



IN CASE OF TSUYOSHI HORINOUCHI

# 堀之内 剛によるモチベーションを保つ、スケートボードの活用法。

SPECIAL THANKS\_YOROI <http://www.yoroi-blp.com/>

僕は、長年にわたりオフシーズンのオフトレとして、スケートボードやSUPをやっています。スケートボードと言っても色々ありますが、僕がやっているのは、「サーフスケート」、「ロングスケート」、「スラロームスケート」の三種類を使用しオフトレを行っています。

## 違いは何？ どう使い分ける？

### サーフスケートボード

下半身の動きや上半身の動きは、スノーボードに似た動きの確認

### ロングスケートボード

サーフスケートボードでの動きをロングスケートボードで少し大きなシッカリターンで練習

### スラロームスケートボード

規制トレーニングとして足首や上半身の動きの早さ、そしてライン取りの練習

## モチベーションをキープするスケートボード

僕は大会に出場しレースの空気を忘れないようにしています。主にカービングターンを意識し三種類のスケートボードを使い分けてオフトレを行っています。このスケートボードのオフトレと大会の出場は、プロスノーボーダーとしてモチベーションを保つのにすごく役立っていると思っています。

オフシーズンにスラロームスケートのレースに参加することで、「勝ちたい」という気持ちを持ってチャレンジし続けていますが、1つに特化しないように、サーフスケート・ロングスケート・ス

ラロームスケートの三種類を必ず乗り、色んなことを試し、スノーボードだったら？とかイメージをしながら、レースでも同じですが「ワクワク感」を忘れないようにしています。もちろん楽しいので、「ほとんど楽しんでるだけ…？」って言うのもあります(笑)。

今後も「競う」、「勝つ」、「負ける」という喜び、悔しさを忘れないようにスケートボードのスラロームの大会に積極的に参加し続けていこうと思っています。ぜひ皆さんもトライしてみてくださいませう？

1975年生まれ。茨城県出身、滋賀県在住。オフシーズンにスケートボードによるスノーボードオフトレを23年前から開始し、今も続けていながら、日本スケートボード協会タイムアタックサーキット(AJSA-TAC)公認の大会やスケートボードの試乗会を主催。またスノーボードでは、PSA-ASIA公認大会に参戦、イベントのスタッフやキャンプのコーチなども行っている。またJSBA公認チーム「HardRockSnow」の主催者でもあり、多くのアマチュア選手が所属している。今季から関東地区に加え東海地区でのチーム運営を行う予定。

戦歴：<スノーボード>2001年JSBA全日本スノーボード選手権 関東地区予選大会 GS 優勝、2001年JSBA全日本スノーボード選手権 関東地区予選大会 SL 準優勝、2001年JSBA全日本スノーボード選手権 関東地区予選大会 GS 7位、2001年JSBA全日本スノーボード選手権 関東地区予選大会 SL 優勝、2001年JSBA全日本スノーボード選手権大会 GS 準優勝。以降プロスノーボーダーとして活動。  
<スケートボード>2004年IGSA World Cup Ranking Year End Points Rank160、RED BULL Almbtreid Skateboard DH (Germany)、Burnig Wheels Tour 2004 Board-X (Switzerland)、AJSA-TAC 2012最終戦 鶴沼大会 優勝。

SPONSOR: APEX Snowboards, SHARK ENERGIE DORINK, CARVE COMPANY, Start Wax, スノサウルス, TRYGET Skateboards, HeavenSkateBoard, YOROI skate, モリスポ、むねぐみ茶、TFA, YOROI / dlp, VITORA, XYZ, SUP Kyoto

## スノーボードとスケートボードのクロスオーバーする点とは？

**Q** レース選手として、スケートボードとスノーボードのクロスオーバーする技術面があるとすれば、どんなところでしょうか？

**A** スケートボードでの角付量は、スノーボードと違い、とても浅い角付になります。ですが 角付タイミングや圧をかけるポイント、圧を抜くタイミング、などターンのメカニズムに関しては、とてもスノーボードと似ている部分があります。またスノーボードと違いスケートボードでは、スケートシューズなので足首の力が身につくスノーボード滑走する為の基本的なバランスの取り方や圧をかける力など、カービングのオフトレにとっても有効的です。

**Q** スケートボードのレースを経験することで、スノーボードのレースにどんな良い点がありますか？

**A** スケートボードのレースでは、やはり大会の空気感を味わえる所です。なんとも言えないレースの空気感は、私生活では味わう事が出来ないんです。冬までの期間に味わう事で、スノーボードの不安要素が減らせると思います。また、レースの種目は、Tight Slalom, Special Slalom, Hybrid Slalom, Giant Slalom があり、国内大会では、Tight Slalom, Special Slalom が開催されています。種目によっては、コースレイアウトが不規則だったり、細かったりしますので、スノーボードの技術力や総合滑走能力に幅を広げる事が出来ますよ。

**Q** 読者にオススメのメッセージをお願いします。

**A** 近年、スノーボードのオフトレでも使えるスケートボードが増えてユーザーも増えてきています。ただスノーボードと違い転倒すると、相手はアスファルトですので、とても痛いです。スケートボードをする際は、必ず各種プロテクターの装着をオススメします。



また、これからはじめたいという方は、まずはサーフスケートやオフトレ用のスケートボードをオススメします。ここでは、僕がレース以外で、スノーボードのオフトレで使用している三種類のスケートボードを紹介します。

### HEAVEN / SKATEBOARD WAIMEA32

見た目まさにサーフスケートという感じですが、スノーボードのカービングトレーニングが、低速でしっかりと確認しながら滑走出来ます。またUPSトラックを採用している為、デッキとウィールの緩衝がなく、安心してターン出来ます。



UPS-TRUCK

### YOROI / SKATE BOARD RYU II 38PY

フレックスを使用し加速感を味わえるスケートボードはコレですね！パンパー感が強いので中速での滑走で、深いターンをしながら加速感を味わえます。ペアリングもABEC11を標準装備されているので、加速感もかなりあって楽しくオフトレが出来ます。



### YOROI / SKATE BOARD JUJU 45

プレッシャーをかけるオフトレにはコレですね！ハードなデッキなので、アスファルトの小さなデコボコ感せず、しっかり乗りながら加速感を味わえます。またよりスノーボードに近いプレッシャーを加える事が出来るので、スノーボードのレースボードに近い乗り味が体感出来ます。



## 堀之内氏が主催する大会情報

堀之内氏が主催しているので、今後の大会情報は堀之内氏のInstagram (@horinouchi\_official) で発信されます。ご興味のある方はチェック！

### 2023年6月下旬予定 イエティーカップ

場所:スノータウンイエティースキー場(静岡県)  
種目:タイトスラローム・スペシャルスラローム

### 2023年9月中旬予定 マイアミ浜カップ

場所:マイアミ浜オートキャンプ場(滋賀県)  
種目:タイトスラローム・スペシャルスラローム

