フロントライズアップ
完璧マスターBOOK

パラグライダーフライトの最初の関門
ライズアップからテイクオフまでを徹底解剖
今日からあなたはライズアップマスターだ！

目的

- パラグライダーで空を飛ぶための翼作り
- 前を向いて、正確に翼を頭上に上げる
- 体の使い方、力のかけ方
- 風向風速の理解
- 安全な離陸

目次

1. セットアップ
2. 立ち上げ(ライズアップ)
3. 頭上安定
4. 加速
5. テイクオフ

- 注意点
- 補足
- 最後に

1．セットアップ
アーチ型に広げる

ポイント

- 風に正対するように広げると、すべてのインテークがきれいに広がる
  - 風が横や後ろからだと翼端やセンターが潰れてしまう。

ラインチェック

- すべてのラインに絡みが無いようにチェック
- ブレークコードは他のラインよりも外側に
- チェックの終わったほうのライザーはフロントを上にして置いておく

ライザーをハーネスに取り付ける

- 体にハーネスを装着する前に、ライザーをカラビナに繋ごう。
  - フロントライザーが上に来るように取り付ける
  - ライザーの装着が正しい向きかどうか確認しやすくなる

ハーネスの装着

- ライザーの向きに注意
- カラビナのロック
- ベルトは足から順に
  - レッグベルト（足）
  - チェストベルト（お腹）
  - その他装備

＊いつも同じ順序でとりつけよう

フロントライザーとブレークコードを握る

1. すべてのライザーをひじの上に乗せる
2. リアライザーからブレークコードを外し、わきの下から手のひらへ乗せる
3. フロントライザーを腕の上から手のひらへ乗せる

センターを見つける

- 左右のラインの張りが均等になる位置に立つ
- 腕に伝わる重みで感じるように

＊キャノピーを見て探そうとすると手の位置がずれるので間違えやすい

風の吹く方向

- ゆっくりと左右に顔を振る
- 耳から頬にかけて当たる風を感じる
- 左右の耳に均等に風が当たっている場所が真正面
- 慣れないうちは、芝などを千切って確かめてもOK

基本姿勢

- 脇を閉める
- わき腹の横で水平に手を構える
- こぶしの位置は体よりやや後ろに構え、胸を張る
- フロントライザーは軽く握る

2. 立ち上げ(ライズアップ)

- 手の位置を決して変えないように！
- 前に倒れこむ気持ちで胸を張ったままで前傾
- 次の足を出し続ける

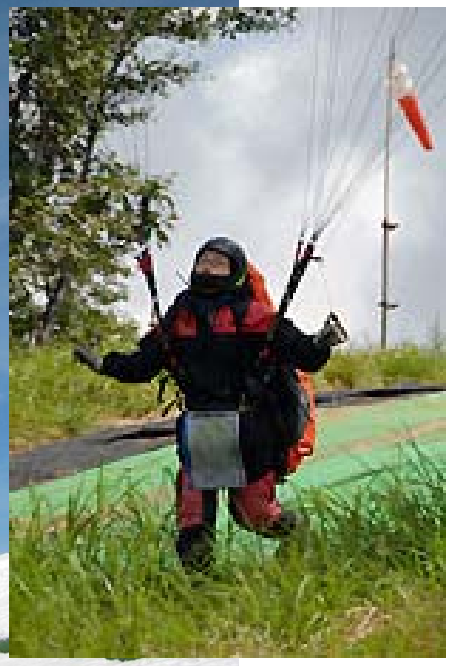
キャノピーの位置を感じる

- 引っ張られる方向を感じる
  - 後ろ・・・脇を閉めたまま前傾で待つ
  - 傾いている・・・大股でその方向に移動･フロントライザーはまだ離さない
  - 前・・・こけそうになる前にフロントライザーを離し、すばやく深くフルブレーク

３．頭上安定

- キャノピーの目視
  - 安全にテイクオフするために必ず行なおう
- 胸をはり上体を反る
- ブレークコードの高さがキャノピーの位置と関係していることに気づく

頭上安定Ⅱ



ブレークコードの引き加減と、荷重の入れ方に注目

4. 加速

- ブレークを緩めながら、再度上体を前に
- 目線はできるだけ遠く
- ブレークの緩め方
  - 脇を閉めたまま
  - ひじを曲げ
  - 手のひらを下向きから外向きに・・・

5. テイクオフ

- 加速時の姿勢をキープする
- 手の形、目線もキープ
- 足が浮いた瞬間からアクティブコントロール
  - グライダーが真っ直ぐ、揺れずに前進するように

フライト姿勢への移行

- 地面との高さがある程度取れるまではテイクオフ姿勢を維持する
  - 突発的な沈下や乱気流にも対処できるように
- 高さが取れたら
  - 手のひらを内側に向ける
  - ハーネスの背中に寄りかかる

注意点

- 飛ぼうとせずに、一つ一つの動作を確実におこなう。
- ライズアップと、その後の加速の間に一区切りいれるように意識しよう。
- 傾いてあがった場合は確実に修正し、頭上で安定してから、加速を始めよう。
- 加速時のキャノピーの位置を意識しよう。（自分のちょうど頭上からやや前方に行こうとするときが加速を始めるタイミング）
- 浮いてからしばらくはスタンディングポジションを維持しよう。

補足

- ハーネスセッティングの重要性
  - ハーネスの調整が悪いと、
    1. ライズアップの時の荷重かけがうまくいかない
    2. テイクオフ時の座りなおしがうまくいかない
    3. フライト中の体重移動がうまくいかない
    4. ランディングでのスタンディングがうまくいかない

- などなどさまざまな弊害が出てしまいます。

ハーネスの調整

- レッグベルトは締めぎみにする。
  - 座りなおし、スタンディングがスムーズに行なえる
- 脇のサイドベルトも締めぎみに
  - 起きた姿勢になり、正しい目線でフライト出来る
- 肩ベルトは締めすぎない
  - 締めすぎると座れない場合がある
- チェストベルトの幅
  - 左右のカラビナ中心から38cm～42cmが最適

最後に

この、「フロントライズアップからテイクオフ」までがパラグライダーフライトの最初の関門です。

しっかりと基本を理解し、正しい操作を身につければ、さほど難しいものではありません。まずはキャノピーと自分の位置関係、荷重とブレーク操作での確実な頭上安定を身に着けましょう。

頭上安定がきちんとできるようになれば、テイクオフ自体はさほど難しいことではありません。

いつかあなたの「華麗なテイクオフ」が見れますように。空の上から楽しみに待っています。