

きどころイントラの 教本に載ってないワンポイント座学

2024 年 10 月 13 日

第6回 安全なテイクオフとは(①ライズアップ編 後半)

●ライズアップ時の機体の頭上確認について

頭上確認は重要な動作ですが、あまり強く意識すると足が止まったり抑えが遅れたりして機体が被ったりしやすいです。

最初はいくまで立ち上げ作業の流れとして「A ライザーを離したら、適度にブレークを胸～腰まで抑えながら、**機体の一部が視野に入るように一瞬チラッと見上げる程度**」にしましょう。

その後、風が良ければ(3m/s 前後で安定)少しずつ練習して、P 証を取るまでには【風が良ければ長時間、斜面で頭上安定をキープ】出来るように練習しましょう。

理想の講習斜面、それは**スカイ朝霧**です。冬ツアーで行ったら必ず斜面練習を楽しみましょう。

●風が弱い時(1.5m/s 以下)のコツ

立ち上げの初動として、ある程度素早く力強い前進が必要になります。

そのためには強い足腰でダッシュ！ではなく、**自分が前に倒れる力を利用**しましょう。

大抵のテイクオフでは多少なりとも傾斜があります。そこで W の構えをキープしたまま、自分の身体を1～2 秒(30° 程度)前傾させましょう。すると次の1～2歩を素早く動かすだけで鋭いダッシュが出来ます。この方法であれば上半身(特に腕)に無駄な力が入りにくいので、W の構えを崩さずに立ち上げをスタートすることが出来ます。足以外(上半身)は銅像の様に不動にするのがポイントです。

次は**更に3～4歩進めながら**機体の立ち上がりを感じて、A ライザーを離し、ブレークをカラビナ～少し上の位置まで抑え、少し状態を起こしながら上を見上げて僅かにテンションを緩めます。ですが風が弱い時はテンションを緩め過ぎない様に気を付けましょう。基本的には前に出ながらスムーズに動作できるように意識しましょう。

機体を確認出来たら、**視線を地面(足元)に落とさない様にテイクオフ出口を見ながら再度前傾をして加速**に移ります。次回の【加速】で詳しく説明しますが、地面(足元)を見ながら走る事は、飛び乗りと同じくらいテイクオフではいけない重大なミスです。そしてスクール生(A～B 級生)の半分以上の方が地面を見ながら走っています。

●風が強い時(3.0m/s 以上)のコツ

初動はゆっくりめですが、テンションはある程度かかるように意識しながら前進。

機体が風を受けて**強いテンションを感じたら、その場で維持、もしくは少し下がりながら**ライズアップ。

ブレークを一気に抑えると揚力に変わり、浮かされる原因になります。

浮かされても適度な前傾姿勢の維持と適度なブレークコントロールが出来ていれば、再び柔らかく着地して、加速に繋げる事も可能ですが、たいていの場合は浮かされるとバランスを崩して次の着地に失敗し、引きずられる事が多いです。

逆に言うと浮かされる場合はライズアップ時のテンションが強過ぎた(下がるのが足りなかった)場合です。**浮かされるのを避けるには立ち上げ時のテンションを素早く感じてスムーズにコントロールする事が重要**です。

どちらかというリバースライズアップの方が強風には向いています。

それは機体を目視しながらテンションコントロールと左右の修正がしやすいという利点が大きいです。

しかし海外ではフロントを重視する傾向もありますので、**P 証を取るまでに風の強弱に関わらず、フロントもリバースも両方得意になるように沢山練習**をしてください。

●地上(立ち上げ)練習について

山飛びしたら地上練習は不要と考える方もいますが、山飛びした後は**なおさら地上練習**です。

P 証を取るまでに最低数千回は立ち上げ練習が必要です。

立ち上げ練習と聞くと、**【強風時のリバースライズアップで頭上安定】**をイメージする方が多いですが、**フロントライズアップも同じくらい重要**です。

立ち上げ練習についても奥が深いので別の機会に特集します。

●自分に合った良い風を選びましょう

とは言え、なるべく良い風を選ぶのは基本中の基本です。

初心者にとっての良い風とは正面から左右 45 度以内で 1~3m/s くらいです。

(NP 証は 0~4m/s、P 証は 0~5m/s くらい)

特に斜め 45 度より横方向の風は立ち上げが難しくなり、上手く偏流角度を調整して立ち上げて加速しても、揚力の発生が弱くなるので普段より早く走っても良い滑空になりません。

自分の技量を良くわきまえて、テイクオフに適した風を見極められるようになりましょう。

特に自分が感じる風だけではなく、吹き流しや木々の枝葉の揺れる具合からテイクオフ出口の風向きや強さを読み取る事は非常に重要です。

難しい技術ですが、テイクオフで飛べない時間にスタッフに教えてもらいながら、P 証までに観察力を養いましょう。



【先取り&おまけポイント】

- イントラや上手な人のテイクオフが必ずしも安全なテイクオフではありません
- カッコイイテイクオフは安全なテイクオフと重なる部分もありますが、違う部分も多いです
- スターターの「走れ走れ」は時代遅れと揶揄されることもあります、ある意味正論です