



サーフィンテイクオフの基礎講座

サーフィンを始めるにはテイクオフが重要です。ライディングの始まりであるテイクオフを極めることで、サーフィンを最短に上達して楽しめるベースを作りましょう！



サーフィン上達を加速させるテイクオフの基礎

1. ・サーフィンが上達し続けている方の思考と行動
2. ・サーフィン上達のための道筋
3. ・ライディングの基本姿勢の作り方
4. ・テイクオフの練習方法
5. ・波のキャッチをスムーズに早く行う方法
6. ・パドリングで疲れずに最速で漕げるようになる方法
7. ・あなたがサーフィン上達を加速させるために思考を変える必要性



サーフィンが上達し続けている方の思考と行動

1 8歳から始めても上達し続ける人と、ある程度のレベルで上達が止まってしまふ方に分かれてしまう理由

- ・上達するためには練習する意思を持つことが重要！
- ・ライディングの始まりであるテイクオフが重要！
- ・波のパワーを感じる事が出来ていることが重要！
- ・ライディングイメージをもってテイクオフ出来ているか？



サーフィン上達のための道筋

- ・ **目標から逆算して考える！**
- ・ テイクオフから考えずにライディング中心で練習項目をこなす。
- ・ 目標がしっかりしていないと道を見失いやすい。
- ・ ライディング→テイクオフの動作→波のキャッチ→パドリング
- ・ 逆算して目標を立てよう！



ライディング姿勢の作り方

ライディングをして初めてサーフィンと言える！

- ・正しいライディング姿勢を覚える
- ・ライディングに必要な知識を身に着ける
- ・ライディング姿勢の違いを自分でチェック！

サーフィンのライディングイメージを付けよう！

- イメージできないことは出来ない！
- 陸で何度もチェックする！
- 身体の使い方を知ること！
- 安定した体勢の高さも知る！
- 目線、体の向きを正しく！
- しっかり後ろ足に乗る！



ライディングイメージを付けよう！



テイクオフの練習方法

テイクオフは陸上で完成させておく！

- ・陸で出来ないことは海で出来ない！
- ・ゆっくりと身体で覚えること！
- ・1, 2, 3と必ず止める！
- ・特に2の『ひねる』の動作を外さない！
- ・動画などで自分でチェックする！
- ・飛び乗らないように注意！

陸上でのテイクオフ練習動作

1. プッシュアップ
2. ひねる
3. 足を入れる

かならず一つの動作ごとに止める

飛び乗らない

ゆっくりと身体の動きを把握しながら行う



波のキャッチをスムーズに早く行う方法

- 波のパワーを使うことを覚える！
- 波に押された後に考える！
- 波を見続ける！
- 漕がなくても乗れることを知る！
- 乗ろうとしても乗れない！
- 前のめりになると遅れる！



海での波のパワーを感じる練習法

1. スピードを変えない
2. 波を見続ける
3. 体重移動しない

あくまでも波のパワーを感じる練習に徹する事！

波から目を離さない！





パドリングで疲れずに最速で漕げるようになる方法

漕ぎやすいよりも効率重視！

- ・大きい筋肉を使うことを意識！
- ・ヒジは内向き！
- ・イメージはマラソンの腕の振り！
- ・後ろ半分を漕ぐ！（前は漕がなくても良い）
- ・膝をついて、おへそを浮かせてノーズを上げて漕ぐ！
- ・少し上に向いて漕ぐイメージ！

あなたがサーフィン上達を加速させるために 思考を変える必要性

- 常にもっと効率の良い方法があると考える！
- とにかく海に入る＝練習だと心がける！
- 今を見ずに、将来に目線を置く！
- 焦らずにコツコツと基本を練習！
- 両極端に試してみる！
- 迷ったらコーチに聞くこと！



チームvillageの練習生制度

- 月々4200円程度で通い放題！
- 質問し放題で練習内容も豊富！
- 同じレベルの方と練習できる！
- 駐車場、シャワー完備！
- オリンピック会場の隣で練習出来る！
- コーチも入水するので海からアドバイス！
- 初心者からプロまでレクチャー可能！

[詳しくはVillage公式サイトから](#)

