

Ver.2になって

TEAM HP アドレス：新たに掲載

その他もろもろの巻「ボディポジション」編：変更

スカイダイビングにもいろいろな種類がありますが、ここでは競技としての4WAYフォーメーションスカイダイビングのルール・楽しみ方・練習方法・その他もろもろについてご紹介します。

ここで紹介しきれなかったこと、疑問に思ったこと、テクニックなどに関しては4WAY SKYDIVING TEAM 『RS Revolution』までお気軽にお問い合わせください。

TEAM HP: <http://www7a.biglobe.ne.jp/~RSRevolution/>

チームメンバー：佐藤香織・山本直樹・田中敬三・山崎崇史・中田毅満

### ルールの巻

#### 「4WAYシーケンシャル」編

4名1組であらかじめ決められたフォーメーションを高度10500feetからの航空機から飛び出し35秒間にいくつ作れるか競う競技です。日本選手権ではオープンクラス(中上級者向け)6ラウンド・インターミディエイトクラス(初中級者向け)3ラウンドが行われます。

#### 「採点方法」編

採点方法はエアーカメラマンが空中の演技をビデオカメラに撮影し、その映像をIPC(国際パラシュート連盟)の公認ジャッジが採点します。(カメラマンは基本的にチームの一員であるため、4WAYチームなら5人1チームということになります。)

#### 「ドロウ」編

競技課題はくじ引き(ドロウ)で決められ、1ラウンドについて合計5~6のポイントになるように抽出します。ドロウは基本的に大会前日に行われます。

#### 「得点」編

競技課題のフォーメーションを規定どおり行うことにより1ポイントを得ます。ワーキングタイム内(35秒)で競技課題を繰り返し行い、1ラウンドでの得点を得て、各ラウンドの合計がもっとも多いチームが優勝となります。グリップが見えていないなどカメラマンの映像がクリアでない時はNJ(ノージャッジ)となり得点されず、フォーメーションがセパレートせず次のマニューバーに移行した時などはバーストとなりマイナス1ポイントとなります。

#### 「フォーメーション」編

毎年、IPCからダイブブル(競技課題表)の発表があります。A~Q(Iはありません)のランダムと1~22のブロックで構成されています。

ランダムは1ポイントのフォーメーションを定めたものです。

ブロックは連続した2ポイントのフォーメーションで構成され、各ポイントとポイントの間の動き方も定められています。

競技課題の組合せはランダムが5回続けば1ラウンド5ポイントとなりますが、2ポイントのブロックが3階続けば1ラウンドが6ポイントとなります。

### DZの巻

#### 「マニフェスト」編

4WAYというのは4人でジャンプするということです。朝DZに来たら一緒に飛ぶ人を見つけるもよし、チームを組んで毎週練習するもよし、4人で楽しくいきましょう。ちなみにカメラをつけたほうが後でデブリーフ(反省会)する時、自分がどのように飛んでいたかわかっていいですよ。マニフェストする時は「4WAY+カメラ」がお勧めです。

### 「マニューバー」編

自分がやりたいマニューバーを選ぶもよし、ダイブプールからのドロースもよし、まずはジャンプする内容を決めましょう。

### 「スロット」編

スロットとはポジションのことです。4WAYフォーンメーションスカイダイビングには4つのスロットがあります。チームでは固定することが多いですが、ファンジャンプではやりたいスロットを選べばいいですね。

#### ・ポイント(トップ)

グリップされるのが多いスロットです。後ろを向くことが多く、やや首が痛い。ブロックでは1人で動くことがあり、常にバランス感覚が求められます。ブロックではアウトサイドセンターと入れ替わることがあります。

#### ・インサイドセンター

動きは少ないので地味なイメージですが、Keyをだすことが多く、まさに4WAYのセンターです。どっしりとした安定感とフォーンメーションを見渡す眼が求められます。Keyとはマニューバーが完成したらだすOKサインのことです。

#### ・アウトサイドセンター

4WAYの花形4番バッテリーです。くるくる回る動きが多く、目立ちたがり屋に最適です。ブロックではポイントと入れ替わることがあります。

#### ・リア(テール)

グリップするのが多いスロットです。フォーンメーション全体を見渡せるスロットなのでEXITをはじめ、眺めはピカイチです。

### 「ダート」編

ダートとはエアーでやる内容を地上で練習することです。立ちダートとクリ-パーダートがあります。長時間やると疲れるので、あまり時間をかけずにやるのがお勧めです。でも、エアーで何をやるか忘れてしまわないようにしっかり覚えましょう。ちなみにエアーで何をやるか忘れてしまうことを「ブレインロック」と呼んだりします。

以下はダートの流れです。あくまで例なので、やりやすい方法でダートしてください。

例：1.立ちダートでマニューバーの動きを覚えます。ここでしっかり覚えないとクリ-パーで疲れてしまいます。

2.各マニューバーのKeyを誰がだすか確認します。

3.ブロックがある場合はブロックテクニックを確認します。ここまでが立ちダートです。

4.クリ-パーでアングルを確認します。マニューバーからマニューバーの動きは3回ずつ行い修正します。途中でブロックがある場合はブロックも行います。あくまでエアーの流れにそって練習します。

5. EXIT(航空機から飛び出すこと)からとおして3周ぐらいやりましょう。その際、間違えても止めたり、話をしないようにしましょう、エアーでは止められませんからね。

6.モックアップでEXITの練習します。立ち位置やタイミングを確認しましょう。

### 「クリ-パー」編

木製やプラスチック製の板で車輪がついています。腹ばいに乗るとエアーと同じように練習することができます。クリ-パーも練習すると上手くなるので、どんどん乗りましょう。

### 「ジャンプ前」編

マニフェストしてから航空機に乗り込むまでは他のジャンプと同じです。マニューバーのことばかり考えすぎず、風向きやランディングを怠らないように、しっかり確認しておきましょう。航空機の中ではイメージトレーニングするといいですよ。カメラマンの視点からと自分の視点からの2種類の方法で、よりリアルにイメージしましょう。

### 「ジャンプ中」編

クライムアウト(構える)してカウントにあわせてレディ・セット・ゴー。緊張しないで楽しんでいきましょう。

#### 「ジャンプ後」編

無事ランディングしたら、とりあえず一緒に飛んだ人とハイタッチ。そして、まずはバックを終わらせましょう。

#### 「デブリーフ」編

バックをしたら、忘れないうちにどんなジャンプだったか話し合いするのが上達への近道です。エキスパートにビデオを見てもらい、アドバイスを受けるのも良いでしょう。

#### 大会の巻

##### 「日本選手権」編

毎年5月の連休時期に行われます。4WAYではオープンクラスとインターミディエイトクラス、8WAYはオープンクラスが行われます。アキュラシーと同時開催になる場合もあり、いろいろなDZの人と交流を深めることも可能です。また海外より招待選手が来日したりして、世界のトップレベルのテクニックやランディングを見ることが出来ます。

##### 「世界選手権」編

2年に1度開催される国際大会です。日本選手権優勝チームが出場権利を獲得できます。世界選手権以外にもワールドカップやUSナショナルなど参加できる国際大会があります。

詳しくはオムニスコア <http://www.omniskore.com/> をご覧下さい。

ナショナルスカイダイビングリーグ <http://www.skyleague.com/indexX.php> も情報が満載でお勧めです。

##### 「JSL」編

Japan Skydiving League の略です。2002年より開催された大会です。夏から冬にかけて毎月2ラウンドずつドロースタイル、10ラウンドまで行われます。詳しくはJ-BLADE <http://j-blade.hp.infoseek.co.jp/> をご覧下さい。

##### 「TSC CUP」編

秋から春に開催される大会です。2WAY CUP と 4WAY CUP があり、何回でもエントリーできます。詳しくは東京スカイダイビングクラブ <http://www5e.biglobe.ne.jp/~skydive/tsccup1.html> をご覧下さい。

#### その他もろもろの巻

##### 「チーム」編

日本にはいくつかのチームがあります。同じメンバーで飛んでいるとフォールレートや息があってきます。また日本選手権出場など同じ目標で頑張るのも4WAYの楽しみのひとつです。ぜひ気の合う仲間を見つけてチームを組んでみてください。

##### 「ビデオ学習」編

別紙 IPC ダイブプールだけではイメージしづらいと思います、特にブロック。

そこでお勧めなのはビデオ学習です。

アメリカアーミーチーム Golden Knight の「GK4000」「GK4002」

前 US ナショナルチーム Deland Majik の「BEST OF MAJIK」

アメリカトップチーム AIRSPEED の「BEST OF AIRSPEED」「499」

UK ナショナルチーム XL の「トレーニングビデオ」

「US ナショナル 2004」「ワールドカップ 2004」

そして RS Revolution の「エルシノアキャンプ 2005.8」

など多くのビデオがありますので、見たい方は『RS Revolution』メンバーまで。

##### 「デジタルビデオカメラ」編

デジタルビデオカメラも小さく高性能になりましたね。撮ったビデオをその場でつないでダビングできるのもDZではよく見受けられます。もちろんジャンプ以外にも使えますし、1台あれば何かと便利ですね。

##### 「マレーシアトンネルキャンプ」編

スカイダイビングとは違いますが、マレーシアやアメリカには「ウィンドトンネル」と呼ばれる擬似フリーフ

ール設備があります。アメリカのオーランドなどでは観光客も訪れますが、ほとんどの客がスカイダイバーで、練習目的で使用しています。マレーシアにウィンドトンネルが出来てから東京スカイダイビングでも「トンネルキャンプ」と題して年に数回キャンプを行っております。ポジションチェックなどトンネルならではの練習ができ、パラシュートやパックの必要がないので気軽に行けます。一度参加してみたいかがでしょうか。

#### 「ジャンプスーツ」編

意外と気にしてないのがジャンプスーツですが、ベブ・トニー・スカイデザイン・パラスポーツ・マーリンなどなど多くのジャンプスーツメーカーがあり、どここのスーツも特長があります。自分にあったスーツを探すのも楽しいですよ。

#### 「ブーティ」編

ジャンプスーツの一部ですが、足にかぶせる部分です。ブーティの張りを上手く使うことで、動きがだいぶちがってきます。ブーティの長さは長いのが好きな人もいれば、短いのが好きな人もいます。新しくジャンプスーツを購入したらまずはブーティの長さ調整をお勧めします。

#### 「ボディポジション」編

ウィンドトンネルが出来てから、ボディポジションを鏡で見られるようになり、自分がどんな姿勢で飛んでいるのか簡単に見ることができるようになりました。今までのスクールポジションから 4WAY で使えるポジションに移行しやすいということです。しかし、注意しなくてはならない点があります。最近、手を前に出したマンティスポジションがブームですが、「手を前にだしすぎる・肘をさげすぎる」ことによってボディが D アーチ(胸で空気をカップしてしまう)になり安定したフライングができない人が多いです。お勧めとしては、腕は肩に平行よりほんのちょっと前ぎみ、肘は肩よりほんのちょっと下げぎみ、胸を大きくそる、です。この写真を TEAM HP に掲載しますので見てください。それから最近足を入れるターンがよく見られます。一見カッコよく見えますが、入れすぎるとボディポジションがくずれます。また 4WAY の時はグリップされるので足をバタバタしてはつかみづらいです。ターンなど動くときは腰を意識します。そう、腰が一番大事です。なにが大事かってアーチした時のセンターポイントは腰だからです。おへそではありません。動く時はセンターポイントを常に意識しましょう。手・足は自然についてきます。

#### 「アメリカジャンプ」編

世界選手権を目指すチームからファンジャンパーまで多くの人々が毎年行ってますね。いつもと違う DZ でのジャンプは楽しいことが多いです。ただ、海外での事故の場合、治療費が数百万になることが多いので、万が一のために保険はしっかり入りましょう。

#### 心の巻

##### 「メンタルスポーツ」編

どのスポーツもそうですが、4WAY フォーメーションスカイダイビングもメンタルスポーツです。緊張してしまったり、焦ったりすると体が動かなくなって決して良い結果はでません。落ち着いてジャンプできれば、プレインロックもしなくなり、体も動きやすくなります。

#### 「フィーリング」編

4WAY はカメラマンも含めて 5 人のフィーリングを合わせることが大事です。これが一番難しくもあり、楽しいところです。

#### テクニックの巻

##### 「4WAY 上達の 5 か条」編

1. 落ち着いて飛ぶこと。焦りは禁物です。
2. コミュニケーションをとること。エアーでは目ですね。グリップを追わず、視野を広くとり、アイコンタクトを意識しましょう。
3. 自分でフライングすること。一緒に飛ぶ人のグリップ引っ張ったり、テンションをかけないようにしましょう。
4. ムーブ・ストップ・グリップ。動きながらグリップすると他の人にテンションをかけたり、フォーメーション自体に影響をおよぼします。またストップしないと一見早そうに見えて、ポイントはあがらないこと

が多いです。

5. スピードをあわせる。一人一人が早く動けても 4 WAY のスピードは早くなりません。フィーリング編で述べたようにあわせることが大事です。理想をいえば、同時にグリップ、同時にリリース、同時にムーブ、同時にストップ、同時にグリップ...です。

「EXIT」編

ブロックやランダムによって各々テクニックがあります。テクニックに関してもいろんな種類があり、どのテクニックを選択するかはチームや一緒に飛ぶ人と決めます。TEAM HP にも載せていますが、詳しいテクニックを知りたい方は『RS Revolution』メンバーまで。

ルールの巻は東京スカイダイビングクラブ <http://www5e.biglobe.ne.jp/~skydive/> の「競技としてのスカイダイビング」より抜粋させていただきました。