

小波を制す!

SMALL LOVE

小波は、技で魅せるベシッ！ 良い波に乗ることは簡単だが、良くない波を乗りこなすには、ある程度のテクニックが必要。今回はスタイリッシュなニュースクーラー佐藤和也、善家尚史、大澤伸幸の3名を師範代としてお招きし、日本でもっとも多くみられる小波を制することに標準を合わせてみた。これを読めば、今年の夏、ライバルに一步差をつけられること間違いナシッ！

撮影 / 李貞模 Yoshine Lee 構成・文 / 吉田善右 Kousuke Yoshida



小波用ボードデータ

まずは師範代たちが持つ小波用ボードをチェックしてみたい。



佐藤和也

身長 / 161cm
体重 / 60kg
足のサイズ / 25cm



5'8" (167.5cm) x 18 1/8" (46cm) x 2 1/8" (5.4cm)



5'10" (178cm) x 17 3/4" (45.1cm) x 2 1/16" (5.2cm)



善家尚史

身長 / 161cm
体重 / 57kg
足のサイズ / 25cm



5'7 1/2" (171cm) x 17 1/2" (44.5cm) x 2 1/32" (5.3cm)



5'8" (172.5cm) x 17 1/2" (44.5cm) x 2 1/32" (5.3cm)



大澤伸幸

身長 / 170cm
体重 / 67kg
足のサイズ / 27cm



5'10 1/2" (179cm) x 17 7/8" (45.4cm) x 2 1/8" (5.4cm)



5'11" (180cm) x 18" (45.8cm) x 2 1/16" (5.2cm)



■ 小波では全身を大きく使う ■

ある程度サイズのある波でも全身を大きく使うことの重要性は変わらないが、特にパワーのない小波の場合は加速を得るために、より小刻みなリズムで全身の伸縮運動を行なうことが求められる。

小波を制す SMALL LOVE

スピードをつけるために欠かせないテクニックがアップス・ダウン。下の連続写真を見ながら、身体の伸縮運動と、呼吸に焦点を合わせ、分析していきたい。

- 1枚目は全体重をボードに乗せて踏み込む瞬間で、呼吸は吐きはじめの状態。上半身で膝を包み込んでやる感じで前傾しはじめている。
- 2枚目の写真は踏み込んだ瞬間。呼吸は吐き出し切る勢いで、胸と膝がくっついてしまうくらいの感じで身体を縮めてやると、ボードが前に出て行きやすくなる。
- 3枚目は身体が少し伸びた状態。呼吸は吸い込みはじめなので、自然と身体の力は抜けている。
- 4枚目では息を吸い込みながら、再び1枚目の写真の動作に戻るべく加速していく。

身体のを抜く

パワーのない小波では、全身に余計な力が入り過ぎてしまうことが、ボードの失速に直結してしまう。ボードを水に浮かせてやる感覚で身体のを抜き、アメンボになった気分水面を走っていくイメージが大切だ。

動きに合わせて呼吸する

波の変化に合わせて全身の伸縮運動を意識するだけでなく、それらと連動するように呼吸してやることで、ライディングをさらに安定させることが可能だ。呼吸は全身の力み具合と深く関わっているので、実践してみると、あまりの違いに驚くはずだ。

先ほどのアップス・ダウンの連続写真と違い、下の連続写真の波は少しトロめ。壁サイズの波にしてはかなり派手なアクションを決めてくれたノブこと大澤伸幸師範代だが、1枚目から4枚目までで得たスピードを最大限に生かしたからこそ繰り出せた大技だったことは言うまでもない。

1枚目の写真では力を抜きながら、波の斜面が立ち上がってくるのを待っている状態。波が小さいと焦ってしまい走り過ぎてしまう人が少なくないと思うが、このように波の動きがゆっくりな場合は、それに合わせたリズムでアクションを起こしてやるのが大切になってくる。

2枚目の写真。波の斜面が立ち上がってきたのを見計らって、すかさずパワーゾーンへボードを運ぶ。3枚目で全体重を乗せる勢いで一気にボードを踏み込む。その加速を活かし、4枚目でボトムターンの姿勢を整える。

パワーゾーンをキープしていれば、たった一回のアップス・ダウンでも十分なスピードを得ることができる。ライディング中であっても的確に波の変化を見極められる目を養うことも大切だ。



ステップバックを最大限に活かす

波がトロい場合は、1枚目の拡大写真のように後ろ足をグリップの前辺りに置いたまま踏み込むことで、通常のスタンス時以上の加速を得ることができる。

さらに3枚目の拡大写真では、技を仕掛けるタイミングに合わせて後ろ足をグリップの真上に置き直しているのがわかる。ステップバックを上手く利用することでスピードだけでなく技のキレが増すのだ。



◎師範代ノブからのワンポイントアドバイス◎

小さい波ほど自分の力で加速していかなくてはならないので、全身のパネを大きく使うことがより大切になってくると思います。波のパワーにもよりますが、加速したいときはいつも胸と膝がくっついちゃうくらいの勢いで前足を踏み込むようにしています。ボードに体重が伝わりやすくなるので、踏み込むときは、なるべく両足を内股に絞るように心掛けてます。