

# ハーネスセッティング

パラグライダーフライトを快適に楽しむためには、ハーネスの調整は欠かせません。どのようにすれば良い調整が出来るかを解説します。

# セッティングが悪いと……

- ライズアップ時の弊害
  - 過重がうまくかけれない
  - 傾きやすい
- テイクオフ時
  - 座りなおしがうまく出来ない
  - キャノピーが揺れる
  - ライザーを握って座る
  - ブレークコードを離して座る
- フライト中
  - 体重移動がうまく出来ない
  - 正しい目線で飛べない
  - 腹筋が疲れる
- ランディング
  - スタンディングポジションになれない

# レッグベルト

- ハーネスに座った状態で、多少きつく締める。
  - レッグベルトがゆるいとお尻がハーネスから前にずり落ちるので、非常に座りにくくなります。



## \* 注意

ABS兼用になっているレッグベルトについては調整幅が「安定性、旋回性」に大きく関係します。締めすぎないように注意しましょう。

シミュレーターで旋回時の体制を作りながら調整しましょう。

# チェストベルト

- カラビナの中心から中心までの距離が38cm～42cmにする。
  - 男性(大柄)で42cm
  - 女性(小柄)で38cm
  - 最近のハーネスは普通38cm以下には締められなくなっています



# ショルダーベルト

- 立った状態で締める
  - 締め過ぎると座るときに肩が当たって座れなくなる
  - ゆるすぎるとライズアップ時にハーネスが遊びやすい(図1)
  - 背中にぴったりフィットする位置を見つける(図2)

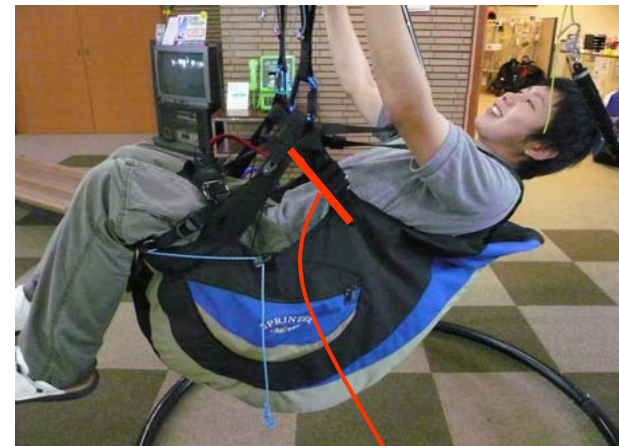


ゆるい

GOOD !

# サイドベルト

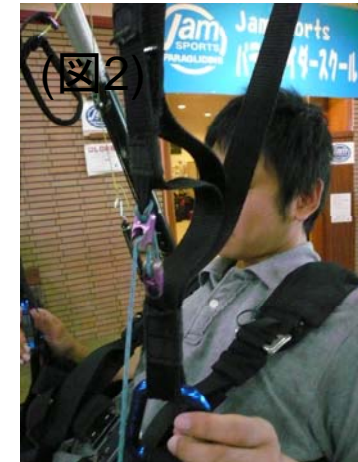
- 脇のベルトのこと
  - シミュレーターに座り、背中をハーネスにつけた時、自然に地平線に目線が向く位置が最適
  - ゆるいと腹筋が辛い
  - きついと体重移動がしにくい
  - 飛行中ゆったり座って力が抜ける位置がBEST



このベルトのこと

# アクセルの調整

- 踏まないとき、ライザーが惹かれていないように注意(図1)
- フルで踏んだとき、プーリー同士が当たる手前くらいに調整する(図2)
- 踏んだときは体が自然に飛行方向に対して平行に伸びるように(図3)
  - 最近のハーネスは、セッティングが良ければ自然にこの姿勢になるよう設計されています。



# どんなフライトがしたいのか？

- ハーネスは、安定しすぎても不安定すぎてもいけません。
- 揺れないハーネスではグライダーの動きを感じ取れません。
- 揺れすぎるハーネスでは安全性が確保できません。
- 両者が良いバランスで組み合わせられたハーネスを選ぶことが、気持ちよいフライトを実現してくれます。



# 最後に

長く飛べるようになればなるほど、ハーネスの重要性は身にしみてわかるようになります。

体に合わないハーネス、調整の悪いハーネスではフライトが苦痛になってきます。

ハーネス調整法を確実に身につけ、なおかつ自分にあった最良のハーネスを見つけてください。それでは、これからも素敵なパラグライダーフライトをお楽しみください。

# それでも・・・

- 万人に始めからぴったり合うハーネスは存在しません。
- 調整を正しく行ない、それでもまだ合わないといった場合は、遠慮なくお問い合わせください。
- どうしても改造の必要な場合もあります。
- 特に小さい女性や中高年体型のおじ様方。
- ご遠慮なく声をかけてくださいね。