



トッププロの奥義をひもとく!
LONGBOARD TECHNIQUE
 ロングボード・テクニック虎の巻「レッドブック」
RED BOOK

第5回

**ウォーキング～ノーズライド
 徹底マスター・スペシャル!**

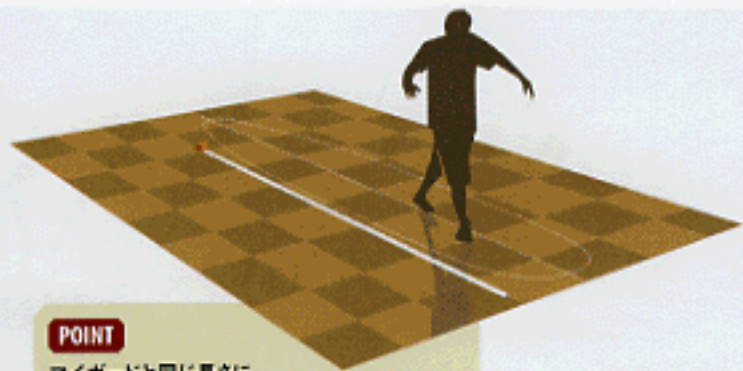
連載5回目を迎え、佳境を迎えつつあるレッドブック。今月号では、いよいよウォーキング&ノーズライドにフォーカス! ロングボーディングの醍醐味であるノーズへのアプローチの全てを、小川徹也、新城譲の両プロが伝授する。
 photos: Kenyu Takahashi Illustration: Atsuo Higuchi



Rider: Tetsuya Ogawa

**まずは陸トレでウォーキング
 の感覚を身体に覚えさせよう**

ノーズライドへの布石として、欠かすことのできないウォーキング。波の上での華麗なステップを実現するには、まず陸上でのステップ練習からはじめよう。繰り返しの練習によってモーションや歩幅の感覚を身体に覚えさせることができれば、その動きは波の上でも自然と再現できるようになる!



POINT

マイボードと同じ長さにマーキングをして練習!

陸上での練習は、平らな場所ならどこでもOK。この際に重要なのは、ウォーキングする上で指標となるストリンガーを、タイルの目地や畳のつなぎ目に見立てて行うこと。また自分のボードの長さを床にマーキングし、その長さに収まるようにステップの練習を繰り返す。繰り返しの練習で、歩く動作とボードの長さを感覚的に身体に覚えさせるべし。

素早くノーズへ行きたい場合に有効な、2歩ステップ。少ない歩数で素早くノーズに有効。パフォーマンスまで到達できるのが、2歩に重点をおいた実用的なステップ。ビーチブレイクで急激にホレあがった波に合わせて素早くノーズに向かいたい場合など、ノーズまでクイックに移動する。な俊敏さが求められる。

視界の中でノーズエンドの位置を見極めながら、2歩目でノーズの端まで前足を運び、衝撃を極に伝えない忍者的ような足さばきで!

2歩でノーズまでいかなければならないため、踏み出しの1歩めはやや広めに。不安定となるクロスステップ状態は、早めに切り上げよう

タイクオフで立ち上がったポジションからウォーキングをスタート。実際に、ブレイクの速い波を掴んで思い描きながらやってみよう

What to Start

ボードの長さによって、タイクオフ時のスタンス位置は変わってくる。長いボードでは、ややノーズ寄りになるスタンスをとるべし

最初の1歩めを広めのスタンスで構えたら、残りのノーズまでの距離を細かめのステップで合わせていくのが小川徹也のウォーキング

2歩目でボードがもっとも加速するトリムポジションに到達。ショルダーの張り具合が遅れている場合などは、一旦この位置でステイ

フェイスの張り具合をチェックして、ノーズまでいけると判断したら3歩目を踏み出す。レールへの高さを意識することを忘れずに

4歩目で前足をノーズエンドにかけることでハングファイブが完成。重心は後ろ足に残しておくのが、ハングファイブのセオリーだ

安定してノーズまで到達できる、4歩ステップ。素早くノーズまで移動できる2歩に対し、4歩でノーズまでの距離を刻んでいく「4歩のステップ」。当然歩幅は2歩と比べて細くなるため、体重移動によるバランスも崩れにくく、波側のレールへ一定の荷重をかけながらウォーキングすることができる。比較的ブレイク速度の遅やかな波において、クラシカルに魅せるからウォーキングしたい場合に有効なウォーキング。



ブレイクの速い波では
ボトムまで降りない
ピーチブレイクによく見ら
れる、やや速めのブレイク
に対応したウォーキングへ
のセットアップ。このよう
な波では、写真1のように
はじめからショルダー側へ
と斜めにテイクオフすると
ともに、ボトムまで降りず
フェイスの中段からターン
を切り上げ、すかさずウォ
ーキングにつなげるのがコ
ツ。テイクオフの時点でフ
ェイスの切り立ち具合をチ
ェックし、ブレイクの速さ
に合わせてターンする位置
やタイミングを調節するの
がポイントといえる。

Set Up for Walking



POINT

ノーズライドを考えた ウォーキングとは？

フェイスが切り立ったセクションの、波のトップにボ
ードをセットアップするのがノーズライドのセオリ
ー。ゆえにウォーキングはノーズまでの単なる移動行
為でなく、ノーズライドしやすいようにボードをセッ
トアップさせる意味も持つ。フェイスが切り立つまで
タイミングを遅らせるフェイドターンはその典型。



POINT

ターン出口を歩み はじめのきっかけに

ターンを切り上げた直後は、ボ
ードへの荷重がフツと抜ける。その
瞬間を逃さず一歩を踏み出すの
が、ウォーキングを仕掛ける基本
の一つ。ターン出口での上体の前
傾も、そのままウォーキングの踏
み出しへとつなげてみよう。



POINT

波の中段からトップにかけてが ウォーキングのチャンス！

ウォーキングを開始するには、歩み出すのに適したセク
ションと、そうでない場所があることを把握しよう。ボトム
へと降りていく場面では歩き始めてしまうと、すぐにボト
ムに到達してしまっただけでノーズが割ってしまう。そうでは
なく、フェイスの中段からトップにかけてのセクションが、
ウォーキングを仕掛けるのに適した場所なのだ。

張り出しの弱い波では
フェイドターンを活用
進んでいく方向のフェイス
の張り出しが弱いような波
では、テイクオフ後に一度
逆方向へとボードを進め、
フェイスの張り出しを持つ
てからウォーキングを仕掛
ける「フェイドターン」が
有効。ターンの出口におい
て歩みはじめのきっかけが
つかみやすいうえ、ボード
が波のトップへ向けてやや
上向きなラインをとるた
め、ボードを押さえながら
安定したウォーキングする
ことができる。ロングボ
ードならではの動きとして、
ぜひマスターしておきたい。



ウォーキングには仕掛けるべき
場所とタイミングがある！