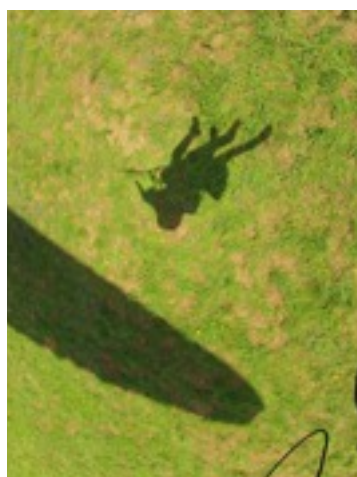


ごーるでん合宿 2013

fratobee





ゴールデン合宿日程

4/27 日本出発 同日ジュネーブ到着

4/28 SIV 講義 G-Force Trainer によるGトレーニング フリーフライト

4/29~5/3 午前 SIVトレーニング 午後 クロカンフライト

※ コンディションによりSIVがクロカンフライトになることもあります。

5/4 ジュネーブ空港出発

5/5 日本到着

お問い合わせ madharley@auone.jp 福岡聖子

+33 6 8559 4881

Fratobee サイト <http://flyannecy.web.fc2.com/>



体調とメンタルの管理

通常のフライト、SIVコースともに体調をメンタルの管理が安全に飛ぶ最低限の要素であることは意外と忘れられています。体調面では寝不足や頭痛、動悸、逆上せなどに少しでも異変があるときのフライトは重大な事故につながる原因となりかねません。また精神面でもなんらかの原因で不安定と感じる時、集中力が欠けているときのフライトは避けましょう。

フライトの目的を定める

この行程もまた安全に確実に上達するためには欠かせない要素の一つ

です。長期的な目的を一つ設定しそこにたどり着くための繊細なカリキュラムを組みます。今回はそのカリキュラムをしっかり組み帰国後もそれぞれが目的に向かって自主トレーニングをできるようにしていきたいと思います。今回のトレーニングを機に自分のレベルや癖を再確認して上達に役立てていきましょう。

マテリアルチェック

最後にマテリアルを点検したのはいつでしょうか？何年乗り馴れたハーネスでも、左右のバランスが均等でなかったり、マテリアルが摩耗していたり、最適な設定ではなかったり意

外な問題を発見することがあります。しっかりと自分の体に合うようにセッティングしましょう。またそれぞれのハーネスに合ったレスキューパラシュート使用のためのコツをシミュレートし理解しましょう。

フライトシミュレーション

さてシミュレーターでフライトのイメージをしてみましょ。カラビナの位置やブレークの引き方、湖上でのトレーニングの講習内容をあらかじめイメージとして体に覚えさせてみましょう。フライトシミュレーションにより上空でのパニックを最小限にすることができます。

トレーニング項目

ピッチング ローリング

パラグライダーの通常の動きのなかでほとんどを占めているのがこのピッチングとローリングです。

意外と安易に考えられすぎるこの二つの動きをコントロールすることがパラグライダーの最重要テクニックと言っても過言ではありません。

ほとんどの潰れやクラバットはこのコントロール不足によります。実際このコントロールをしっかりすることができれば、ほかのリカバリー動作など必要ないほどです。パラグライダーのリカバリーができることも頼もしいことですが、そのまえにリカバリーが必要にならない飛び方をすることが実はもっと実用的なのではないでしょうか？

この先のステップに進むにあたって、このコントロールがすべての項目で要となってきます。頭で考えてからコントロールするのではなく是非しっかり体で覚え、反射的にコントロールできるようになりましょう。

ポンピング

まずトレーニングで最重要ポイントともいえるのがこのポンピングです。にもかかわらず意外と有効なポンピングができるパイロットが少ないのが現状です。ほとんどのコラップスやクラバットはこの適切なポンピ

ングでリカバリーすることが出来ません。最小限のリスクで最大の効果を発揮するのがこのポンピングです。しっかりマスターしましょう。

スパイラル

コラップスやクラバットのあとのリカバリー動作が遅れることによりスパイラルにはいつてしまうことがあります。また、クラバットの回復に十分にスピードを与えながら、ポンピングをするという方法をとる場合やツイストからの回復に必要なのはスパイラルダイブです。

いざというときにパニックにならないように、少しずつこの動きとコントロール法になれていきましよう。しかしながら、極度の緊張による硬直状態におちいりやすい動きの一つなのでかなり慎重にチャレンジしていく必要があります。完全にマスターすれば緊急時の急降下手段としても使えます。時間をかけてゆっくり練習していきましょう。

フロントコラップス

荒れたコンディションのなかピッチングコントロール不足によりおこりがちなコラップス。アシメトリックコラップス（非対称コラップス）に対してシメトリック（対象コラップ

ス）と呼ぶこともあります。実際荒れた空気の中ではフロントから潰れはしても左右非対称に潰れることが多いでしょう。よってフロントコラップス発生後はピッチング、ローリングともにコントロールする必要があります。また、コラップスのおおきさにより同じグライダーでも挙動に大きな差がでることも覚えておきましょう。非常に荒れた空域を飛んでいるときなどはグライダーすべてが後ろへ吹き飛ばされたような状態（ロッキングバック）になりグライダーは丸めた紙のような無惨な状態に陥ることも。（テスト機関ではこの状態でのテストは行われていない）。こんなときは俊敏な対処を必要とします。ができればこんな空域は飛ばないのが一番でしょう。

ハーフスピン

ポンピングを最大限に使うためにハーフスピンをマスターし、大きな動きのポンピングに役立てましょう。

大きいくてしつこいクラバットなどに有効なリカバリー法になります。

また他機との接触をさけるためにも使うことが出来ます。いつでも慌てず確実に使えるようにしましょう。

トレーニング項目

アシメトリックコラップス

多かれ少なかれこの状態を経験したパイロットは少なくはないと思います。非対称な潰れ。多くの場合は自発的にリカバリーするでしょう。しかし潰れ方や飛行空域によってはリカバリーコントロールをしないと重大な事故を引き起こす恐れがあります。ちなみに自分のグライダーはテスト機関の結果で《自発的に回復する》カテゴリーだから何もしなくても良い！なんて考えは捨ててください。テストされているのはあくまで規定の角度と大きさだけ。それ以外の角度や大きさでの挙動また不安定なコンディションでの挙動は確認されていないからです。

しかしこのアシメトリックコラップスもトレーニングにより体で覚えることにより瞬時に回復できるようになります。またこのコラップスはグライダーの動きを正しく感じることができると簡単に回避または軽減することができる動きです。是非回復動作だけでなく回避方法もマスターしましょう。

クラバット

アシメトリックコラップスやフロントコラップスからのリカバリーの遅れにより発生することが多く、キャンピーがサスペンションラインの間に挟まってしまう状態を言います。フランス語で《ネクタイ》を意味します。この状態からのリカバリーは大きさにもよりますがテクニックを必要とする場合があります。またクラバット状態を自発的に作り出すのが難しいため、疑似練習が困難なため、アシメトリックコラップスのリカバリーを応用することになります。

最重要ポイントとなるのはクラバットサイドの動きを大きく激しくすることです。クラバットのようななれない状態にあると精神的にも肉体的にも萎縮してしまいがちで大きく激しい動作をすることが極めて困難な状態に陥りやすくなりますが、そこをトレーニングで補っていきましょう。

フルストール

フルストールは私自身クラバットの消しゴムとして長年使ってきました。SIVコースでも長年プログラムのなかに入っていますが、実際フルストールをリカバリーとして使えるまでにはそうとうのトレーニングを必要とします。まずは湖上でのトレーニングからですが、初級機ではストール後の頭上安定が極めて難しいため、かえって深刻な状態に陥ってしまう可能性があります。また湖上での練習で完璧にできたとしても、リカバリーとして使う場合は不安定な大気のなかでのコントロールが必要となるため、常日頃どんなところでもできるスキルが必要となるうえ片方を集中的にリカバリーする方法よりも高度ロスが多いため実用的とはいえません。

なのでただやってみただけのパイロットにはお勧めで来ません。

今後の自分の目的に必要なと思うパイロットだけのトレーニングにしています。

トレーニング項目

スピン

このスピンもSIVコースにはふるくから存在するトレーニング項目ですが、最近ではトレーニング項目から外しているスクールもあるほど、ハイリスクローリターンのマヌーバとも言えるでしょう。実際スピンで墜落してしまうパイロットにはスピンからの回復動作よりもグライダーをきちんと理解し感じるところからの基本的なレッスンが必要です。スピンするまで（片側がストールするにとどまらず回ってしまう）片側を引き続けてしまうというのはなかなか通常では起こらないことだからです。それでもスピンを頻繁にするというパイロットはグライダーの劣化を疑うか、オーバースペックの場合が考えられます。よってこの項目も具体的な目的があるパイロットのみのトレーニング項目となります。

※アクロ飛行を希望のパイロットは必須科目となります。

パラシュート

ヘリコプタートレーニングには欠かせないパラシュート。フルストールに入らないようにキャノピーがきれいに開いたままのストール状態です。

細かなコントロールを必要とする場合が多いですが、グライダーの特性を知るのにとっても効果的なトレーニングです。

ウイングオーバー

アクロ飛行の基本中の基本。

ストール系以外のマヌーバはこのウイングオーバーの動きがすべて。パワーポジションを徹底的に理解し、ウエイトコントロールの重要性を習得するのに重要な項目です。

ヘリコプター

ストール系マヌーバの代表とも言えるヘリコプター。グライダーによっては繊細なコントロールを必要とします。このトレーニングは確実なリカバリーができるパイロットに限ります。

アシメトリックスパイラル

ウイングオーバーで基本的なコントロールを理解したら、非対称ウイングオーバーとも言えるアシメトリックスパイラルも試してみましよう。

アシメトリックスパイラルはその先のアシメトリックサット、タンブリングに欠かせない導入動作です。

その他アクロトリック

十分なレベルに達しているパイロットはその他のアクロトリックの受講が可能です。

Flatobee official サイト

<http://flyannecy.web.fc2.com>

お問い合わせ 日本
文字 090-3067-6240
monji@big.jp