

暖かくなってきました。  
2006 年度スクールが始まります！



冬季恒例サイパン & 台湾

◎ ツアーレポート & 感想文

近頃 ひそかにハヤリの

◎ GPS が楽しい！

春だから練習しておきたいっ！

◎ ウォータースタート

2006 年度

◎ スケジュール

◎ インフォメーション



## サイパンツアー感想文 1

毎年恒例の冬のイベントとなっている「サイパンツアー」。1月中旬～2月末の6週に渡って行われ、約80名の方が参加しました。

今年は6週とも風に恵まれ、参加したみなさんはとても満足のいくサイパンだったのではないのでしょうか。2名の方にツアーの感想文を書いていただきました。サイパンのゲレンデの素晴らしさとツアーならではの楽しさが伝わってきます。残念ながら、参加できなかった方、来年こそはぜひ参加してみてください。

### 「3日間」のサイパン

文：佐藤まゆ

ウインドを初めて1年目の時に初めてサイパンツアーに参加し、それ以来サイパン大好き♡人間になってしまった私は、今年で5年連続5回目のツアー参加でした。今回、いつもと違っていたのは3泊4日(ある意味2泊3日)という、かなり短い日程だったのです。毎年1週間は参加していたのですが、今年は3日間しか休めず、最初は今年のサイパンはあきらめていました。が、N先生の巧みな話術(?)にのせられ、どうしてもサイパンに行きたくなくなってしまったのです。夕



友人・仲間が増えていくのもツアーの楽しみの1つ

方仕事が終わってから、夜便で行き、グアムを経由して午前3時にサイパンに到着!!という手段を強行してしまいました。

サイパンに到着し、睡眠時間3時間(ぐらい?)で、翌日(というか当日というか微妙ですけど...)午前中からウインドを楽しめました。初日は寝不足で辛いかも...と思っていたのですが、寒——い日本から脱出してサイパンに着いてしまえば何てことはなく、意外と平気で夕方までバッチリ練習することが出来ました。



感想文を書いていただいた佐藤さんのダックジャイブ

その日の夜に恒例のバーベキュー!!と聞いた時はさすがに「大丈夫かしら?」と不安になったのですが、実際自分でも驚いたことに、元気いっぱいテキーラ地獄(!?)に参加して盛り上がりすぎてしまいました……。そんなこんなで「3日間」強行サイパンツアーでしたが、「風が無かったらどうしよう…」という心配は無用だったみたいで、3日間全部吹いてくれました。この時期のサイパンだけに毎日のように吹いてくれ、おかげで3日間だけの参加でも外すことなく、お腹いっぱいウインドが出来ました。しかも、セイルサイズは4.5～5.8と今まで吹きすぎだった事が多かったサイパンで、やっと楽しいコンディションにめぐりあえ、「もう大満足」です!!ウインドをしたのは2日間と帰りの1時間半だけでしたが、間違いなく1週間分は楽しみました。今回のようなタイトスケジュールでも十分サイパンを満喫できて本当に行って良かったと思います。それと、先生達の的確なアドバイスにより、短時間で見違えるぐらい上達したと思います。お世話になった先生方、どうもありがとうございました。

やっぱりサイパン大好き～♡



サイパンは上級者のライディングを間近で見られることがメリットの1つ

## サイパンツアー感想文-2

サイパンツアー感想 文：吉井 英太郎

私、黄色いロングボードで精一杯で、昨年末タックもままならず、救助艇で引っ張られる始末。そんなことを念頭に入れていただいた上で、私の感想を読んでいただければ幸いです。

着いた初日に 135L の JP を渡され、もう夕方だったので 30 分だけ乗る。日本じゃ黄色いボードだったのに、と思うものの時間もないので早速乗ることにする。乗ってすぐに落ちる。塩分が濃いせいかな、やたらと時間と共に目が痛くなってくる(ってことは 30 分程度で何度も落ちたってことなのだけど)。ただ塩分が濃くて浮力があるのか、思っていた以上に乗りやすいと感じました。でも逗子と比べて明らかに流れが速く(外湾だからかな?) あっという間に艇場所から 50m くらい下ったところに帰艇。たいした距離乗ってないのに。反省して初日終了。

翌日から 145L の JP を借りて 11 時から開始。大体 11 時～12 時半、2 時～3 時半がスクールで、4 時～5 時半ぐらいがフリータイム。毎日 4～5 時間はウィンドをしている現実離れた生活、爽快です(人によっては朝練もしているので 7 時間近く海の上にいる人も)。

さて、ゲレンデの特徴はというと遠浅、流れが速い、風はサイドからで平均して 6m は吹いている。結構ガスティな日が多かった気がする。

さて、私の話に戻ります。黄色いボードで精一杯、サイパンでも見事に落ちてばかりの私ですが、落ちて足がつくほど遠浅と思ったら後は気が楽。どんどん乗って、どんどん落ちて、どんどんイントラの方々のアドバイスを聞いて乗りまくる。結局 3 日目ぐらいまでは 2,3 往復すると艇場所から 200～300m 流されてばかりだったけれど落ちる回数が激減(でも結構落ちるんですけどね)。

4 日目、午前中がブローで 11m、午後 8m 程度。逗子だったら間違いなくベーシックはスクール中止になりそうな風。でもここはサイパン。くどいようだがここはサイパン。人も少ない。セイルサイズを落とせばばんばん乗っていく。風が強いと皆さんの顔がどんどん嬉しそうにやけてくるのがすごく印象的。風が強い→怖い・セイルアップしたくない→でもおちても足がつく、セイルを小さくすればセイルアップもそれほどつらくはないし、岸まで戻ってくればビーチスタートは風が強いので私でも結構できる→よし!! どんどん乗ろう! と私の中でも気持ちが好循環。

次の日から最終日まで、ブローで 4～6m 位の風になったけれども、セイルサイズをあげてこれはこれ



感想文を書いていた吉井さん

で楽しかった。

最終前日に真先生に「こっちの板のほうがいいから」といわれて、145L → 125L の JP へ変更。その後すぐに、その日に帰国する竜平先生と話したら「145L 持って帰るから～」、って言われる。っておい、話が違うぞ! 真さん!(苦笑)。とは言うものの「持って帰らないで～」というわけにもいかないし、何とかなるだろうと 125L にチェンジ。なんてことない、足幅変えればセイルアップもそんなに困難ではないし、最終日は普通に乘れたので、万事 OK (そう思えた自分が結構うれしかったりする)。

こんな調子で 7 泊 8 日、一日も休まずに最終日まで続けて、ビーチスタートとプレーニングもどき(後足がまだストラップに入っていない。今後の課題)をそれなりにできるようになった状態で日本へ帰国。自分でも驚きの進歩。次こそは後足入れてやる!“3 月早々にまた逗子に行かないとな”。

最後に、連続して毎日乗るという機会は、日本にいるとなかなかないのかなと思います。仕事があるということもありますし、天候が崩れると海に出たくないなあと思う方もおられるかと思いますが。(僕自身そうですし)でもサイパンだと天候が悪かろうが気温が高いのでいつでも OK。(あと、海外なのでいまさら仕事のことを考えてもどうにもならない→あきらめてウィンドをやりましょうという状況。)そして逗子で先生にアドバイスをもらっても良く理解できなかったこと(基本的なことでも腰を落とす・足・ひざを使う、脇をしめる etc)が分かるようになります。もっともっとウィンドが楽しくなります。

個人的には私のようなベーシッククラスレベルの方にもサイパンツアーは絶対お勧めです。来年は今年参加されなかったベーシック方もぜひ、サイパンツアーを検討されてみてはいかがでしょうか。ご飯もおいしいですし結構滞在費も安いですよ!

## 台湾ツアー感想文

去年から始まった「台湾ツアー」。ウエイブゲレンデということで参加できる方は限られますが、日本から3時間半という近さなので、お手軽感が好評です。また、移動日に半日乗れるというのもメリットです。ウインドだけでなく、食事やその他諸々も充実しています。ツアー感想文を書いていただいたのは、2年連続3回目（去年は2回も参加）の参加となる女性。今回のツアーはとても楽しかったようです。

台湾ツアーに参加して：岸波 真由美

海外短期トリップで上手になりたい！そんな目論みから参加した台湾ツアー。竹南（チューナン）ポイントは砂地で出艇地より風下方向へビーチが延々と伸びている。岩に叩きつけられたり足を切る心配もないし、何より流されても頑張ればどこかの浜には辿りつけるだろうという安心感がwave ビギナーの私にとっては魅力。そしてやっぱり「食」の魅力に誘われて台湾ツアー参加を決定！3回目の今回は勝手もわかって楽だわ～成田から4時間弱で到着するし～と思いきや、台湾上空で旋回され耳は痛くなるし吐きそう。思わずゲロ袋を取り出すと、左に座っていた霜さんは右の窓を指差し「あっちの景色いいね～」と、右を向くと右に座っていた大塚さんは左の窓を指差し、「あっちの景色いいね～」とお互い私の被害を受けぬ様攻防戦を繰り広げ、つい素直に右に左にと向いた私は余計気分が悪くなり到着した頃にはふらふら…このヒト達と6日も一緒なのかと一抹の不安を覚えながらの到着でした……。

荷物を受け取り今回もお世話になる SPOT のトニーが手配してくれたお迎えタクシーさんを探すが、ない！だが、「STOP」とカードを持ってるヒトが……。結局この車だったあ！今後台湾ツアーに参加する方に御忠告。前回は「WING SURF」とお迎えが来てました☆御注意ください!!



windsurf news 04

そんなこんなで、予定より送れ3時過ぎに到着！今日明日で風がなくなるかも!?とのことで大急ぎで出艇しなければ～と先に台東（タイトン）から移動していた中澤さんに様子を伺うと、「吹いてるよ～」。うきうきしてチェックにいくとドッカン吹いてました。「3.3ですかね～、波、頭超えてません？私出れますかねえ……」ってコンディション。もちろんビギナー向けではなく……、途中で沈してウォーターで命からがら戻ってくるだけの練習に終始。沖でも波がわわてるから休める場所がなくて疲れる。

2日目も少し風が弱まったものの、波から逃げてばかりでビデオを見ると超インサイドのヒザ位の波で波乗りもどきしてるだけ～。それでも毎晩トニーが連れていってくれるおいし～い御飯とマッサージや温泉のおかげで修行モードにはならないところが台湾ツアーのいいところ☆毎日外食だけど安いし美味しい♪そうそう、「乾杯」は杯を乾かすという意味だから飲み干さなきゃいけないです～。トニーに連れていってもらった台湾ウインドサーファーの集いで38度とか58度とかいうお酒を調子に乗って「乾杯」「乾杯」やった翌日は海に撒き餌しそでした。

3日目4日目は微風ながらも出艇☆セイルアップも可能なボードがちょうど到着し、ラッキー！トラックから降るすなりビリビリと梱包を破いてもらい。ストラップもフィンも新しいのをつけてもらいすべてもらって……（ありがとうございます～）出艇！前の二日と違い安心できるコンディションで楽しい！楽しい！楽しかった～。プレーニングはしなくても波に乗せればスピードが出るって感覚が体感できて気持ちよかった～！

5日目には風も戻ってきた！他の皆は多分ちょい足りない、でも私はビビらず乗れるくらいのコンディション!!そして霜さん中澤さんからのアドバイスで位置もキープできるようになって来た！バックサイドで乗り継ぎそこからタイミングをみてフロントへ～たま～に上手くはまり波のトップで板が返る感覚も味わえた!!後ろ足で回す格好わるいターンは治らなかつたけど……それは今後の課題！

果たして最初の目的の「海外短期トリップで上手になりたい！」は霜さん中澤さんのおかげで半歩程の上達を遂げた(?)ような気がしてます☆同行した夫も何かをつかんだようで大満足で一日早く帰国。(私の方が2日も滞在が長かった～ごめんなさい)今度来る時はもっと上達してから来るよ～と台湾の海に誓って帰って来たのでした。

## 近頃 ひそかにハヤリのGPSが楽しい！貴方は何キロ出ていますか？出せますか？

文：飯塚 裕彦

ウインドサーフィンのスピードは何Km/h出るのでしょうか？体感スピードは速いけれど、実際はどの位のスピードがでるのだらうと思ったことがあると思います。今まで(キャリア20年)、自分でも実際のスピードは知りませんでした。一度、専門誌のテストコーナーでスピードガンを使って計測する方法があり、そのデータを見て、何Km/hで走行するとプレーニングなのか、プロ選手は何キロだせているところから比較をして、自分のスピードを想定するというくらいで、正確なものが分からなかったというのが実状です。

ところが、最近話題になっている携帯型GPSによって簡単にスピードを知ることが出来るようになり、スクールのホームページでも数名ですが記録として載せています。今後ますますこの「GPSブーム」は広がることでしょう。現に海外では既にGPSを使ったスピー



ドレースも盛んに行われています。また、ヨットの世界でも当たり前のようにGPSが使われ、パソコンに取り込んで、コース取りの軌道を他人と比べてみたり、移動距離を確認したり、と活躍しているようです。

現在の活用方法は

○自分の艇速を知ること：これが分かれば、人に聞かれた場合でもはっきり答えられる様になる(ウインドサーフィンをやったことがない人から、聞かれること多くないですか)。

○他人との比較：仲間の中で誰が早くて、どのくらい差があるのか(今までは、一緒に併走しないと比べられないので、いつも練習相手が必要になる)。GPSを使うことで、一人でもチューニングを変えて走ったり、ハーネスラインを調整したりすることでスピードの加減ははっきり分かるようになるでしょう。

○レース：各人が勝手に走っても、決まった時間内でどのくらいの距離を走れているかで(アベレージスピード)による競争も可能。単純にマックススピード記録で王者を決める事も出来る。

○データ取り：パソコンにデータを取り込めるタイプの物は、画面上に逗子湾の地図を取り込むことで、航跡をたどることも出来る。ほんの一時間で約40～50キロ移動してますが、いつの走りがスピードのマックスなのか、また、ジャイブの際も、入り、中盤、セイル替えしそれぞれのスピードの確認、航跡によるターンの綺麗さ(乱れ方)も知ることも可能です。

その他にも、まだまだ沢山の活用方法が出てきそうです。スクールでは今年レッスンにも取り入れていく方向です。

今のところ考えているのは以下の通りです。

- ・年間ランキングを登録して記録する。
- ・GPS体験によりスピードをさらに出せる様練習する。自分で購入となると・・・と思っている方もスクールでレンタルも出来るように計画していますので、(数に限りがありますが)楽しみにしてください。

果たしてどの位が凄いのか(まだまだデータ不足なのでかなりアバウトなレベル表です。)

スピード	ヒ口校長のコメント
～20km/h	やっとプレーニング～まだまだですよ。このくらいからがプレーニング状態になる。
25～29km/h	アンダー？クローズホールド？ もっとがんばりましょう
30～35km/h	普通の人？
35～40km/h	おっ。やりますな しっかり走れてます、まずまずのレベルです。
41～44km/h	一般的に早い方 自信持ってもいいかな
45～49km/h	速いです。レース目指します？
50～54km/h	目指せ！トップクラスです。ここまでくれば自慢してください。
55km/h～	目標！本格的レーサー達でもココいらが壁のようです。

## Water Start をマスターしよう！

～マスターするなら今の時期が一番覚えやすい！～

文：岡田 鉄兵

ウエイブ等の小さいボードや強風域で乗るために必要なスキルの一つとして、ウォータースタートがあげられます。そして練習をしやすいのが3月から5月頃。何故か？その理由は次の通りです。

- 1：オンショアで吹きやすいので、流される心配が無い。
  - 2：波が立たない程度の風が吹いてくれる。
  - 3：気温も上がりはじめ海の中にも冷えにくい。
  - 4：潮周りも引き気味なのでいつもより遠浅のゲレンデになる。
- そこで、今回は2つの練習方法を紹介したいと思います。

### ●スタートポジションの作り方を練習する。

スタートポジションを作るのに一番重要なのは、やはり水抜きになります。そして、勘違いしやすいのが水を抜くために、マストを持ち上げるという動作を行ってしまうこと。心当たりありませんか？

セイルから水を抜くためには、『マストを風上に向かって引く』言い方を変えると、『ブームエンドを水から抜く』という動作を行います。そのことを意識して練習していきましょう。

楽に水抜きを行うためには、マストを持ったまま風向に向かって泳ぐこと。道具は風下へ流され、ブームエンドには常に沈む力が発生しているので、その力を防ぐ為に風上へ泳げば、セイルに乗る水の量はかなり少なくすることができます。

### ●セイルに風を当て頭上に浮かす練習をする。

風の力とセイルの力を上手く利用出来る人は、頭上にセイルを浮かす事ができます。風の力にはボードの向きを合わせ、セイルの力には体重を使う事でセイルが浮くようにコントロールしましょう。

風の力には、ボードの向きをクローズに向けマストは風向に対して直角になるようにするとセイルに風があたりやすくなります。セイルの力には二つの力がかかっています。まずセイルに風を上手くあてられるようになれば、引っ張る力（揚力）が発生するので、その力には仰向けに自分の体を海に沈めるようにします。次にセイルはブームエンド側に下がる力が発生しているので、前の肩を風向に向けて下げるようにバランスを取ります。

以上2つの練習を行う際に、ビーチスタートと同じで、腰ぐらいの深さから練習すると良いでしょう。

確実に水抜きとセイルを浮かす事ができるようになったら、徐々に水深を深くしていきます。更に胸ぐらいの深さでもできるようになれば、水の中で体を浮かせ、セイルが頭上で浮いている状態にしてしばらく体勢を維持できるようにしてみましょう。あとは、コンディションによりウォータースタートをするタイミングをつかみ成功率を上げていってください。

### ●お助けグッズの紹介

ウォータースターター



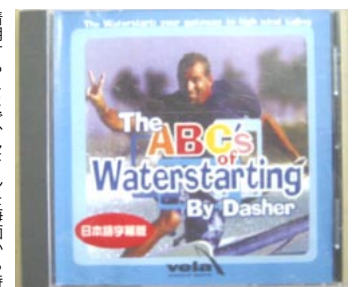
windsurf news 06

ライフジャケット



ブームエンドに装着します。水抜きをしたセイルがエンドから沈むのを防いでくれる新商品。

DVD



着用することで、セイルを海面から持ち上げる時、浮力により持ち上げやすくなります。

ウォータースタートのやり方が事細かく説明されているDVD。予習・復習に役立ちます。

# Information

## スクールのロゴがリニューアル

お待たせいたしました！

逗子ウインドサーフスクールの新しいロゴが決定しました。新しいロゴデザインは海の青をベースにし、そして逗子ウインドサーフスクールの「Z」を組み合わせたロゴとなりました。スタッフ一同、気分新たに皆様の「ウインドサーフィンライフ」を全面的にサポートさせていただく所存です。皆様に、より快適に海で過ごしていただけるよう、私達スクールは進化し続けていきます。

ロゴリニューアルにあたり、スクールのステッカーを作成いたしました。スクール窓口にて販売しています。メインロゴ×1枚・サブロゴ各1枚の計3枚が1セットで¥1,000。会員の皆様のセイル・ボードなどに貼っていただければ・・・と思っております。よろしくお願ひします。

また、「スクールロゴリニューアル記念」として、スクールオリジナルTシャツを近日中に作成する予定です。なお、オリジナルTシャツは「お友達紹介キャンペーン」等でプレゼントさせていただきます。お楽しみに！！

「お友達紹介キャンペーン」の詳細は下記をご覧ください。

※ロゴのリニューアルに伴い、新しい会員証を同封してあります。旧会員証と差し替えてください。



注：写真のTシャツはイメージです

## 「お友達紹介キャンペーン」実施中

あなたの周りに、ウインドサーフィンに興味のある方はいませんか？ そんな方を見つけたら、「逗子ウインドサーフスクール」を紹介してください！

今年の「お友達紹介キャンペーン」では、お友達やご家族の方をスクールに紹介していただいたメンバーの方に、素敵なプレゼントを差し上げています。プレゼント内容は以下の通りです。

2人紹介していただいた場合は「スクールステッカー」をプレゼント。  
3人目の紹介時には「オリジナルTシャツ」、5人目の方を紹介していただいた場合は「NOTUS お食事券 ¥5,000分」をもらえなくプレゼント！

### 更に！！

3月中にメンバーの方の紹介でスクールにいらした方は「体験コース」が半額（通常 ¥8,000 のところ ¥4,000）で受講できます。

ぜひ、この機会にお友達を海に連れて来ちゃいましょー！！

注：キャンペーンのプレゼント商品は、予告なく変更になる場合がありますのでご了承ください。



# Event Schedule

06. 03月～06月

日付	イベント名	内容
04/02(日) PM～	体のケア講習会	シーズンインに際し、海に出る前のストレッチ方法や日頃のケア等の講習会を行います
04/02(日)～04/08(土)	リハビリウィーク	しばらく海から遠ざかっていた方対象 セッティングから一緒にやります
04/09(日)	メンバーズレース vol.1	年間4回行われるレースの第1回目
04/24(月)～04/30(日)	試乗会(予定)	各メーカーの最新のボード & セイルを試乗する 絶好の機会です
05/13(土)	葉山森戸遠足	ベーシックコース対象のロングディスタンス レッスン
05/14(日)	ウェイブ & フリースタイル コンテスト(予定)	ウェイブパフォーマンス・フリースタイル コンテスト 詳細は後日掲示
06/04(日)	メンバーズレース vol.2	年間4回行われるレースの第2回目
06/10(土)～06/12(月)	本栖湖合宿(予定)	毎年恒例の合宿 フラットな湖面で思い切り 練習しましょう
06/10(土)	葉山森戸遠足	ベーシックコース対象のロングディスタンス レッスン

## Information

### ● CB SURFERS・インフォメーション

■ 3月：サイパン吹いて良かったね！スプリングセール  
今年もサイパンツアーは良い風に恵まれました！そこで、サイパンで  
試乗 & 楽しんでセカンドボード候補を特価にてご提供。もちろん、  
サイパンに行かなかった方もこの機会をお見逃しなく！

■ 4月：スプリング & サマーウェットオーダーフェア  
日ごとに暖かくなってきました。もう厚いセミドライは止めて、初  
夏には3mmのフルスーツやシーガル、スプリングに着替えましょ  
う、今ならオーダー料無料のキャンペーン中！

■ 4月末：06 ニューギア試乗展示会  
今年もニューモデルが出そろってきました。どのボードやセイルを  
買おうかお悩みのアナタ！是非一度と言わず何度でも触って乗っ  
てみて下さいね！

### ● ツアー・インフォメーション

■ モーリシャスツアー第1弾！  
8月中旬に実施予定。詳細は未定。決定次第HP・各艇庫に掲示  
します。去年のモーリシャスの様子は [http://blog.goo.ne.jp/umi\\_tabi\\_umaimono/c/e3b1455a2c83f90f1b13497c43160c](http://blog.goo.ne.jp/umi_tabi_umaimono/c/e3b1455a2c83f90f1b13497c43160c)  
40でご覧いただけます。

お問い合わせはウインドプランニング 岩崎まで。

### ● スクール・インフォメーション

■ リハビリウィーク 4月2日(日)～4月8日(土)  
しばらく海に来ていなかったの、少々不安だと感じる方(応用ク  
ラス以上)を対象に、通常のレッスンとは別にスクールを行います。

当日は、セッティングからスタッフと一緒にいきますので、色々と  
忘れてしまっても大丈夫！午前中半日のレッスンのみとなります。  
ぜひこの機会をご利用ください。要予約

予約・お問い合わせはスクール窓口まで

■ メンバーズレース 2006 vol.1 4月9日(日)  
昨年は割と風に恵まれたメンバーズレース。今年はどうな  
コンディションが待ち受けているのでしょうか？今年度も  
メンバーズレースは4回行う予定です。レース第1弾開始！

■ 体のケア講習会 4月2日(日) 14:00～ ←CHECK  
講師は「ヒーローズサポート/湘南治療院」のスタッフの方です。シー  
ズンインに際して、個々の体のウィークポイントを確認したり、ウ  
インドサーフィンに必要な筋力等々についての、ストレッチやトレ  
ーニング方法を指導していただきます。

詳細は未定。後日HPと各艇庫に掲示します。(当日プレニングコ  
ンディションになった場合、開始時間は17:00～に変更になります。)

### ● NPO 海岸クラブ・インフォメーション

■ 毎月第1土曜日はビーチクラブの日  
ウインドサーフィンの無料体験、カヤック、サーフィン、ロミロ  
ミマッサージと様々な体験を提供しているNPO 海岸クラブ。逗子海  
岸での活動は毎月の第1土曜日です。暖かい季節となってきました。  
どなたでも参加できますので、お友達をお誘いの上、海岸中央に足  
を運んでみて下さい。

### 次号予告(逗子ウインドサーフスクール会報)

「海水浴シーズンの海をうまく乗りこなす方法」

「ゲティングアウト」

「夏の風は変わりやすい?!」

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。)

2006 vol.2 は 7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18年2月28日発行