

## 海開きしました！ 文 = 中澤祐子

<< 海水浴場期間6月24日(金)～8月31日(水) >>

6月24日(金)に逗子海岸が「海開き」しました。神奈川県で一番早い海開きです。この期間は、海水浴エリア内にはウインドサーフィンを入れません。勿論、海水浴エリア前の浜にも道具を持ち込むことも禁止されています。出艇は東浜か西浜の両端からになります。少々不便さを感じますが、いつもはあまりギャラリーのいない逗子海岸に、沢山の人がいる時期でもありますから、ぜひこの時期に格好良いウインドの姿を披露してみてください。なお、海水浴場期間中、会員のレッスン時間が増えるのでご注意ください(応用クラス以上)。

土日祝日・午前11:30～13:30 午後15:00～17:00

平日は変更はありません。

●出艇エリアまで道具を運ぶのは、このようなドゥーリーで運びます。2艇～3艇は載せることができますから、近くの人に声をかけて一緒に運ぶとよいでしょう。(この2人組を通称ドゥーリーブライダーズと言うらしい!?)(>< ;))



●海水浴場エリアのすぐ沖にあるオレンジ色のブイより岸側に侵入しないようにしましょう。海水浴場エリアのロープには貝などが付いているので、掴んだりしないほうがよいでしょう。海水浴場時間は9:00～17:00です。それ以外の時間にはエリア内に入れますが、まだ泳いでる人もいるので要注意です。朝、早起きできる人は9:00前に出艇すれば、海水浴場エリアから出ることができますよ!(しかし、1日がながく感じるとは思います。)



### ☆楽チン情報

海水浴場期間に道具を運ぶのが、面倒&大変という方に朗報です!ピックアップとルアナの2艇庫で7月～8月の2カ月間の夏季限定艇庫会員を募集しています。ボードとセイルを保管・洗うのみ。シャワー等はメインで入会している艇庫をご利用ください。入会資格は逗子WSFスクール会員で、他艇庫に入会している方。詳細はスクール受付にお問い合わせ下さい。

## 夏の準備 文 = 中澤祐子

もうすぐ真夏です。皆さん夏の準備は万端ですか?「夏に特別な準備が?」と考える方もいらっしゃると思いますが、浜や海を全面的に使えない時の工夫や、暑い季節を乗り切るためのグッズ等々をご紹介します。

### ●リーフウォーカー

ジョイントパッド(マストパッド)です。従来のジョイントパッドに、ビーサンやブーツが入るくらいサイズの袋状(ファスナー付)のものがついてます。履いてきたビーサンを入れておいたり、防水バックに入れた小物をいれたりするのに便利です。見た目が少々ゴツいので、これだけが難点といえなくもありません。



### ●ハーネス

ハーネスの背中側をよく見てみてください。ポケットが付いていませんか?メーカーや種類によって大きさはまちまちですが、小銭が入るくらい大きさはあります。暑い夏はついつい水分不足になりがちです。飲み物用小銭を常備しましょう!



### ●日焼け止め

2年くらい前から発売された優れモノ!これは日焼け止めですが「ただの日焼け止め」ではありません。「クラゲに刺されにくい」という効果を持っている日焼け止めです。これからのシーズンは日焼け止めは必須。プラスαの効果のある嬉しい1品です。



### ●帽子

色々な帽子がありますが、「麦わら帽子」というのが夏っぽいじゃないですかあ!でも、ただの麦わら帽子では、いまひとつ決まりません…。やはりQUICK SILVER やROXYと海系ブランドで決めてください。



### ●ウエットスーツ

あつーい夏に、とてもウエットスーツを着てられないという方は、サーフパンツにタッパーという「いで立ち」をお勧めします。擦れ防止や怪我防止にもなります。タッパーは半袖・長袖・袖無しとあるので、天候によって使い分けるのも良いですね。



### ●キャミラッシュ

女性の場合、水着のみのセーリングは撃沈した時に不安です。(水着脱げてます・なんてこともあるんですよっ!)日焼けしたい系だったら、この形がおすすめ。ただし、水着の紐のラインと揃えたほうが、色々な跡が残りにません。←注意です。



### ●水着 & サーフパンツ

海の上ではいつも同じウエットスーツですが、夏こそ、色々ウエアを変えて、海に出るチャンスです。数枚のサーフパンツと水着を持ってコーディネートしてみてください。「海の上のオットセイ」といわれる黒一色ウエアを返上しましょう!今時期ならまだ、お店の水着&サーフパンツの種類も豊富はず!!



いつかはジャンプしてみたい! プレーニングして速く走りたい! など、夢や目標を持って日頃、練習されていることでしょう。練習をしているうちに「いつものエリアを出て遠くに行ってみよう」と思ったことはありませんか? 自然にわき出るそうした想いはとても大切だと思います。普段セイリングしている逗子は小さな湾ですから、その湾から出てドコまで行けるのか? そんな衝動にかられるのは当然のことでしょうね。

スクールでも葉山(森戸海岸)や江ノ島までロングディスタンスを行っています。しかし年に数回のイベントなので、まだ行ったことがない人もいれば、何回もチャレンジした人もいます。山「山の天気は変わりやすい」とよく言われますが、海も同じように、風の向きや強さが刻々と変化しています。長い時間海上にいることになるロングディスタンスは、楽しさと共に危険と隣り合わせであることも忘れてはいけません。

ロングディスタンスの心得 その1「1人では速くに行かない!!」

逗子湾の中では、急にコンディションが変わっても、沢山のインストラクターや知っている人達が助けてくれますが、湾の外や人から見えない場所へ行ってしまうと、万が一の時、気が付いてもらえなくなります。最悪の場合、「帰ったのかも?」と思われて誰もいなくなってしまうかもしれません。(これは、さすがにありませんけどね。)

ロングディスタンスの時は、集団から外れてしまうと同じことがいえますので、なるべく1人でのセイリングは避け、誰かと同じルートを走ったり複数人でセイリングするようにしましょう。

ロングディスタンスの心得 その2

「道具のチェックと消耗品をこまめに交換する!!」

スクール中やロングを行う日等は特にそうですが、一番流される原因は道具の破損でしょう。例えば上級者であっても、道具が壊れてしまえば、セイリングが非常に困難になります。常日頃から道具のチェックをし、補強や交換するように心がけましょう。



チェックポイント

- ジョイントラバーの亀裂がないか?
- シート(ハーネスラインも含む)が古くなっていないか?
- セイルの破れや劣化はひどくないか?
- ブームのぐらつき、たわみがないか?
- フィンがしっかりついているかどうか?

以上の5点は定期的にチェックしましょう。

上記の心得その1・2を行うことで、かなり危険度は低くなります。



ロングセイリングに出る場合は、しっかりと気象の判断をし、ルートを決め、慎重に行うべきです。「楽しみが一変・・・」なんてことにならないように!

ロングディスタンスの心得 その3「気象・海象・ルートの確認!!」

当日の天気や海の状況の確認はもちろんですが、出発地点から目的地までのルートを確認しておきましょう。もちろん緊急の場合にあげられる浜をチェックしておく必要もあります。

普段セイリングを行わない場所は沢山危険な場所が存在しています。浅瀬、岩場、航路、定置網、ブイ、釣り船等がありますが、そういった障害となるモノが一番多いのは、やはり岸寄りになります。

海辺に山などがある場合、風向きによってはブランケットになりセイリングが困難になったりもします。大きな建物でも同じことです。安全なルートを決めてセイリングするように心がけましょう。

細かいことをあげていくとまだまだ沢山ありますが、この「3つの心得」を守る事で、安全で楽しいロングディスタンスをする事ができます。最後に万が一に備えて持っていきたいモノを確認しておきましょう。

ロングディスタンスに必要な持ち物

ライフジャケット / 飲み物 / 時計 / 小銭 / 予備のシート / 携帯電話 / 等

これからも安全にセイリングを楽しんでいきましょう!!



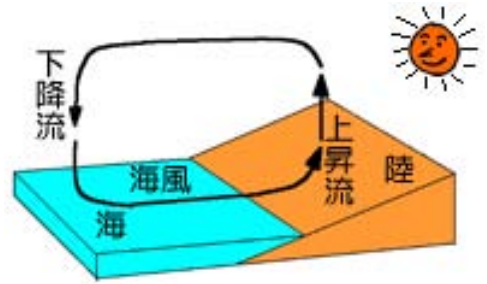
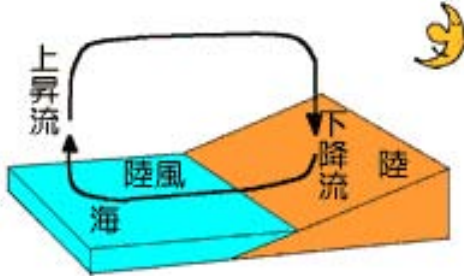
## 「サーマルウインド」ってどんなもの？ 文 = 富永竜平

この時期よく耳にする言葉サーマルってなんだ？

風は基本的には気圧の差によって吹くものです。気圧の高いところから、低いところへと流れていくというのは、皆さんもご存知だと思います。じゃあサーマルは？

規模は小さいながらもやっぱり気圧に関係があります。サーマルとは海と陸での気温差で吹く風のことで、海と陸では同じように太陽に当たっても熱伝導率の違いから陸の方が早く暖められます。すると海上よりも陸上の空気の方が暖かくなるわけです。暖かくなった空気は膨張し軽くなるため上空へと浮き始めます。これを上昇気流といいます。陸付近の空気は上空へと流れてしまうので、陸付近では気圧が低くなり、相対的に気圧の高い海上から風が吹き込むわけです。最終的には上空へあがった空気は冷やされて海上への下降気流となるのです。

気温差が大きいほど吹くので、朝天気が悪いからって来ないのもったいないですよ。そんな日こそがサーマルが吹く可能性が大きいのです。



左のイラストが夜。海よりも地面の方が冷えやすいため、海上で上昇気流が発生して陸から海への「陸風」になります。上のイラストはその反対で日中のもの。内陸の気温が上がるとこのように「海風」になるわけです。このふたつのイラストの中間にあたるのが「朝風」と「夕風」です。海と陸の気温が均衡してしまうと風が止まりやすいつことでですね。また、サーマルとは関係ないですが、陸上よりも海上の方が摩擦が少ないために風速は上がりやすいと言われています。海岸線に沿って吹く風は陸から海上に流れ込みやすいとも言われています。そうしたことから、三浦半島の付け根にある逗子は南から南東の風が凝縮されやすく、サーマルが更に高い風速になって、ブローとして流れ込んでくるのです。これも合わせて覚えておくといいですね。

## 微風FSの勧め

文 = 酒井 亨

ウインドサーフィン始めて、ある程度直線で走れるようになり、少し変わった動作をしてみたいと思っている方はもちろん、スピードを出して走るプレーニングをしてみたいと思っている方も、微風フリースタイルをやってみませんか？これが、意外と上達の近道になったりするのです。

●何がフリースタイル？何から始めたらよいの？

第1歩は、セーリング中での通常動作を変えることから始めましょう。例えば、セイルアップから走り出しの時に、アップホールラインからマストを持たないでブームを握り、走り出してみたり、タッキングやジャイピング時の手さばきのバリエーションを増やす事から始めたら良いと思われます。また、セーリング中にジョイントに近い側の足の踵を上げてみたり、片足を上げてみます。この動作は、セーリング中におけるセイルの風圧中心、ボードの水中側面抵抗中心、そして自分の位置をシーソーのように、バランスをとる練習になります。それがジャイピングでのステップの安定、プレーニングステップ安定の練習にもなるでしょう。通称『ワンフットセーリング』ということです。ジョイントに近い所で行うだけではなく、2・3歩ボードのテイル寄りに下がり、同じ動作が行えるようにしてみましょう。注意として、ボード上での立ち位置がテイル寄りになると、ラフが強くなることを忘れないでください。このラフをどのように食い止めるかが、自身のセーリングレベルを上げるきっかけになるといえます。それができたら、前足がストラップを履く所まで下がる。また、両足がストラップを履き、セーリング可能になるまでバランスをとるといった所まで、風速2~3m/sの微風時に行えるようにしてみましょう。その延長上で、セーリング中に前のストラップを履き、ラフイング・ベアリングの動作も導入するとストラップワークも平行して練習できます。ただストラップを履くのではなく、ストラップを持ち上げてみたり、その中で足をねじってみたり、押し込んだりという感じで、いかなる状況下でもセーリング中に足元を見なくても、ストラップを履ける自信をつけることも、微風FSのトレーニングともいえるでしょう。

●他にはどんなものがあるの？

○シパーリング編

ボードをラフイングさせてデッドゾーンに向けて止まらせる。

マスト側からクリューにむけて風をぬく。

クリュー側からマストにむけて風をぬく。

これらは、ボード上でリグ部が、単独で安定したバランスを、保持できる場所を探るといった動作です。また、リグ部と自身とのV字バランス、その他にセイル手(後ろの手)の使いかたを取得できます。是非、行ってみてください。また、ジャイピング終盤での、セイル返しを行わないでセーリングを行う『クリューファーストセーリング』で、1つ1つの動作を遅らせてみたり速めてみた

り、単独で行うことから多くのことを身体で体験できると思います。この動作が慣れてきたら、クリューファーストセーリング中での風の取り逃がしもお勧めします。

○進行風編

・リグ部がボード部上で

手を離しても1~2秒立ち

所を探る。セーリング

中にブームから手を離

してみる。『ブーメラン』

(注: ノーズにブームや

マストをぶつけないこ

と!!)

・真の風の強さ、進行風の強さとリグ部とのバランスを探る『リーワードセーリング』

○ボードトリム編

・自身のボードの特性を知るために、アンヒール・ヒールを自分からボードに伝えてみる。

・ボード部と自身の体格に対するバランスを知るために、ランニングでの走行中にテイルを沈めたり、フラットに戻したりしてみる。すると、ボード部とボードに対する前傾姿勢バランスで自身とボード、リグ部からどのようにしてボード部に力が加わるのかがわかります。

・セーリング中ボードのテイルを横流れさせながら走る。

ボード部にどのようにして力を加えると横に流れるのか？また、セイル手(後ろの手)と後ろ足の位置関係のバランスが風上にずれるのか、風下にずれるのかでセーリングしやすいのか、しにくいのかを体験する。

●全てのアクションに理由付けを行う

全てのアクションに理由付けをして、自身のセーリングレベルを向上していきましょう。例えば、スイッチスタンスセーリングはジャイブのバリエーションを増やしたいから、リーワードセーリングはプレーニングタックのためにという風に…。ここで、クリューファーストセーリング中での風の取り逃がし。リグ部と自分とのバランスのとおり方も同時進行で身につけます。

●安全にフリースタイルをするために…。

フリースタイル初心者は、海面がラフなときは避けたほうが良いかも。また「ボード部とマストとの間で足を挟まないように注意する。」「隣のセーラーとの距離をとり、お互いのマストが倒れた時にぶつからないように注意する。」等も気におきましょう。怪我なく・楽しく・逗子でRELAXしたいから、もう少し多くの情報収集を行って、イメージトレーニングと陸上トレーニングをしてください。そしていざ、私と海上パフォーマンスへかなと!



## サングラスは白内障から眼を守る

文＝霜山 厚

太陽光が眼にもたらず影響を軽減するために、サングラスは有効な手段だと言われています。ここに挙げた文献は、太陽光が眼に与える影響とそれを避けるための方法を説いています。かなり略した部分が多くなってしまいましたが、我々のように太陽光に当たる時間の長い人種がサングラスを掛ける必要を示唆しています。単なるカッコ付けではなく、眼の保護のためにサングラスを着用しましょう。

「陽光が関与する眼の疾患 重大性と原因ならびに予防

リチャード W.ヤング博士  
カリフォルニア大学ロサンゼルス校(UCLA)名誉教授  
Jules Stein Eye Instituteメンバー

太陽光が関与する眼の疾患がもたらす問題  
<中略>

白内障と黄斑変性症は、我々の社会において視覚消失の主要原因となっていますし、世界でも失明の根本原因であります。太陽光に起因する疾病で最も多いのが白内障です。白内障は、人の視覚消失という面だけではなく、金銭面での犠牲も大きなものです。

<中略>  
太陽光に起因する疾病は、症状もそれぞれ異なり、眼の様々な箇所に影響します。白内障では、レンズに曇りが生じます。黄斑変性症では、網膜の中心部が破壊されます。眼の周囲の皮膚に発生するガン、翼状片ならびに光角膜炎は、眼の前部に起こる病気です。しかし、これらの病気はみな同じグループに入ります。原因となる主要な要素がいずれも太陽光であるためです。

問題の原因  
<中略>

紫外線は眼の前部で吸収されるため、太陽光が関与する眼疾患はこの部分

に発生します。紫外線が前部で吸収されたために、黄斑変性症が生じる箇所である網膜は、紫外放射の有害な影響を免れていたのです(このため紫外線は私達に見えず、通常は、光に反応する網膜にまで達することはありません)。太陽光スペクトルで、網膜を傷つける放射を含むのは、エネルギーの高い紫と青の部分だったのです。

太陽光が関与する眼疾患の予防

朗報があります。単に正しい種類のサングラスをかけることで、正常な視覚を妨げず、これらすべての深刻な被害をもたらず眼疾患を予防することができるのです。ここでのカギは、有害放射が眼に達して損傷を引き起こす前に、サングラスレンズでこれを吸収してしまうという考えです。太陽光の有害な構成成分が明らかになったため、現在では視力の健康を守り維持することのできるレンズの設計が可能になっています。

保護用サングラスレンズの科学的処方、まず紫外線を400nmまで、A波、B波ともすべて100%吸収することから始まります。紫外線は視覚には不要で、紫外線を吸収する眼のあらゆる部分にとって有害だからです。完全な紫外線カットをサングラスだけではなく、アイウェア全般に取り入れるべきです。デリケートな眼組織を紫外放射に曝していいはずはありません。

<中略>  
紫外線を100%、紫と青の放射を96%まで吸収してくれるサングラスレンズを使用することが、太陽光による眼疾患に対抗する、簡単、安全、効果的、安価な、利用しやすい保護手段になります。正しい種類のサングラスを着用することは、視力の健康を守る、考えられる最も安価な保険です。かけがえのない視力を守るために、こうした科学的知識を利用していくことは道理にかかったことです。

<後略>

以上の文献は下記のURLより参照しました。是非、ご覧になって下さい。  
<http://www.ic-j.co.jp/consumer14.html>

## Information

### ● CB SURFERS・インフォメーション

■好評につき夏物ウェットオーダーフェア継続中  
フルオーダーでも20% off

■海開きセール!水着、ウェア20~40% off

### ● ツアー・インフォメーション

■マウイツアー

NO.4 受付中 9/16(金)~9/25(日) 帯同インストラクター:岡田鉄兵  
連絡絡みなのでお早めに!

■台湾ツアー

10月、11月に1回ずつ予定しています。

■新プラン

※九州トリップ 9/30(金)~10/10(月)  
※ベトナムツアー 11/25(金)~12/4(日)  
詳細はHPにて。

### ● スクール・インフォメーション

■本栖湖合宿

7/30(土)~8/5(金) 7/1より受付開始(定員35名)  
暑い逗子を抜け出して避暑地でのウインドサーフィンが楽しめます。

■リハビリウィーク

8/8(月)~8/12(金) 要予約(前日までにお願い致します)

しばらく海から遠ざかっていた方対象

セッティングからインストラクターが、一緒に行います。

また、通常のレッスンとは別のスケジュールで行います。

■サマーパーティー 9/10(土) 詳細未定・決定次第告知します。

海水浴エリアも外れて再び海全体を使えるようになるので、

ウインドサーファーにとってこれからは、シーズン到来!

ということで、みんなでお祝いしたいと思います!

### ● NPO 海岸クラブ・インフォメーション

■Super8 Kids&Junior Windsurfing Race 8/21(日)開催

対象:小・中・高生 7/1より受付開始

昨年より開催いたしました、第2回目スーパーエイト

キッズ、ジュニアの夏の集大成として大会を行い、

個々の技術・レベルチェックをします。

### ● その他・インフォメーション

■逗子花火大会

7/29(金)20時00より開催予定(約1時間)

次号予告(逗子ウインドサーフスクール会報)

「波を知り、波で遊ぼう」

「インストラクターの道具拝見」

「天気図から天候を読む」

などなどを予定しています。(内容は予告無く変更される可能性があります)

2005 vol.3は10月1日頃に発行予定です。

# Windsurf News

〒249-0007

神奈川県逗子市新宿1-3-5 逗子会館

株式会社 ウインドプランニング 046-873-3354

平成17年7月10日発行