



サーフィン



こんにちは！国際交流員のスティーブン・キーンです。今日はオリンピック新種目のサーフィンを紹介したいと思います。

波乗りとも呼ばれるサーフィンとはサーフボードの上に立ち、波を滑走するスポーツです。ほとんどのサーフィンは海の波に乗りますが、湖の波、川の定常波、波が海から川に入るとできるカイショウ（いわゆる潮津波）、それから人口のウェーブプールでも乗ることが出来ます。



ドイツにある川の定常波



アマゾン川の高潮（かいしょう）



ウェーブプール

サーフボードとはサーフィンで使う板です。サーフボードは種類が色々ありますが、主にはショートボードとロングボードの二つに分かれています。ロングボードは9フィート（約3メートル）以上のボードです。他の種類もあります。例えば、ボードの後ろの部分が魚の尻尾になっている「フィッシュ」、またはショートボードの運動性や速さとロングボードの安定性を兼ね備えている「ハイブリッド」等の種類もあります。ボードが波の斜面に横滑りしないように、魚のひれの形の「フィン」が裏についています。ボードが潮に流れないようにボードの後ろについているリーシュコードを足首にかけます。サーフボードは表面が滑らかなため、滑り止めを付けなければなりません。最も一般的に使う滑り止めはワックスです。硬いワックスを表面に塗り、ワックスからできた凹凸と粘性により滑りにくくなります。

サーフィンには様々なリスクがあります。離岸流や荒波または津波、サメやクラゲ等危ない動物、けがをしやすい海の底にあるサンゴや石、ボードでさえけがをすることもあります。このた

¹ 写真 左：Wind[CC BY-SA 2.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0>)] 中：Tess[CC BY 2.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/2.0>)]

右：Bengt Nyman from Vaxholm, Sweden[CC BY 2.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/2.0>)]

め、自分の能力を買いかぶったりするのはすごく危ないです。サーフィンをする上で様々なリスクに備える必要があります。必ず自分の限界を知った上で行ってください。

サーフンは東京 2020 大会でオリンピック種目としてデビューをしますが、長い間、ワールドカップ等国際大会が開催されていますので、ルールや流れは既に決まっています。オリンピックのサーフンは 4 メンヒートという形で行われます。4 メンヒートというのは、4 人ずつが一緒に海に入り、波の優先権と技を競うことです。4 人で入りますが、1 つの波に乗れるのは 1 人のみです。誰がある波に乗れるかは優先権という制度で決まります。波のピーク（波が崩れるところの頂上）に最も近いサーファーが優先権を確保します。優先権を持った選手が波に乗らずに辞めると、優先権がなくなります。優先権を持った選手を邪魔すると、ペナルティーが課され、減点になります。それは優先権に対する駆け引きがないというわけではありません。むしろ優先権と波の選択に対する駆け引きは波に乗っている間に何の技をするかと同じく大切なのです。乗らないふりをして乗ったり、乗るふりをして乗らないことで相手をイライラさせ、パフォーマンスを悪くさせることが戦略の一つです。この「ヒート」は 20-30 分です。1 ヒートに選手 1 人で波 10 本以上に乗れるかもしれませんが、順位に反映するのは上位の点数の 2 本です。評価するのは技の難しさ、種々、独創性、スピード等です。リスクの高い技（空中回転等）が最も得点できます。技 1 つ 1 つで判断されるのではなく、総合的なパフォーマンスで評価されます。

サーフィン初のオリンピックには誰が出場するかというと、恐らくアメリカ、オーストラリア、それからブラジルの選手が最も多いでしょう。アメリカの強い男子サーファーではジョンジ

ョン・フローレンス選手や何回も世界大会を優勝しているケリー・スレーター選手も出場する可能性があります。女子のコートニー・コンローダ選手もかなり強いです。



日本でも最近サーフィンの強い選手が多く登場しています。実は、日本を代表するサーファーの2人がすでに出場決定しています。男子の村上舜選手と女子の松田詩野選手が2人とも2019年ISAワールドサーフィンゲームズで出場を決めました。後は日本のサーフィンの都と呼ばれる千葉県の一宮町の出身の大原洋人選手または稲葉玲王選手が世界の舞台でも活躍しています。ものすごく強いサーファーの五十嵐カノア選手がアメリカと日本の二重国籍を持ち、もしオリンピック出場を手にいれば、どちらの国の代表になるかというのが話題になっています。東京2020大会が近づくにつれ、出場者もどんどん決まっています。ワクワクしてきますね。

実は私は最近初めてサーフィンを試みました。豊橋市に位置している表浜海岸の小松原海岸で挑戦しました。豊橋の海岸はすごくきれいです。海岸と平行に走っている海食崖と砂浜が地平線まで続き、霧に消え去ります。街中の喧騒から離れ、潮騒しか聞こえません。

当日の朝の天気がちょっと悪かったので、波がかなり大きくなりました。海岸に着くと天気が良くなっていましたが、大きい波は残ってくれていました。海に入る前、砂の上で漕ぎを練習し、ボードの正しい立ち方を習い、立ち上がる練習をしました。動きがわかったら海に入り、波乗りに挑戦してみました。最初の5回ぐらいは漕ぎも立ちも何もできませんでした。砂上の練習と非常に違い、腕だけで立ち上がるのはものすごく難しかったです。腕がすぐに疲れますよ。立とうとする動作を繰り返すうちに、だんだん慣れてきますが、腕も動かなくなってきました。7回目ぐらいにようやく立てました。小さい波で速くも長くもありませんでしたが、だんだんと大きい波にも挑戦するようになり、速さも乗る距離も増えました。私のサーフィンの経験は3時間しかありませんが、その3時間のうちに以下のポイントがわかり、乗ることが出来ました。



残念ながら私ではありません。

サーフィンの基本

◇ 乗りたい波が立ったら、波の動いている方向（恐らく海岸のちょっと斜め）にボードを合わせ、ボードに乗りうつ伏せになります。

◇ 何メートルか後方にある波と同じ方向を向きできる限り速く漕ぎ始めます。

◇ 波が自分に追いつき、突然速くなることを感じたら、素早い動きで立ち上がります。

◇ 片足をボードの前の「ノーズ」に、片足をボードの後ろの「テール」におき、そのままバランスを保ち、波が崩れるまでのるよう頑張ってください！

サーフィンは楽しいですよ。今度はもっと速く、もっと長い距離に滑走できるようになりたいです！皆様、豊橋の美しい海岸で、サーフィンに挑戦してみませんか？そして東京 2020 大会でのサーフィンをご覧になり、日本の選手の皆さんを応援してください！



表浜海岸