



SUP

Stand Up Paddle
"extremely slow"

photography by TAKI
screenplay by TOKO
supervised by Osamu (OSM SPORTS)

NEUTRAL, SIYMMETRY, SLOW.

スタンダップ。こんなスポーツ、めったにない。スポーツはおおむねアドレナリンだ。それは視覚を研ぎ、筋肉に血液を送り、臨戦態勢にして、あなたの性能を高め、興奮をもたらす。ウインドサーフィンしかり。交感神経を優位にし、風のなかで、波の上で、動く。スタンダップもビッグウェイブに乗れる。ハードにやることもできる。が、ベースは**エンドルフィン**だ。まったりするしかない眠い海で、能動的に、過剰に、まったりするための手段だ。風の、ひとつの瑕も、ひとかけらの音もない海面を、深呼吸するように、自分のペースでパドルする。アドレナリンではなく、エンドルフィンが分泌され、痛みや疲れを飛ばし、現実を、夢のなかでのように描き変え、陶酔をもたらす。

ウインドサーフィンも、サーフィンも、ゴルフも、テニスも、非対称のスポーツだ。ホームグレンデの風向きの偏向、レギュラー、グーフイー、右打ち、左打ち……。非対称性は、多かれ少なかれ均衡を奪う。スタンダップは**シンメトリー**だ。ボードに直立し、ポート、スタポー、交互に漕ぐ。パドルングにより上半身が鍛えられるのはもちろん、バランスボールに乗りっぱなしみたいなものだから、下半身、体幹が鍛えられ、あなたのカラダは 心身は バランスをとりもどす。**ニュートラル・リセット**される。スタンダップを加えると、海での時間が変わる。脳が、カラダが、あなたが変わる。



Yuri Akiyama
秋山友莉くん(18)

今回撮影の舞台となった、ラセーラ葉山、オーナーのお嬢様。今春、白百合女子大児童文学部に入学。SUP経験は浅いが、この撮影中にさえめきめき上達。Hi-WIND SUP Crew に任命。



Yoshiaki Nagamatsu
永松良章くん(32)

プロウインドサーファー。同業者も「あいつは絵になる」と認める、WaveRider's WaveRider。SUP WaveRiderでもあり、このたびめでたく、Hi-WIND SUP Crew に就任。

EQ EXAMPLE

ウインドのようにフクザツじゃない
要は、ヴォリューム=キャラ。それだけ

① Naish Glide (12'0" x 29" 3/4")
ツーリング、ダウンウインド用。レイルもボキシーで直進性能抜群。GLIDEの名のとおり、SUPに重要なスピード維持性能に優れる。

QuickBlade Peahi
Carbonの推進力を活かしパワフル。主にレース用として使用される。ブレードのアングルも強めなため、ストロークの大きなパドリングを要求する。

② Naish WINDOW (11'6" x 29" 3/4")
リクリエーションalツーリング、リゾートレンタル用として製作されたグラスボード。海底探索しつつツツンデムできるヴォリューム、安定性をもつ。

QuickBlade Kanaha Carbon
カーボンシャフトのしなり、反発によって、水をキャッチ、ホールド、リリースし、効率よくパワーを発生する。軽量。

③ Naish EPOXY WOOD (11'4" x 3'0")
重量級パドラーのウェイブパフォーマンス用として作られたが、平均的体格のパドラーにとっては推進力、安定感も十分、ツーリングにも最適なオールラウンダー。

QuickBlade Kanaha Carbon
先述のとおり。



④ Naish EPOXY WOOD (10'6" x 28")
ヴォリュームを絞り、パドルワークを生かした波乗り性と軽快な巡航性を実現。推進力、安定感も充分でウエルバランス。

Naish Wave Carbon/Glass
カーボンシャフトに、グラス製のグリップ、ブレードをインストール。直進性能を高めるブレードのカットアウト。

⑤ Bill Foote SPD(10' x 27")
波乗りに軸足を置いたパフォーマンス系ボード。掘れた波からたるい波まで、スピードに乗った切れのあるライディングが可能。

QuickBlade Kanaha Carbon
先述のとおり。

more info=OSM SPORTS <http://www.osmsports.com/>

FIRST BEST CHOICE

75kg以上なら11'4"、以下なら10'6"
予算が許せばカーボンパドルを

SUPはシンプルな道具で、フリーライドだ、スラロームだと、ウインドのようにフクザツではなく、それぞれの板のレンジも大きい。各メーカーのラインナップはおおむね9'3"~12"、短いほうからウェイブオールラウンド クルージング系となる。

初めて買う板だが、性別に関わらず、75kg以上であれば(Naishでいえば)永松くんが持つ11'4"、75kg以下なら友莉くんの10'6"。このクラスの板はオールラウンドで、1枚で、湖、川下り、フラット海面、日本のたるい波、ぜんぶ楽しめる。

各メーカー、長さでヴォリュームの相関性に大差はないので、上記を基準に、ショップや上級者に相談して決めると良い。

パドルは、身長+25-40cmのものを。アジャスタブルレングスモデルもある。

SUPにおいてパドルはボード以上に重要なパーツ。アルミ、カーボンに大別されるが、カーボンのほうがずっと軽く、シャフトがしなり、反発し、ブレードをムチのように返すので、はるかに効率的なパドリングができる。

しかし高価。

一例をいうと、カーボンシャフトの某パドルは、¥68,000、460g。アルミの某は¥20,000、1300g。

ビギナーこそカーボンにすべきともいえるのだが.....



SUPは想像以上にでかい。重量は平均して9kg~14kg。12'の板など、ハイエースロングでも入らない。頑丈なルーフキャリアが必要で、ルーフに積むのも一仕事。女性はもちろん、風があると永松くんでもきつい。場合によっては、2輪キャリアの購入等も検討する必要がある(カヌー要の簡便なタイプが15000円程度で入手できる)。ゲレンデ近くの艇庫を借りるのが理想的だが、



PADDLE WORKS

パドリングは、パワーではなくリズム

「大きな吊り鐘を指一本で動かす逸話」

SUPのパドリングもそれと同じである。大きな、重い物を、わずかな力でわずかに動かし、わずかな動きにシンクロした力を与え、動き出したそれを止めないよう、シンクロするリズムでパドリングし続ける。がつ



がつと力任せに漕げばいいというわけではないのだ。(っていうかダメ)

この写真、永松くんは、「カーボンシャフトをしならせて」というリクエストに応じて、パワフルに漕ぎ、だから前傾しているけれど、この場合左足加重が増えて板が左右にローリングしがち。

基本は、友莉くんのように、自然に、ボードのうえにストンと立って、カラダのどこも力まず、

「大きな吊り鐘を指一本で動かす」ように、リズムカルに漕ぐのが基本。



CATCH → HOLD → RELEASE

パドリングリズムは3拍子

SUP界でも、カッコイイのは、瞬速ではなくアベレージスピードが高い人。

失速しないよう、リズム良く、効率良くパドルすることが大切。そのために、この3拍子イメージが効く。

まずキャッチ、水の塊をブレードで捕らえ、ホールド、シャフトのしなりでタメる、体側でシャフトはムチのように返り、充溢した推進エネルギーが後方に噴射される。

TURNING HOW TO

インレイル、踏むべからず

①テイルロッカーに乗って

ターンするとき、「ノーズを上げる」とイメージする人がいるが、それは違う。

直進時にスタンスしているストレートロッカー部分から、テイルロッカーに乗るようステップバックする。要するに、テイルロッカーが接水してさえいれば、ノーズがどーなっていようが関係ない。



②レイルは使わない、板はフラット

SUPのターンはウインドやサーフィンのそれとはまるで異なる。ウインドやサーフィン上がりの人は、ターンというインレイルを踏もうとするが、ずっと低速のSUPではずっとフラット、カービングではなくスライドである。いやもちろんウェーブライディングではレイルを使うけど、平水面ではね。

左ターンではレギュラー、右ターンではグーフィーでスタンスするが、両足ともボードセンターにスタンスしてボードをフラットに保つ。



③腰を低く、胸をノーズに向け

安定したターンのため、スタンスは広めに、とくに前足の膝と足首をしっかり曲げ、腰を低く、前傾姿勢を保つ。胸はノーズに向け、フロントサイドでパドリングすることによりバランスマーヅンを確保する。このとき、胸が閉じて(ボードと並行になってしまう)と、ボードは背中方向にターンするので、バランスを失い、90%沈してしまう。



④小刻みに漕ぎ、きっちり180度ターンさせる

パドルは推進だけではなくストックの役割を果たす。ターン中は、直進時より小刻みに漕ぐことにより、大きなアクションでバランスを崩すことなく、水面に杖をつくことで安定させる。

中途半端な角度ではなく、最初から、180度しっかり回すよう練習しよう。



LIGHT SLOW TURN

スローでいいからリラックス

大抵のビギナーは、後ろに落ちるのではと、ターン時のステップバックを怖がる。無理に下がって、しかしびびって前足に体重が残った、へっぴり腰になってしまう。

しかしこの友莉くん、大してステップバックしていないけどテイルロッカーはきっちり接水し、スタンスは狭く腰高だけど、リラックスしてボードの中心軸を踏み、フラットを保っている。

これでいいのだ。ライトでスローなターンでいい。基本ができれば、クイックな180度ターンも遅からずマスターできる。



スタンスがセンターではなく、インレイルとアウトレイル、板がローリングして体勢が乱れ、腰高になって落ちそうな例



タンデム・ダブルパドリング。楽しそうだが、技術的にはかなり高度

SUP
Stand Up Paddle
"extremely slow"

今回取材協力いただいたラセラ葉山。左を長者ヶ崎に守られ、正面に江ノ島と富士。プライベートかつ開放的な絶好のロケーション。ウインド、シーカヤック、SUPのスクール、レンタル、レストラン。
<http://www.laserahayama.com>

