

イメージトレーニングの勧め

イメトレに最適な VIDEO&DVD !

冬に備えてウェットスーツのメンテナンス

ウェットスーツも衣替えの季節



体のケア

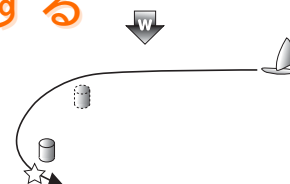
ケガ予防のためのストレッチ



JIBEを極める

イメージラインをトレースする

Information  
Schedule



## 雨や寒さで出かけたくない日には、部屋でイメトレ

ウインドサーフィン練習しなければ上手くはなりませんよね。でも、どうしても海に行く時間がなかったり、億劫になってしまったりすることってありますよね。特にこれからの季節にはそういった日が増えてくるのではないのでしょうか。そんな時には自宅でイメトレ。イメージをしっかりと焼き付けて、次に海に行く日に備えてみてはいかがでしょうか？

### おすすめその1

#### PWA WORLD TOUR 2003 OFFICIAL DVD

一言で言うとタメになるDVDです。タイトルの通り去年のPWAツアー全体のダイジェストですが、ヨーロッパ方面での大会がメインで観客も多く、ウインドサーフィンの盛り上がりを感じます。スーパークロスやレースシーンは少なめですがWAVEやFREESTYLEが多く、特に注目する点はゲレンデのほとんどがポートサイド、波も胸腰位という事で逗子ベースの私たちには、とても参考になり良い研究材料になるはずですよ。

主な登場人物は、Kauli Seadi, Recardo Campello, Matt Prithard, Robby Swift, Taty&Tonky Frans, Daida&Iballa ruano Moreno, Karin Jaggi.....  
今一番“乗れている”メンバーです。

価格は税込¥3,900



PWA WORLD TOUR 2003  
OFFICIAL DVD

### おすすめその2

#### PULG N' PLAY

とにかく面白い!とても新鮮な映像盛りだくさんで楽しめました。中でもジョーズでのワンシーンで、波が盛り上がり山のように映るシーンは目に焼き付きます。ウォーターショットや空からの映像など盛りだくさんで、どのラインを取ったら良いかなどWAVEの為になるシーンが多いです。個人的にはGOYAのボトムターンへの入りがとても参考になったDVDです。

登場人物は、Robert Teriitehau, Kauli Seadi, Recardo Campello, Klaas Voget, Josh Angulo, Peter Volwarter, Keith Teboul, Robby Naish, Bjorn Dunkerbeck.....等タティーンセイラーもいっぱい出てます。

Africa, Australia, Europe, Polynesia, South Americaと世界中のゲレンデの映像がありこれ一本でウインド世界一周が出来てしまいます。

価格は税込¥4,410



PULG N' PLAY

### おすすめその3

#### dr.Beat's wsf kamasutra

このタイトルは10月中頃発売予定なのですが、とにかく盛りだくさんです。中でもウインドサーフィンムーブがなんと400以上も入っています。スポック、バルカン当たり前!チャーチョやダブルループの連発です。中にはノンプレニングでのフォワードもあってびっくりです。イメトレにはvariety, variety2evolution,が比較的ノーマルな技が多いので参考になります。上級フリースタイラーはvariety3000を見て頭にムーブを叩き込みましょう。道具の説明などから始まるウインドサーフィンを知らない人でも分かるvarietyZEROから variety, variety2evolution, variety3000と4つのタイトルが一本のDVDとなっています。

主な登場人物は、Recardo Campello, Josh Angulo, Antoine Albeau, Jsdon Polakow, Matt Pritchard, Nik Baker, Brian Talma, Daida&Iballa ruano Moreno, Karin Jaggi.....

とにかくいっぱい出てます。

価格は未定です。すいません。



dr.Beat's wsf kamasutra

## 夏物をしまって冬物を出す「衣替え」の季節

サーフパンツとタッパーでセーリングできた季節も過ぎ、これからはシーガル、ドライといった長ズボンものの季節です。お世話になった夏物をしまい、冬物を出す衣替えということですね。そこで、ウェットスーツのメンテナンス方法とサマーウェアの賢い利用法を取り上げてみました。

### ウェットスーツのタイプ

これから迎える冬の海で快適にウインドをするためには、暖かくて動きやすいウェアを持つことが大切です。秋用にはシーガル(半袖長ズボン)、ロングスプリング(長袖半ズボン)、冬用にはセミドライ(長袖長ズボン)が必要です。夏用ウェット(タッパーやスプリング)は既製品でもなんとかカバーできますが、フルスーツ、セミドライスーツはオーダーがお勧めです。体にフィットしていないと、寒さも身にしみ、動きにくさも加わってしまうからです。価格は幅広く、4万円台から10万円付近までありますが、ブランド・デザイン・ロゴマークと多種多様に揃っています。約半年という長い期間使用するセミドライなので、寒くなってからではなく、寒くなる前に準備しておくのが理想です(オーダーのウェットスーツの出来上りは2週間から4週間かかる場合があります)。



### ラッシュガードとタッパーの利用方法

夏に日焼け防止として使用してきたラッシュガードやタッパーは今後の秋冬の時期にどのように活かしたらいいのでしょうか?

ラッシュガードは、ウェット内に進入した水に直接触れないように・ウェット擦れ防止のためにインナーウェアとして活用。防寒のためにはホットカプセルという生地を使用したインナーを着用するのをお勧めします。また、長袖タッパーとシーガルを組み合わせるとフルスーツの様に使うという人も結構います。この場合、シーガルの上にタッパーを重ね着するというのがお約束のようです。シーガルからセミドライへの「つなぎ」としては有用ですね。

### セミドライスーツ着脱時の注意点

セミドライスーツの着脱時に表面に傷を付けてしまったり、破いてしまうケースがあります。そうしたトラブルを避けるために、以下のことに注意してみてください。

- ・表面のゴムは引っ掻きに弱いので爪を立てない
- ・ファスナーは強引に上げ下げせず、体に沿わせるように引く
- ・脱衣時には裏返すように脱ぐが、ウェットの上からとめている時計、ベルクロなどを外し忘れないように

### セミドライスーツ着用時のセッティング

ウェットスーツを着用した状態でセイルのセッティングなどを行うと、殿部分などが擦れるなどの劣化が激しくなります。スキン地のウェットスーツの場合は、ハーネス・セイルケース・ボードケース等を敷くなどして擦れ防止に努めた方がスーツ自体が長持ちします。

### ウェットスーツに使えるアイテム

ウェットスーツをしまう際には綺麗に洗って、水気を切り、乾かしておきたい。そうしないとカビが生えたり、シワになったりと、次のシーズンに着る時に不快な状態になっていたりするので注意しましょう。ここに挙げた6つのアイテムはウェットスーツ用のメンテナンス用品です。是非活用してみてください。



### ウェットスーツをしまう際の注意事項

- 裏返しの状態です陰干しし、乾いたら表に返す
- 畳まずにハンガーに掛けておく
- 湿度の少ない日陰に吊しておく
- ⊗ 脱水機にかけかける
- ⊗ 収納圧縮機にかける
- ⊗ スキン(ゴム系繊維)を内側にして長期保管する
- ⊗ 日向に干す
- ⊗ 小さく折りたたむ

## 怪我予防のための基礎知識講座

先日、スクールイベントの一環として湘南治療院代表、広瀬秀一氏に来ていただき、ウインドサーファーの為の怪我予防&ボディセルフチェックの講座を行いました。

### ヒーローズサポート講習会

こうした企画は第1回目ということで、受けるスクール会員の反応が、どのようなものか不安だったのですが、約40名の参加者に集まっただき、皆、真剣に広瀬先生の話聞き入っている様子を見ると、体に対するケアには少なからず気に掛けていることが理解でき、こうしたタイプの講習会をできるだけ取り入れていこうと考えています。

ウインドサーフィンをスポーツとしてとらえている人、余暇としてとらえている人など様々ではありますが、やはり体が自由に動いてこそ楽しめるウインドサーフィンですから、海に出る前からストレッチなどによって体を温めておくことをオススメします。また次回は新たなテーマで講習していただく予定ですので、今回受講できなかった方は是非次の機会を逃さないようにして下さい。

### ウォームアップとストレッチ

やはりスポーツをする上で怪我や故障には注意する、予防する必要があります。そこで、簡単にですが怪我予防の手段として効果的なウォームアップ、ストレッチの方法をお伝えします。

#### ●目的、効能

軽く運動することで体を暖めて筋肉の中の血液の流れを良くし、筋肉自体が柔らかくなり運動準備ができる。更に、硬くなっている筋肉、関節を動かすことで、動かせる範囲を大きくし筋肉や関節を傷めることを予防する。目安としては、額にうっすらと汗をかく程度だそうです。

### 講習後のアンケート（一部抜粋）

アンケート33人

◎講習会はどうでしたか？

大変面白かった 16人

大変参考になった 15人

@いま身体に怪我や故障はありますか？

はい 19人

いいえ 14人

@はいと答えた方で、怪我や故障の箇所

肩 7人

腰 6人

膝 4人

肘 2人

上のアンケート結果から、体のどこかに不調な部分を持っている人が多いことが判ります。精神と肉体の健康のためにやっているウインドサーフィンですから、自分の体を大切に、直せるものは直して楽しんでいきましょう。

## Hirō's

ヒーローズスポーツサポート湘南治療院

SPORT SUPPORT

神奈川県逗子市逗子6-6-21

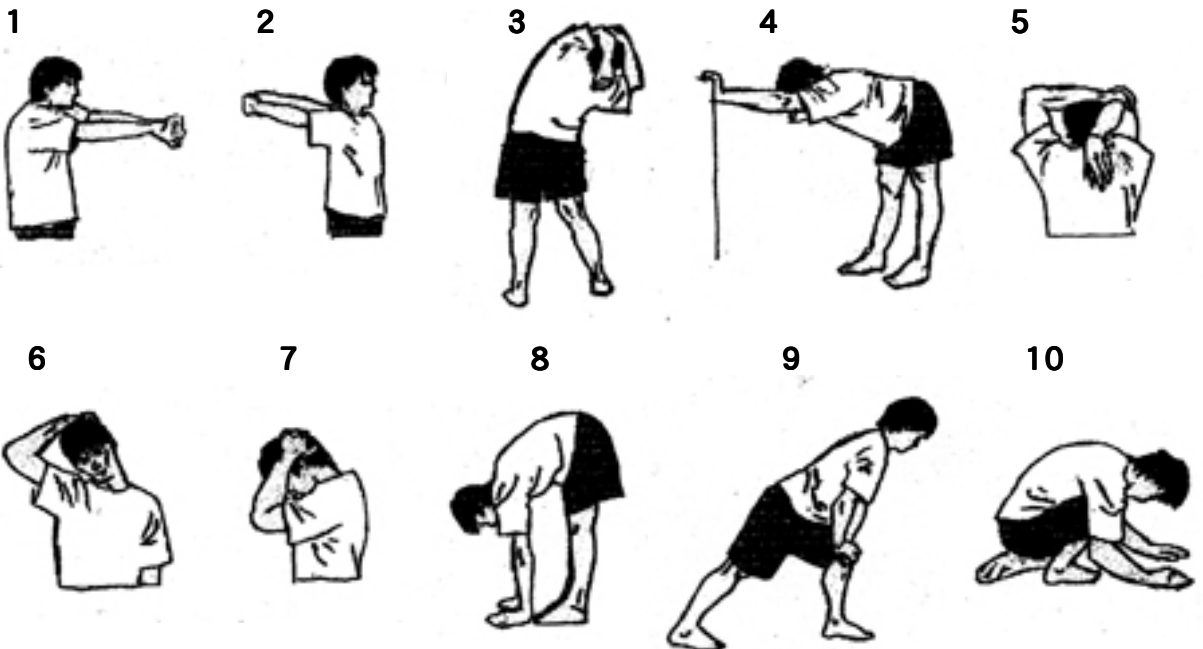
TEL : 046-872-4804 E-mail : hss@shonan-life.net

まずは電話、Eメールでご相談下さい。

治療が必要かどうかアドバイス致します。

AD

### ●立って行うストレッチ

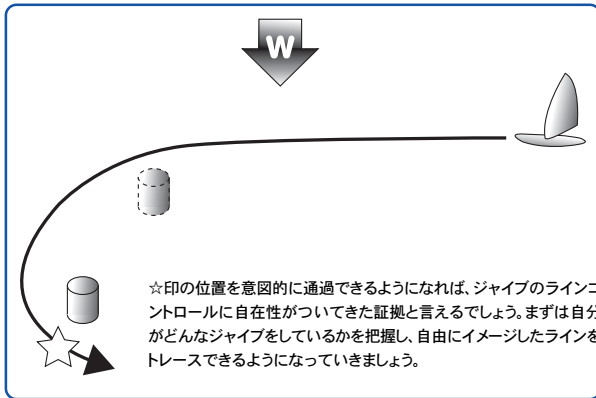


## イメージしたラインをトレースする

ジャイブはカービングを楽しみながら、自在なラインを描けてこそ本物。ある程度ジャイブができてきたら、描くライン(マニューバ)に変化を付けて自在性を高めていきたい。

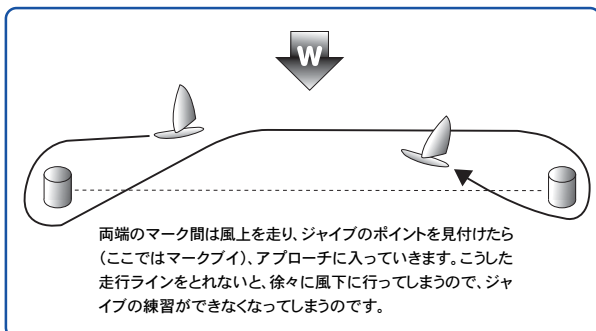
### 狙うポイントは☆印

マークブイが存在すると仮定してジャイブのラインを見てみましょう。風速、海面、道具などによってラインの大きさ自体は変わってしまい易いものですが、最も大切なポイントは、☆印の位置を狙って、そこにピンポイントで行けるようになることです。実線のマークブイが実際の目標ですが、そのブイの裏側にピッタリ寄せるためには、仮想の点線のマークブイ(目標物)を想定する必要があります。闇雲にマークブイに向かっていってしまえば、☆印を通過するためにかなりタイトなラインを作らなければならなくなります。それが失速をよび、バランスを失わせることになっていくのです。実際には海上にマークブイが打たれていることはあまり多くありませんが、ブイがあることを仮想してジャイブしていくように心掛ければ、次第にラインをコントロールできるようになってでしょう。



### ジャイブ練習のための基本的な走行ライン

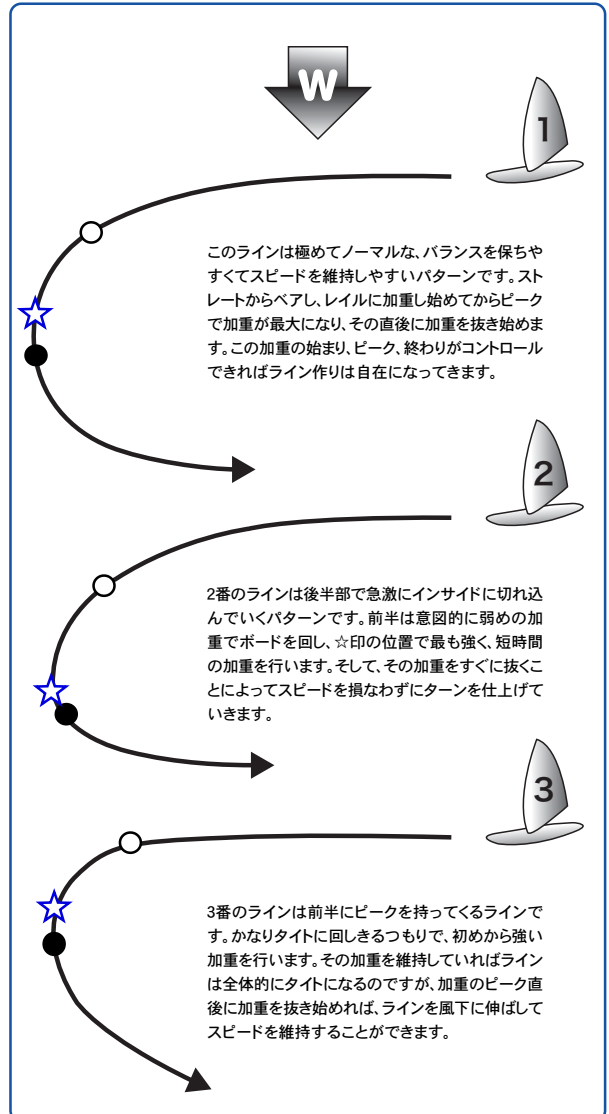
ジャイブを練習するための全体的な走りのラインを見てみましょう。「フィギアエイト」とよく言いますが、単純に∞を描くではありません。下のイラストのように、両端にマークブイがあるとすれば、そのマークの間の走りはマークよりも風上を走ります。ジャイブを終えたら一端上りに入り、ある程度高さがとれたところでアビームへ移行し、ジャイブへのアプローチにはいるというラインでの走行が、決してポジションを風下に落とすことなく練習できるラインです。スラロームレースにおいても、この走り方が基本と言っていいでしょう。こうした走行ラインを意識することによって、ジャイブの練習回数が増え、上達していくことになります。



### ターン弧のバリエーションを意識する

スピードが維持されたジャイブはエントリーからリリースまで丸くラインが描かれるものですが、そのラインだけしか描けないのでは、障害物があるとき、海面のギャップを拾ったときなどの対処ができなくなります。そうしたリカバリー能力を身に付けるためにも、描き出すマニューバに変化を加える練習をしてみましょう。各ライン上の○印はレールに加重を始めるタイミングで、●印はプレッシャーを抜くタイミングです。そして☆印は加重のピークです。

1番のラインはごくノーマルに丸いラインを描いた場合であり、2番は後半で切れ込むようにターンさせ、3番は前半で強く加重して後半はスピードを活かすようにストレート気味に描くラインです。まずはこの3パターンを意識して練習していくといいでしょう。



## Information



### ツアー案内

#### ○2004年度・台湾ツアー日程

全日程:11月13日(土)~11月22日(月)

<http://www.j-wind.com/tour/taiwan/index.htm>

#### ○2004年度・沖縄ツアー日程

12月3日(金)~12月5日(日)

#### ○2005年度・サイパンツアー日程(暫定)

1:1月12日(水)~1月18日(火) 2:1月19日(水)~1月25日(火)

3:1月26日(水)~2月1日(火) 4:2月2日(水)~2月8日(火)

5:2月9日(水)~2月15日(火) 6:2月16日(水)~2月22日(火)

### イベント

#### ○11/6(土) ビーチクラブ

恒例のマリンイベント。無料体験ウインドサーフィンがありますので、参加者を随時募集中です。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。また、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

#### ○12/11(土) 大!!忘年会

2004年の締めくくりの大パーティ。今年は本当によく風が吹きました。HPを見ていただければ、その確率の高さに驚かれることでしょう。そんな1年を振り返りつつ、みんなで盛り上がりましょう!!

詳細は後日、掲示、HP等で発表していきます。

#### ○大崎クラシック

昨冬は僅かに1回だけの開催となった「大崎クラシック」を今年も開催します。大西狙いの大会であり、吹かなければ行かないものですが、今年は日程をフィックスし、吹かなければ順延する形式で進めていきます。11月中旬に説明会を開く予定ですので、掲示、HPに御注意ください。

### CB SURFERS より

#### ○ウェットスーツオーダーフェア開催中!

下記ブランドはオーダー料(定価の10%程度)無料に加えて、定価より10%割引です。

スリーフォース/サンファン/HIGH5/オニール/ロングシヨア  
※サンファンは下取りセミドライがあれば、10,000円でそのスーツを下取ります。

※オニールは先着20名ですので、お早め!

※エアタイトはオーダー料無料! 更に冬物ブーツとウェットシャンプープレゼント!  
ブランドによりますが、オーダーしてから出来上がるまで約2~4週間かかりますので、お早めのオーダーをオススメいたします。また、クイックシルバー、オークリー、ロキシー、ウォーターガールなどの冬物ウェアもスクール会員の皆様には20%オフでご提供しております。

#### ○04シマーウェイブセール中古入荷

2枚同時に買うと2枚目は5,000円引き、マスト同時購入なら8,000円引きです。また、2枚同時でマストも購入なら、さらに割引です。今年のは程度いいですよ~。

## Event Schedule



'04 11月 ~ '05 01月

日付	イベント名	内容
10/22(金)~10/31(火)	マウイツアー	同行インストラクター: 霜山
10/24(日)	Freestyle&Wave Lesson	コンディションに応じた特別なレッスン
11/01(月)~11/09(火)	マウイツアー	同行インストラクター: 飯塚
11/13(土)~11/22(月)	台湾ツアー	詳細はHPにて
12/03(金)~12/05(日)	沖縄ツアー	同行インストラクター: 中澤
12/04(土)・05(日)	大崎クラシック	ウェイブパフォーマンス
12/11(土)	メンバーズレース Vol.4	年間ランキングを決定する最終レース
12/11(土)	パーティ	宴会
12/18(土)・19(日)	大崎クラシック	ウェイブパフォーマンス
12/19(日)	Freestyle&Wave Lesson	コンディションに応じた特別なレッスン
01/15(土)・16(日)	大崎クラシック	ウェイブパフォーマンス
01/29(土)・30(日)	大崎クラシック	ウェイブパフォーマンス
01/12(水)~	サイパンツアー	上達をもたらす効果抜群のツアー

## Windsurf News

#### 次号予告

「ウェイブボード・インプレッション」

「サイパンツアーに向けて」

「防寒グッズ・インナー&アウターウェア」

などなどを予定しています。

2004Vol.4は12月01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

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16年10月10日発行

Vol.3 編集スタッフ: 霜山/飯塚/酒井/武藤

※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。