトが弛んでしまったら一度水の中に入ります。水の中で手で引けるところまで引きます。ちゃんと引けないようだったら、ブームエンドに足を引っかけて引いてみます。あとは、巻き結びをするだけです。念のためにビーチに上がってチェックした方がいいですね。また、セーリング場所・自分に余裕があるときは一度ボードからジョイントを外し、ボードの上のっけてラインを引き直すやり方もあります。

これ以外にも様々なトラブルは考えられます。出艇前にはしっかり道具の点検をしてから海に出て下さいね！！

怪我・事故のないように安全にウインドサーフィンを楽しんで行きましょう！！

SUMMER TIME

出艇エリアがかなり広く

東浜

ビジターのレッスンをを行っている東浜の出艇エリアは、今年はとても広くなりました。昨年までは橋の下の幅すらなかったのですが、今年は約5倍に広がりました。そのため、さほどガスティな風に悩まされることもなく、アウトに出ていくことができます。「夏の東浜は狭いから…」と敬遠していたメンバーの皆さん、一度チェックしにきて下さい。凄く出艇しやすいことに驚くと思いますよ。ライオンズマンション手前の(逗子会館側から)R134下のトンネルから道具を持ち込むことができます。僅かに海水浴場に掛かっているため、細心の注意を払って道具を運ぶようにして下さい。また、海水浴の最盛期にはこの遊泳禁止エリアであっても、遊泳者が海、ビーチにいることが予想されます。くれぐれも事故のないように夏を過ごしましょう。



東浜の出艇エリアは、海水浴場との境となるワイヤーから、ジェットの出艇用に区切られたロープまでの間です。ビーチは広くなりましたが、風の舞うところはまだまだ健在ですので、道具の置き方、運び方など、気を抜かないようにしましょうね。



写真による東浜の様子。遠くに見えるトイレ付近までが出艇可能なエリアです。

西浜

西浜(海に向かって右側)の出艇エリアは昨年から広くなりましたが、今年の夏も十分な広さがあります。LUANA前のトンネルからCB SURFERS前までのエリアから出艇できます。ただし、CB SURFERSに近づくと、海底が岩になってしまうので、出艇慣れしていない人は、できるだけ海水浴場との境となるワイヤー側から出入りするようしましょう。また、CB SURFERS寄りにはジェットの出艇エリアがあり、バーベキューを楽しむ人たちも多いので、道具の置き場、運び方など、十分に注意し、事故のないようにしましょう。



西浜は半分が岩場というイメージでいいでしょう。BFのメンバーは慣れているために、どのあたりが岩場かを把握していると思いますが、他の艇庫のメンバーが出艇するには注意が必要です。また、県営駐車場脇のために、一般のバーベキューも多いので、注意したいところです。



写真による西浜の様子。大潮の満潮時にはかなりビーチが狭くなるので注意。

Event Schedule



'04 07月 ~ '04 10月

日付	イベント	内容
07/02(金) ~ 07/11(日)	マウイツアー	同行インストラクター：霜山
07/17(土)	Freestyle&Wave Lesson	コンディションに応じた特別なレッスン
07/31(土) ~ 08/06(金)	本栖湖合宿	詳細は掲示・HPにて行います
08/07(土) ~ 08/15(日)	マウイツアー	同行インストラクター：岩崎
08/14(土) ~ 08/15(日)	逗子合宿	逗子に泊まりで練習と飲み会！
08/20(金) ~ 08/29(日)	マウイツアー	同行インストラクター：小林
09/11(土)	Endless Summer Party	夏打ち上げの大盛り上がりパーティです！
09/17(金) ~ 09/26(日)	マウイツアー	同行インストラクター：岩崎
09/24(金) ~ 10/03(日)	マウイツアー	同行インストラクター：酒井
09/26(日)	ヒーローズサポート講習会	体のケアのための講習会を予定しています
10/09(土) ~ 10/10(日)	2004 CB CUP	詳細未定
10/17(日)	江ノ島ロング	詳細未定
10/24(日)	Freestyle&Wave Lesson	コンディションに応じた特別なレッスン
10/22(金) ~ 11/02(火)	マウイツアー	同行インストラクター：霜山

これって便利ですよ！

夏の期間は遊泳区域の規制があるため、道具を艇庫から東浜や西浜に運ばなくてはなりません。が……、「面倒だな」と思われている方に嬉しいお知らせです。東浜艇庫を夏の期間限定で契約する事が可能になりました。詳細は下記の通りです。夏の間、快適にウインドをするために是非ご利用下さい！



今年からウッドデッキの艇庫となり、ラックも入れ替えられてきれいになっています！！

期間：夏限定(8月末まで)

料金：1セット 1万円

(セイル・マスト・ブーム・ジョイント・ボード各1ずつ)

東浜のシャワー・ロッカーは使用できません。シャワーを利用する場合には既に所属をしている艇庫をご利用ください。

利用艇数に限りがありますのでお早めに！

お問い合わせ・詳細はスクール岡田まで。

速報！！ 新校長 HIRO 誕生！！

7月1日より飯塚裕彦チーフインストラクター(HIRO)が新校長に就任いたします。また、旧校長真壁克昌(YOCCHI)は会長として逗子WSFスクールを更に盛り上げていきますので宜しくお願い致します。



「皆さんが、更に楽しくウインドサーフィンが出来るように努力していきます。宜しくお願い致します。」(b y HIRO)



SCHOOL

9/4(土) ビーチクラブ

非営利団体「NPO海岸クラブ(理事長/真壁校長)」からのお願いです。もはや恒例となった様々なマリニイベントが行われます。アウトリガーやヨット等もあるのですが、その中に体験ウインドサーフィンがあり、コーチボランティアを募集しています。

また、参加者も随時募集中していますので、友達、知人等々、ウインドサーフィンに少しでも興味を持っている方がいたら、是非紹介して下さい。よろしくお願いします。

ボランティアをお願いできる方は、TELでご連絡下さい。

0120-71-1173 担当/生田・真壁

9/11(土) ENDLESS SUMMER PARTY

夏の終わりの締めくくり。でも、「いつでも夏!」気分はウインドサーファーなら当たり前。暑さを凌ぎ、寒さを気にせずに海で遊ぶんですよ。でも、区切りとしてパーティで盛り上がる!これもウインドサーファーです。詳細は後日!

ジュニアレース "super8" 9月開催

キッズ、ジュニアのためのイベントを行います。NEILPRYDE、JPでお馴染みのシュリロレーディングが行っていた「SUPER8」をNPOが引き継いでイベントを行います。まだ詳細は未定ですが、ウインドをしているお子さんと一緒に楽しめる内容にしていきたいので、ドシドシ参加して下さい。詳細は後日!

無料体験スクールについて

毎年行われていた当スクールの無料体験ウインドサーフィンは、今後は前述のNPOの方で行うことになりました。昨年までボランティアをして下さった皆様ありがとうございました。形態は変わりますが、引き続きご協力のほど、よろしくお願いします。

風人舎

2004年度・ツアー予定

- 8月7日~15日 マウイツアー (イントラ;岩崎 真)
 - 8月20日~29日 マウイツアー (イントラ;小林 基)
 - 9月17日~26日 マウイツアー (イントラ;岩崎 真)
 - 9月25日~10月3日 マウイツアー(イントラ;酒井 亨) 暫定
- 各日程とも飛行機が例年になく混雑しているため、早めの予約をお願い致します。また、締め切り前でも予定の便が取れない場合があります事をご了承下さい。

CB SURFERS

セールのご案内

メンバーコース所属の方はCB SURFERSのウェア、ラッシュガード、水着、ボードショーツを20%オフでご購入頂けます。ご購入時にメンバーズカードをご提示下さい。夏本番になる前には是非来店下さい。

.....



スタッフのひとりごと?

皆さん始めまして、今年の4月からインストラクターとなりました富永竜平です。僕のことをご存知でない方も多くいらっしゃると思うので、今回は僕がどういった経緯でウインドを始めたのか、お話ししたいと思います。

そもそも僕がウインドを始めたきっかけは、大学に入学したときに、何か新しいことを始めたかったからです。とは言うものの、何がやりたいのか自分でも全くわからない状況です。中学、高校とまともに運動もしてこなかったし、歩くの嫌い、走るの嫌い、泳ぐののもっと嫌い。こんな自分にできるスポーツなんてあるわけないと思っていたので、いろんなサークルや部活に勧誘されるも、いまいちピンとこないし、だからってやりたいこともないし、どうしようかと考えていたときに、出会ったのがウインドでした。

新入生全員に配られる小冊子にボードセイリング愛好会の紹介が載っていました。愛好会のメンバーに勧誘自体は直接されることはなかったので、出会ったというよりは自分から会いに行ったという方が正しいかもしれません。もともと実家が葉山だったこともあり、ウインドサーフィンの存在自体は知っていたのですが、まさか自分がやるとは夢にも思っていまへんでした。その時の僕が、何でウインドをやってみようと思ったのかは、未だによく分かりません。ただ言えるのは、間違いなく偶然ではないということです。愛好会に説明を聞きに行くと、なんと活動しているのは逗子とのこと。逗子なら実家の近くだから、とりあえず行ってみようかな、ということに。僕にとって初めてのウインドです。でも、最初は海に落ちてば



富永 竜平
逗子ウインドサーフスクール
インストラクター

かり。セイルアップは重い、腰も痛いし……。ただ、出来ない事がすごく悔しかったのを覚えています。でも、今まで体験したことのない興奮がありました。そして、しばらく続けていくうちにどんどんウインドが好きになっていく自分がいることに気がきました。

そしてこの春、大学を卒業し今に至るわけです。ウインドの楽しさはやればやるほど見えてくるものだと、僕は思います。皆さんと一緒にさらにウインドを楽しめるものにしていきたいです。そしてその楽しさを伝えられるインストラクターになりたいと思っています。

よろしくお願いします!

Windsurf News

次号予告

「ニューギア・インプレッション」

「プレーニングを安定させよう」

「ウェーブの楽しみ方」

などなどを予定しています。

2004Vol.3は9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06月20日発行

編集スタッフ: 霜山/中澤/小林/生田/岡田/阿本/富永

会報へのご意見・ご要望は、shimo@db3.so-net.ne.jpまでお願いします。