



狙った波は  
逃さない!

**CATCH THE WAVE**

「プロから盗む  
テイクオフ術」

プロレベルのテイクオフの凄いとこは、狙った波を逃さない高いキャッチ率と、次のアクションへとつなげる上でのスピードの速さ。第一章となるこのチャプターでは、そんなプロレベルのテイクオフを支える、水面下に隠されたさまざまなテクニックを解明していこう。



力まかせに漕いでもかえって抵抗となり、無駄に疲れてしまうパドルング。一見悠々と見えるものの、種々に波をキャッチするプロのパドルングには、隠れた“コツ”がある。このページでは、そんなトッププロの技術に裏付けされた、効率的で速いパドルングのポイントについて見ていこう。



**GOOD**

手のひらは自然に  
広げる感覚で

オールの先端にあたる手のひらは、無理に力まず自然に広げるぐらいでOK。手首の角度も水面に対して極端に曲げたりせず、自然な状態で入水させる感覚で。無駄な力みは、水の抵抗を受ける原因となる!

無理のない程度に  
胸を反らすべし!

パドルングの最中は、波の状況に絶えず目を向けなければならない。ゆえに胸を自然に反らせて、周囲の状況を把握しやすい体勢をとるのがセオリー。胸を反らせたパドルング姿勢は、前後のバランス調整にも有効。



**BAD**

手先の緊張は  
水の抵抗を生む!

手のひらをピタッと閉じたり、カエルのように大きく開いたりするのはノーグッド! かえって水の抵抗となり、無駄な労力を消費する。無理のない自然体で漕くことが、スムーズなパドルングのポイントなのだ。

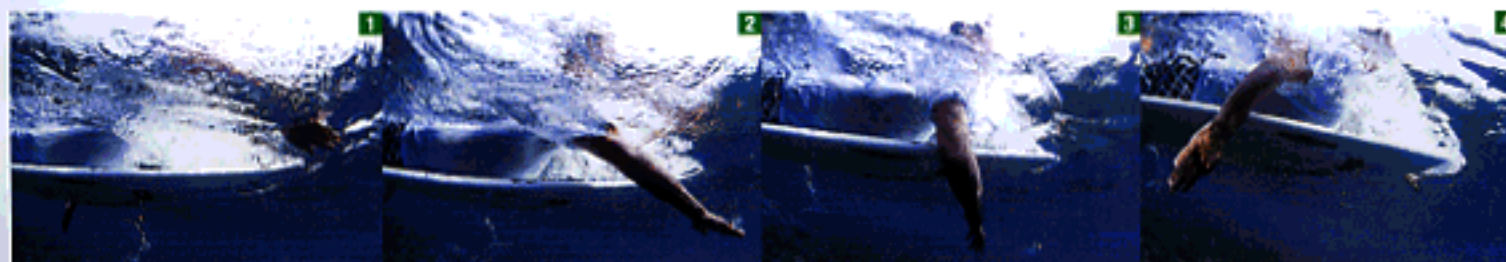
胸をデッキ面に付けた  
まはNG!

背筋の弱い初心者に見られがちなのが、胸をベタッとデッキ面につけたままのパドルング。この姿勢では先方まで胸が伸ばしづらいうえ、波や周囲の状況確認も困難になる。背筋を鍛える意味でも胸を反らそう!



手先がレールの内側を通るように

パドルングの手の動きは、基本的に水泳のクロールと同じ。サーフィンの場合でも、手先がボードのレールの内側を通る軌道を描くのがポイント。手先を入水させる地点は、フルパドルのテイクオフ時はなるべく速くに、ゲッティングアウトなどの際は、自然に水がつかめるところでOKだ。



1 手の背中は、無理に腕を伸ばし過ぎず、自然に水がつかめるところまでOK。抵抗が生まれやすい幅があるので、慣性も計算してスッと入水するように

2 手先を速く入水させたら、肘を徐々に曲げながら手前に引いてくる。テイクオフ時は100%のパワーで引くが、それ以外の状況では無理に力まず入水させる心がけよう

3 手先が体の真下を通る際は、肘は自然に曲げられ、手先はレールの内側を通る。あえて意識する必要はないが、自然体のパドルングはこういう軌道を通ることを覚えておこう

4 出沖時水の抵抗を受けやすいので気を付けよう。また、出沖時にお尻の方まで漕ぎ出すことが、テイクオフの最後の一押しを助けてくれるポイントだ

ストリンガー上に体の中心  
がくるように

**BAD** ボードに最適になる位置は、体の中心とボードの中心であるストリンガーが一直線になるように。写真のように右に傾いて乗れば、当然右側のレールが水の抵抗となり、スピードロスしてしまう。

足先は自然に揃えてボードのテール上に!

ビギナーに見られがちなのが、足が開いたままのパドルング。これではバランスが左右に不安定になるばかりか、足先が水面に接触して抵抗となってしまう。足先は、自然に揃えてボードのテール上に置こう。



ボードの水平を保ったまま漕ぐべし!



**GOOD**

パドルング時の足踏みは、レールが水面に接触し抵抗とならないように、ボードの水平を保ったまま漕ぐこと。水の抵抗は、思っている以上に大きい



**BAD**

ビギナーに見られがちなのが、力まかせで漕ぎ込んでもボードがロールしてしまい、レールが水面に接触してスピードロスを出す。パドルングはパワーに頼らず!



**BOTTOM TURN**  
「ボトムターンの全て」



**オフ・ザ・リップを成功へと導く**

オフ・ザ・リップやカービング、スラッシュなど、華麗なアクションが注目を集めるリップ技。しかし、表舞台とも言えるこれらのリップ技を支えているのは、ワンステップ前の段階であるボトムターン。詰まることなく加速して、狙ったリップへと到達できるボトムターンの全てを、この章では伝授しよう。

使い分けたい浅いターンと深いターン

次に狙うトリックによって、ボトムターンの性質は変わってくる。一旦フェイスから離れて波と向き合わなければならないオフ・ザ・リップでは、深くて急なボトムターン。ショルダー方向へ流れるようにアプローチするカットバックでは、浅くて横方向に伸びるボトムターンが求められる。狙う技や波質によって、ボトムターンの使い分けが必要なのだ。



6 視線を上げたリップとスプールの間に、足裏を当ててボードが運ばれている。この場所に当て込みまでが目安

オフ・ザ・リップを狙った深いボトムターン

フェイスから一旦離れ、急激で深いボトムターンから垂直にリップを目指さなければメイクできないオフ・ザ・リップ。ハードなレールワークやターン出口での後脚の振り込みなど、横に流れるターンにはない技術が求められる。練習する方法としてまず心がけたいのは、やはり視線によるモーションのリード(P.54~55参照)。当て込みたいリップとスプールの間に目を向けることから、全てはスタートする。



1 一旦フェイスから離れないと再び波と向き合えないため、肩へ向けて真っすぐの足へ降りていく(膝裏が重要)



5 ターンの出口において後脚でテールを振り出せば、加速とともにノーズがリップ方向へと向いてくれる



2 視線をリップへ向けると同時に、レールをオン。腰を落として膝も水面に落とす感覚でレールを入れていく



4 急激にノーズをリップへ向けるには、遠心力に負けずに波質へ倒れ込むような上体の使い方が必要



3 この局面での視線が大事。リップ全体ではなく、リップとスプールの境目をピンポイントで見つめるよう

カットバックでは横に伸びるボトムターン

カットバックやカービングを狙う場合、リップに向けて垂直にアプローチする必要はない。では何が重要かと言えば、やはり「スピード」。ゆえに、このようなケースでは、アップス&ダウンの延長にあるようなショルダー方向へと伸びるボトムターンが求められる。ちなみにスピードは、一閃のターンだけでつけることはなかなか難しいので、ボトムターンに入る前の段階で十分に蓄えておくことも求められる。



5 詰まることのないスムーズなカットバックをメイクできたのは、ドライブの強いボトムターンのお陰



4 十分にスピードにのった状態から、腰を落としてかかと側のレールを入れ始める。視線のリードも忘れずに



3 ボトムターン出口での、膝の伸びを使った加速がカットバックのキレを高める。スピードが命



2 垂直にアプローチする必要がないので、波面もショルダーへ向けられ、レールの入れ具合も楽くない



1 一回のボトムターンでスピードをつづけるのは難しい。アップス&ダウンで十分にスピードをつけてから入ろう