

5.4. 練習方法

ステアの技術はとても繊細で感覚的なので、海の上で経験を積むしか上達への道はありません。海や舟の特性を理解するにはアウトリガーカヌーに乗る以外にも、泳いだり、サーフィンに挑戦するなど、とにかく海と付き合うことが大切です。また、責任のプレッシャーに負けて挑戦を止めてしまうことがない様、ある程度の気楽さやチャレンジャー精神も必要です。

練習する際は風や波の穏やかな日を選び、広い水面が確保できる場所で、経験者と一緒に行いましょう。

”ポーキングによる旋回”

アウトリガーカヌーを完全に停止させます。

カヌーの左側からパドルを45度の角度でカヌーの底へ向かって差し込みます。

両手を使ってブレードを左外へ向かって押し出します。

カヌーを左回り（反時計回り）に360度回転させるまで繰り返します。

一旦、回転を止め、右側で同じことを繰り返し、カヌーを右回り（時計回り）で360度回転させます。

右側にポーキングする際は、アマが持ち上がってHULI（転覆）することが多いので、体重は左側にかけるよう注意しましょう。

”ドローストロークによる旋回”

アウトリガーカヌーを完全に停止させます。

カヌーの左外1m程度のところへまっすぐブレードを差し込みます。

両手を使ってパドルを引っ張り、カヌーのテールをパドルへ向かって引き寄せます。

これを繰り返して、カヌーを右回り（時計回り）に360度回転させるまで繰り返します。

一旦、回転を止め、右側で同じことを繰り返し、カヌーを左回り（反時計回り）で360度回転させます。

右側でドローストロークをする際は、アマが持ち上がってHULI（転覆）することが多いので、体重は左側にかけるよう注意しましょう。

”ターン&直進”

陸地の目印を決めます。

目印に向かってパドルングし、カヌーを一定のスピードに上げます。

スピードに乗ったら、左側にポーキングまたは右側でドローストロークを始めます。

カヌーが左へ回りだしたらそのまま360度の回転を続けます。

再び陸地の目印が見えたら、直ぐに右側にポーキング、または左側でドローストロークを行ってカヌーの回転を止め、直進させます。

同じようにして右回りのターンと直進も練習します。

右回りの場合はHULI（転覆）のリスクが大きいため、十分注意しましょう。

上手くカヌーをコントロールするコツは、視点をできるだけ遠くにおいて、カヌーの向きを正しく判断することです。

”ドッキング”

2艇のカヌーを用意し、先行艇と追跡艇を決めます。

先行艇は好きなコースを進みます。

追跡艇は一定の距離を保ちながら、先行艇の真後ろについて同じコースを進むようにします。

お互いにカヌーをぶつけないこともステアの重要な技術です。

最初は出来るだけ低速で、慣れるに従って徐々に普通のスピードで練習してみましょう。