

リバースライズアップ～テイクオフ

トレーニングの実践

目的

- 1 リバースでの安定したライズアップ
- 2 リバースでの頭上安定
- 3 そのまま振り返りテイクオフ体勢へ
- 4 フロントでの頭上安定
～テイクオフ

	トレーニング	要領	補足
第1段階	何も持たずに、荷重によるキャンピーの反応を見る。	風をエアークンテーク全体に軽くはらませた状態からスタート。 何もつかまずゆっくり背中にもたれるように荷重。足は前後に構え動きやすいように。 エアークンテークのセンターからゆっくり立ち上がってくるように意識する。 15～30° 位までまっすぐに上がった後ゆっくりと抜重し、またもとの位置へ	傾いて上がりそうな時の対処 ・すぐに抜重 ・上がる方のブレークコードを軽く押さえる
	ブレークコードを持たずに、フロントライザーの引き加減とウエイトシフトだけによるライズアップトレーニング	次に、フロントライザーを平行につかんだ状態で同じように。 このときには45～60° 位まで上げたら抜重し、最初の位置にゆっくり戻す。	フロントライザーでのコントロール 傾いた場合 左右のライザーの引き加減をコントロール
	頭上安定	いよいよ頭上まで上げての安定。 必ず見上げるくらい(90°)まで上げるように意識すること。 70～80° あたりでフロントライザーからは手を離し、左右のブレークコードを軽く引いて頭上でキャンピーが止まるようにする。	荷重、抜重、ブレークコードとのバランスを理解する。 傾きに対する重心移動とブレーク操作の理解 常に、キャンピーの真下にいるよう意識する。
第2段階	ココからはシングルハンドでのライズアップに変える！ 最初からブレークコードを持った状態でライズアップ *このときのブレークコードの持ち方は、フロントに振り返った時にまっすぐになるように持つこと！	シングルハンド フロントライザーは、上になるライザーのほうの手で2本揃えて握る。その手側のブレークラインは、反対の手の人差し指に引っ掛けた状態でコントロール	*頭上に上がった後は、引くブレークコードは 第1段階とは逆 になることを理解する。 まっすぐ上げることを重視。 傾いて上がってきた場合即座に止める事。
第3段階	頭上安定のまま振り返るトレーニング	振り返り、すぐにまたリバースに戻るということを、頭上安定を続けながら繰り返す。 振り返る際、荷重がぬけないように。	振りかえる方向は、必ず毎回同じになるように決めておく。 振り返る方向と、足の構える位置の理解。右回りなら右足を後ろに下げた位置で回れ右。 支点が動かないように意識する。 振り返る際ブレークコードの位置はそのまま
第4段階	フロントでの頭上安定	キャンピーを見ずに 、ライザーとブレークコードから伝わるテンションを頼りに頭上安定。	効果的な荷重、抜重、ブレークコードとのバランスを体感する。
～テイクオフ	グライダーの先行と、揚力を感じる。	頭上安定の位置からややブレークコードをリリースして、少しキャンピーが前方へ走ろうとするそのときを感じる。 その動きに合わせながらさらに荷重。(前下方へ)浮き始めた瞬間からグライダーのピッチ安定を意識する。	体が先行してしまうと、浮いたときにはキャンピーはまだ後ろにあるので次の瞬間振り子安定により、ピッチダウンをおこす。すぐ足がついてしまう。 キャンピーを若干先行させることがコツ。