

# Challenge Series vol.4

# 特訓! SUP (Stand Up Paddleboard) で ロングクルージングを するために

## 桜栈橋から始める初心者トレーニング 目指せ! 来年3月『横濱SUPマラソン』!!



流域を熟知した指導者に教わる事も上達の近道です。 お問い合わせ:『横浜SUP倶楽部』 sup yokohama@gmail.com 撮影:豊田直之

今号から『編集長SUP探訪』が始まった。SUP技術が伴わなくては、取材もままならない……ということで、今回も『横浜SUP倶楽部』代表、柿澤寛さんに猛特訓をお願いした。

### 必要なものは?

SUPにはボードとパドル、リーシュコード(足とボードをつなげるもの)と大岡川ではライフジャケットが必要。衣類は速乾性の素材で、行き交う船などからも見付けやすいよう明るい色を選ぶことも大切。これ

からの季節は紫外線と熱中症対策に、帽子やサングラスも必需品となる。

SUPのボードには、大きく分けて3つの種類(①スピードを競うレースボード、②波乗りのためのウェーブボード、③2つの間のオールラウンドボード)がある。今回はクルージングに適したオールラウンドで「インフレーターブル」と呼ばれる空気で膨らますボードを使



ボードとパドルとリーシュ。ライフジャケットは腰に巻ける膨張式の浮力体が小型で使いやすい。 撮影:豊田直之

用した。パドルの長さは、身体の横に立ててグリップに手を置き、少し肘が曲がるくらいに調節。準備ができたならボードを栈橋に浮かべて漕ぎ出す。



パドルは静かに素早く水に入れ、上になった手で押すように漕ぐ。肘は曲げない。



パドルはできるだけ深く、水の重さを感じながら漕ぐとよく進む。 上下写真:豊田直之

### 基本姿勢とこぎ方

軽く両足を広げボードの真ん中に立ち、パドルは両腕を開いた状態で肘を直角に曲げて持つ。上になる方の手は常にグリップを掴むように持つ。

肘を曲げずに、パドルを水に静かに深く差し込み水の重さを捉えて漕ぐ。手だけではなく、体全体を使って漕ぐとよく進むことを「なるほどー!」と初めて実感できた。

次に、苦手なターンの仕方を練習。まずは片側で漕ぎ、パドルの向きはそのままで持ち替え、後ろから前に漕ぐとターンができる。時々風に阻まれながら、こちらもパドルと全身を使って、行きたいところへ向かう。

ピッチを上げるには、ストローク毎の進む距離を伸ばす

こととパドルが水の外にある時間を縮めることが重要らしい。呼吸も合わせ、まさに、全身で進む練習を繰り返した。

### 風に負けないで漕ぐ

そして、折り返し地点辺りで予報通りの強風が吹いてきた。漕いでも漕いでも前に進めない事態が発生……そんな時は、「あせらずノーズ(ボードの先端)を常に進行方向に向け、ぶれないように持ちこたえ、風を見計らってピッチを上げる」と柿澤さん。意味は分かるが身体がついていかない……が、柿澤さんの後ろで風を避け、とにかく見よう見まね、夢中で

漕いで漕いで……気がついたら桜栈橋に戻っていた。

今回の特訓の成果は、ボードの上に緊張せずに立てられるようになったこと。時々無意識に漕げた時の、身体とボードが一体化した感覚はやみつきになりそうだ。

もっとスピードを出して、自在にボードを扱えるようになり、『横濱SUPマラソン』に出場することが目標となった。新たな目標をくれた大岡川に感謝! 絶対に達成したいと思う。



落ちた時は、パドルを流さないこと。後ろ、もしくは斜め後方からずり上がるように腹ばいでボードに乗る。 撮影:豊田直之

### 大岡川野鳥観察記 No.9

## アオサギ

青鷺【Grey heron】  
ペリカン目サギ科アオサギ属/98cm

大岡川プロムナードのビッグスター、アオサギです。

全長95cmほどで、翼を広げると最大で170cmにもなります。くちばしは黄色、背は青灰色、眼の後方から後頭部の冠羽にかけて眉状の黒い斑紋があり、「グワァッ」と野太い声で短く鳴くのが特徴です。本州では周年生息することが多く、主に、魚類、両生類、昆虫を食べます。

かつて、アオサギの良質のフンのおかげで田畑がよく肥えたことから、縁起のよい鳥とされる反面、養殖魚を食べるため害鳥とみなされることもあります。

かいつ、アオサギの良質のフンのおかげで田畑がよく肥えたことから、縁起のよい鳥とされる反面、養殖魚を食べるため害鳥とみなされることもあります。

ほの白い早朝の光に美しく浮かび上がるアオサギの姿。推定オス。撮影場所:大岡小学校前 撮影:豊田直之



普段は黄色い眼やくちばしの色彩が、繁殖期にはピンク系になる。 撮影:豊田直之



ほの白い早朝の光に美しく浮かび上がるアオサギの姿。推定オス。撮影場所:大岡小学校前 撮影:豊田直之

## Radio Taxi

ラジオタクシー

おかげさまで創業65周年

## アサヒタクシー株式会社

### 子育てタクシー

陣痛119番

小さいお子さんとの外出も安心!

研修を受けた安心  
ドライバーが担当

チャイルドシート  
完備!



アサヒタクシーは環境を守る企業経営に責任を持って取り組んでいます



本社・山手営業所

0120-39-9875

〒231-0851 横浜市中区山元町4-188番地  
http://www.asहितaxi-hama.co.jp

### 羽田空港

定額運行サービス

西区・中区より

普通車 5,800円

※他区ホームページ  
をご覧ください

## 国産車、輸入車、あらゆる クルマの钣金塗装OK!

水性塗料導入の環境配慮型工場

お気軽にお問い合わせください 045-771-1521

## リペア&ペイント 金沢

Repair & Paint KANAZAWA

ボルボ&マツダオートザムディーラー  
株式会社ワイズカーセールス  
横浜市金沢区鳥浜町4-7 TEL:045-771-1521  
http://yscar.co.jp

大岡川ニュース  
読者の方  
工賃20%  
割引!!



## mazda