

IN CASE OF JUNICHIRO OGAWA

小川 淳一郎が教える！ ロングスケートボードを使った 効果的なオフトレの方法。

SPECIAL THANKS_YOROI <http://www.yoroi-blp.com/>



生年月日: 1969年12月6日
ホームゲレンデ: 猪苗代ミネロスキー場
スポンサー: MOSS SNOWBOARDS, DEELUXE, UNION, coal, SMITH, Mountain Rockstar, SOLDADAWX, YOROI, SHG, KRYPTON, POWERIDE, Optieal, patagonia, CARVE COMPANY, TOLASMIK GLOVES, HEAVEN SKATEBOARD, SUPER feet, FOOTLAB., ペンションBOOM BOOM (www.boom2.jp), ミネロSBS, SRN VIDEO (srnvideo.thebase.in)

オフトレのためにどんなスケートボードを使えばいいのか考える。



フロントトラック デッキのしなりと形状 リアトラック

硬いものやテールにキックがついているものもある。トラックの形状も様々



トラックの可動域が広く柔軟に動くものを選択

斜面でボードが加速するのは当たり前。足で振り回して乗るのではカービングの練習にはなりません。カービングの上達のためには、腰の位置移動を意識した重心移動でボードを加速させられると思います。また、今や色々なバックボーンを持つスケートボードがありますが、きちんと体重移動ができないと乗れないロングスケートボードは練習に最適だと思います。よくしなるボードであり、柔軟で可動域が広いトラックのもので、トラック間ができるだけ広いボードを選ぶ事が大切です。例えばスノーボードのプロテクターブランドがオフトレのために考案したYOROIはおすすめです。今回使用したYOROI SURFSKATEBOARD RYU II 38は、キャンパーを模した反りを持ったデッキ、前後で形状に違いを持たせたUPSトラックを採用したモデル。よりリアルにライディングをイメージでき、トラック間の調整をする事で好みの乗り味にできるので、自分にマッチした1本を作り上げる事ができます。

POINT 調整をしてみよう

キングピンの締め付けを調整することでより体重移動を伝えやすくなります。締めれば曲がりにくく、緩めれば曲がりやすくなります。



怪我をしないのが大前提。 プロテクター使用を推奨！

カービングを意識したロングスケートボードでのオフトレはスロープやパークでなくても気軽にできます。ちょっとしたフラットな場所なら家の近くでも見つけられます。ただし怪我をしてしまったらせっかくのオフトレが無駄になってしまいますからプロテクターを使うことを強く推奨します。ヘルメットは雪山でも使いますので活用すべきですし、転倒時に痛めやすいリストのカバーもおすすめです。スポーツ用、医療用など様々なものがありますが、とにかくつけていければいい、というわけではありません。正しい用途のもので、信頼に足るもの、性能、デザインなど納得できるものを選ぶ事が大切です。

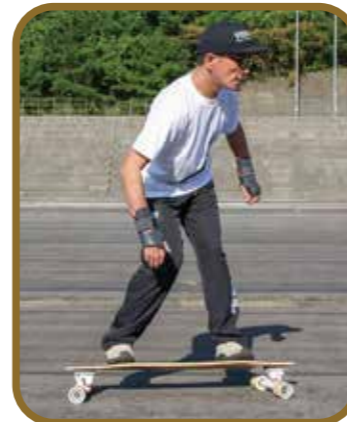


リストパー内蔵タイプ

軽量/速乾のものがおすすめ

動きやすさ/FIT感も重要

腰の位置を意識した動きで ターンのトレーニング！



基本スタンスについて

体重が伝わりやすい場所、しなりのあるところがベストな位置。このモデルの場合はもっとも広がっている場所=反りのある部分がスタンスとして適しています。



腰の位置を意識する。

腰に当てた手の中指が腰骨の間に入るくらい、これが腰の曲げ具合です。体は前側、顔は起こして、進行方向を見ます。腰は進行方向に突き出していくイメージ。前足にはしっかりと体重をのせます。この姿勢をキープしたまま次の動作へ流れていきます。



手と上半身の動き

踵側へ腰の位置を効果的に動かすには、後ろ側の手は振り下ろして体の前でしっかり止め、同時に前方の手はちょうど「こんにちわ」と暖簾を持ち上げてぐり入るイメージで振り上げます。両手の動きと腰位置の移動がシンクロして最大に移動したところでしっかり止まる事で上半身から全身に伝わりやすくなります。

前足から力を抜く。

ここで前足の膝を力を抜く感じだと落とすと、進行方向に突き出していた腰の位置がストンと動きます。大袈裟なくらいタメてみてください。そのくらいでちょうどいいと思います。体重移動によりボードがしなります。ここで前足の膝を力を抜く感じだと重心位置を低い位置へ落とすと、足首と膝が曲がり進行方向かかと側に突き出していた腰の位置が母指球側へ移動します。しっかりとかかと側で重さをかければ、抜く動作がうまく行えます。



伸び上がりターンする。

踵から母指球に体重が乗った事を感じたら、母指球で押し返す意識で腰をつま先側へ移動させながら身体を起こしボードに体重をかけます。この動作でボードはしなります。踵側へは、この姿勢から一気に前足のかかと側へ移動することでボードがしなります。



振り下ろした手はしっかり静止



前足の力を抜く事で重心移動

