

... Caminante no hay camino se hace camino andar...

# ダフィー使いへの道

—メキシコ研究者の2ボード研究—



いちはら  
ダフィー計画

# ー もくじ ー

はじめに.....	4
ダフィーで前進する HOW TO .....	5
ポジションについて.....	6
スタンツについて.....	7
乗るためのステップと練習法.....	8
前進のダフィーの振り返りと決断.....	13
ダフィーの重心移動とターン.....	14
ポンピングするとは.....	15
コラム（足トレ台）.....	17
ダフィーで後進する HOW TO .....	18
フェイキーダフィーの難しさ.....	19
スイッチの練習.....	21
フェイキーの練習.....	22
フェイキーのポイント.....	25
コラム（家トレ）.....	27
フェイキーダフィーの振り返り.....	28
ターンしてフェイキーする HOW TO.....	29

ダフィーは、ワンフットの  
のマニユアルを展開・発展  
させたトリックで、2つの  
デッキを使うトリックの一  
つです。

by  
R

スケートボードで  
デッキを2枚使うって  
どういうこと?

3枚からトリックはないか?

まっ  
まじか! ?

そのまんまだよ  
右足と左足に1つずつ

8インチ台でも  
7.2インチとか  
小太めのデッキが  
のりやすいよ





## <はじめに>

そう、練習を始めた最初のさいしょ、「足があ〜〜っ」となって、股はさけるし痛いし、デッキはすっ飛んでいってコケるし、ようやくデッキに両足が乗せられるようになってからも、えんえんと進まないし・・・もう、散々だった。



このしょっ端のしょっぱい練習姿をみた Y さんは私を「イモムシみたい」っていうし (笑)  
最初にダフィーというトリックを教えてくれた S さんは、「フツ」って鼻で笑うし・・・ (泣)  
そんなこんなでしたが諦めずに練習を重ねていくうちに、いくつかのコツやポイントがあることに気がついて、徐々にポジションや重心がわかってきました。

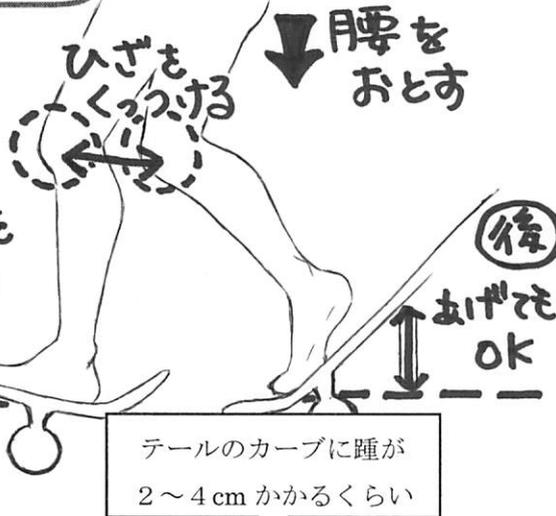
ダフィーにもコツやポイントがあるんです。でも、実際にダフィーをやってみたくと思ったら、ぶつかる最初の壁は、ショービットやキックフリップのように周りにコツやポイントを教わる機会のなさ。アニの撮影した Yui ちゃんの動画を除けば、お手本はほぼ皆無でコツやポイントはつかみにくい。ダフィーにチャレンジしたいけど、2ボードスケーターが少ないくて、教われない。

2ボードスケーターを目指す、あるいは、2ボードにチャレンジしたいスケーターがぶつかるこの最初の壁を少しでも低く、超えられるように、今までにわかってきているコツやポイントを共有化するコンテンツがあればいいなあ♪と思って、練習しながらわかったことを『ダフィー使いへの道』にかいていこうと思います。

# ダフイーで前進する HOW TO

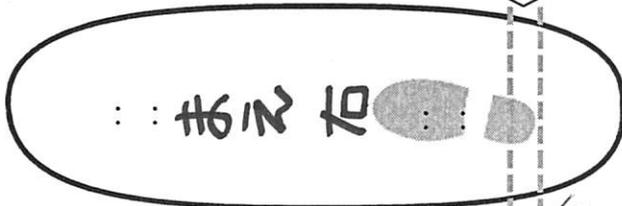
# ポジションについて

「乗る」だけでなく  
「自走する」ための  
ポジションです。



ここでのポジションは、練習を始めるにあたってのポジションです。自分にとってベストなポジションは練習とともにつかめ、ここではないものとも必ずしも同じではありません。

あげるのは  
1/2だけ



自分がイメージしていたよりも「前方」に乗り、ハンガーに重心が乗ることが重要。

乗ったときに、膝を曲げた状態で、つま先をかるく上げられる位置に足を置く。ノーズを大きく上げる必要はないので、ピス上に乗る、踵がRにかかるぐらいでよい◎

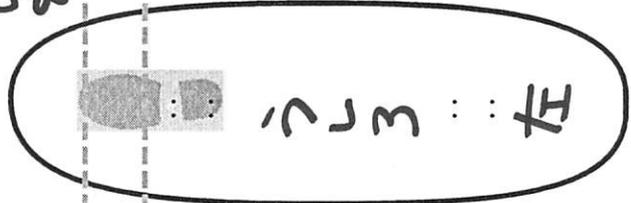
＊レギュラーの場合＊

自分がイメージしていたよりも「後方」に乗り、ハンガー上に重心がくることが大事。

乗ったときに、膝を曲げ、つま先に軽く力を入れてテールを上げられる位置に足を置く。

前方の足（レギュラーなら右足/グーフィーなら左足）と比べて後方の足（レギュラーなら左足/グーフィーなら右足）は、ノーズをストッパー/ブレーキとして使うので、ピス上よりもややノーズのRよりに乗るイメージで良い。

ノーズをしっかり踏み込んで地面につけることができるが、ノーズを地面から離れた状態を維持しても苦にならない位置を探すと良い◎。



# スタンツについて

体をゆらし  
重心を動かして加速  
する為のスタンツ

腰をおとし  
胸をよる!

腰を落として、  
膝同士をくつつけること  
が基本です。  
しかし、最初から腰を落  
として膝をしつかり曲げ  
た状態で膝をくつつけて  
スケートするのは難しい。

ふとももから  
ひざまでを  
くつつける

★つまさきUP  
△

★し、かりみざをまげると、  
つまさきは少ししか上が  
らない。

重心

肩や手の反動か  
をかわす!!

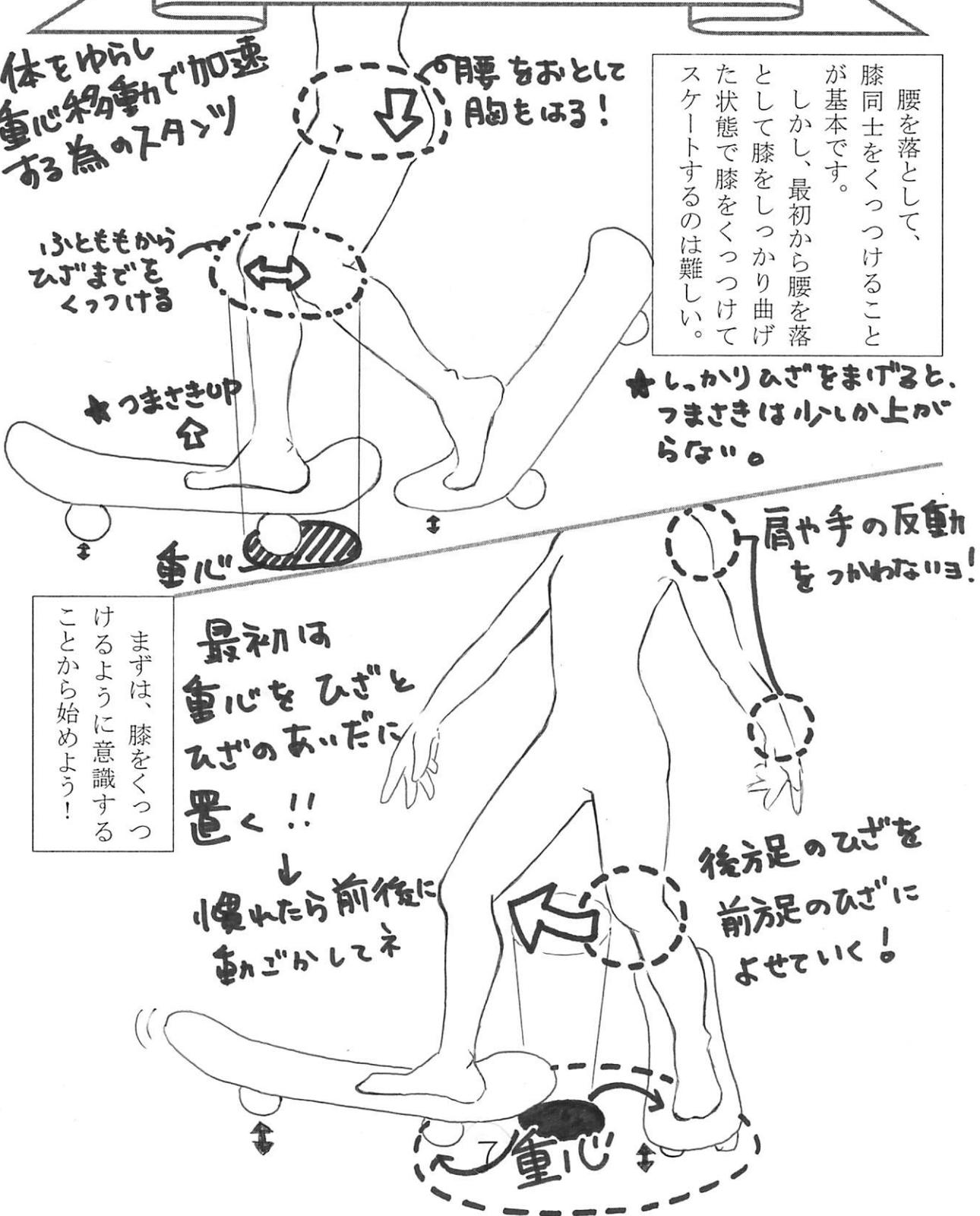
まずは、膝をくつつ  
けるように意識する  
ことから始めよう!

最初は  
重心をひざと  
ひざのあいだに  
置く!!

↓  
慣れたら前後に  
動かしてネ

後方足のひざを  
前方足のひざに  
よせていく!

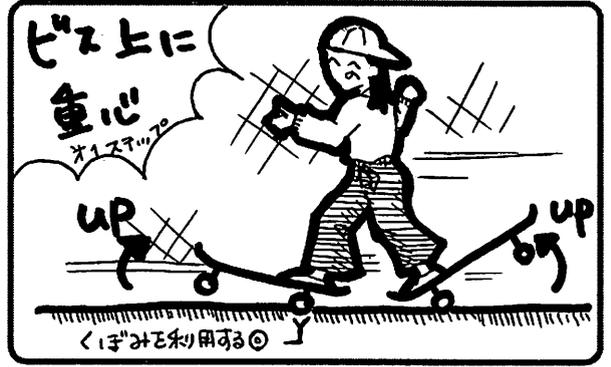
重心



まずはポジションを感じる

### 2つのデッキに乗ることに慣れるステップ

- ① 柵や壁などなにかにつかまり、後方の足のテールを上げ、前方の足のノーズを上げてバランスをとる。
- ② 後方の足のノーズを踏み込んで接地させストッパーにした状態で、前方の足のノーズをかるく上げて足首を左右に動かすイメージで、前方のデッキを前後左右に振る。

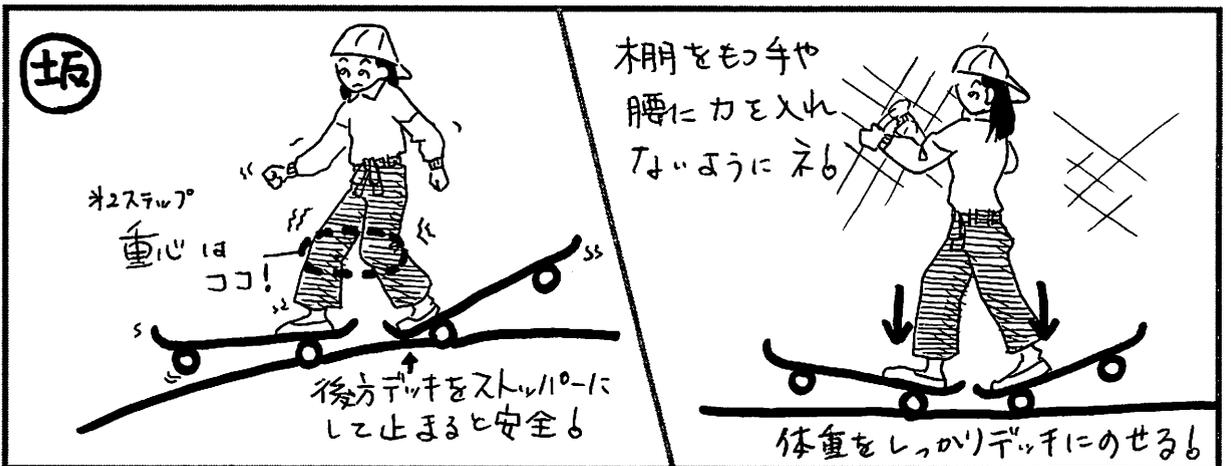


★ふっぼくもらうと、重心がわかりにくく、デッキに体重をかけたくないので、あまりオススメしません...

### 前に進むためのステップ1

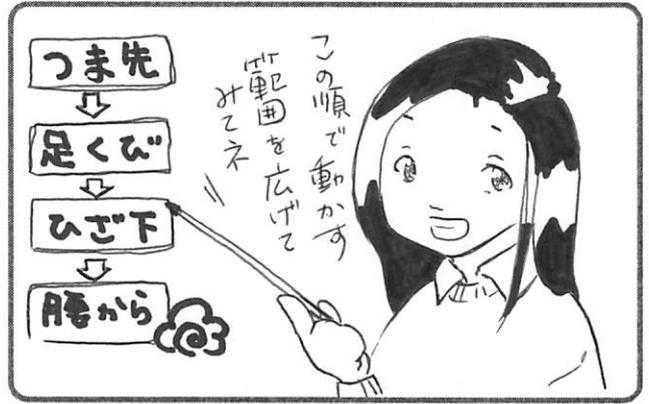
2つのデッキに乗りバランスを取れるようになったら、進む練習を始めます。進む練習は、

A) 緩やかな坂道を使う、B) 壁や柵をつたう/壁や柵を押すなどの方法で推進力を得て、動いている状態でバランスが取れるようにするとよいでしょう。



次に正しいスタンスに!

推進力を使ってバランスが取れるよう  
になったら、前方のデッキを左右に振り、  
自走する練習を始めます。



このとき、やや、前方のデッキに重心  
を置くように意識すると、より安定してデ  
ッキがコントロールできます。また、膝と  
膝が離れないように、前方の膝に後方の膝  
を寄せていくように強く意識しましょう！



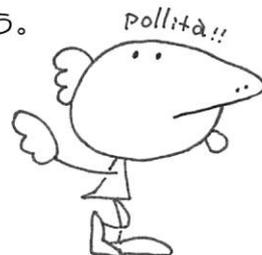
## 前に進むためのステップ2

推進力を使ってバランスが取れて、前方のデッキを左右に振ってなんとか自走できるよう  
になったら、フラットな場所で自走する練習にうつります。

自走の練習は、a) 1 デッキに片足で乗って加速した状態でもう 1 枚のデッキに足をおくこと  
で、推進力を得て自走しやすくする方法と、b) 「2つのデッキに乗ることに慣れるステップ」  
の②から自走する方法との2つに大別されます。どちらを選ぶかは、好みでいいと思います。

推進力を得ていたほうがやりやすい方は a) で、推進力があるとふらつくとか、ちょっとスピ  
ードあると怖いなという方は b) で、練習すると良いでしょう。

なお、私は結構なチキンなので、b) でした (笑)



自走の練習方法 a)



- ① 少し離れた直線上の位置にデッキを置く
- ② 手前のデッキに片足で乗って、プッシュで①に向けて加速する



- ③ ①のデッキに足を乗せて、前方デッキのノーズと後方デッキのテールを上げて、ダフィーのスタントになる



- ④ 推進力を利用して、前方の足を動かして加速する

あきらめずには練習あるのみ!

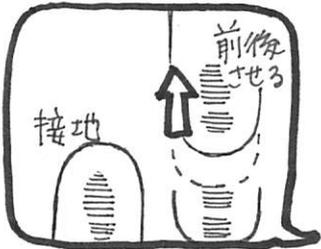
自走の練習方法b)

① 後方の足の<sup>ノーズ</sup>を接地させ、ストップ  
パーにする(後方から乗る◎)

② 前方の足のノーズをかるく上げた状  
態で後方の足の横におく

③ ②の状態から前方のデッキに重心を  
のせて前にスライドさせてから、後方

の足の<sup>ノーズ</sup>を地面から離す



後方重心で 接地させ  
前方デッキを動かすよ!



④ 前方のデッキの推進力を得て、後方の  
デッキを前方に引き寄せたら、前方の  
デッキを左右に振り、自走する



まず<sup>ノーズ</sup>は~~テール~~(進行方向  
と逆の足の)にしっかりと  
乗り 接地させる



ノーズを接地させず状態で  
前方の足をテールにのせる。  
安定したら テールをふんで  
前方の足のノーズをあげる



① 前方デッキを前後に動かす

② 前方デッキを前においだして  
乗る(前方重心)

③ 後方デッキを地面から  
はなして ぶがてよせる



① 後方足を前方に

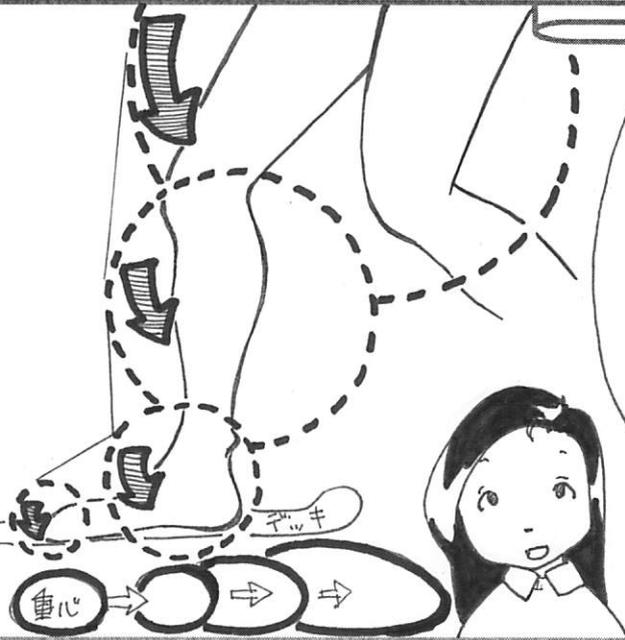
② 前方デッキ下に重心を



# 自走するポイント

前方の足はハンガー上にしつかりと体重をかけます。こうすることで左右に足先を振って、ウィールに力を伝えられます。

足先（つま先）を左右に振れるようになったら、足先を使わずに体を左右に振って体重移動し、ウィールに力を伝える練習に移りましょう！



自走の原理は、「内輪と外輪の差で加速」すること

したがって、2枚のデッキに前方を向いた状態で、左右にポンピングします。



みぞどうしをくっつけらゆるようにするヨ



1デッキでポンピングするのよ

## <前進のダフィーの振り返りと決断>

これまで、利き足でダフィーして前進することを前提に、説明してきました。ポンピングを使ってダフィーするまで至るには、股関節のストレッチや背筋の強化など場合によってはダフィー練習以外のトレーニングを必要とします。ダフィーに乗れるだけで良い場合は、ポンピングできなくても、前方のデッキを動かせれば良いと思います。

これまでの練習の結果を踏まえて、さらにダフィーを極めるか、適度に乗れる程度でよいとするかの判断をしましょう。なぜなら、ウォーキング系のダフィーはその他のウォーキング系同様に疲労感が蓄積しやすい割に、ルーティンに入れるには時間を食ってしまうトリックだからです。1つのデッキでルーティンを組んでいる場合には、特に入れ込みにくいです。ルーティンに入れるには、その他の2デッキのトリックやダフィーと組み合わせやすいトリックを合わせる事が不可欠であり、ダフィーでの加速の緩急、回転、ターンからの進行方向の変更などの練習がさらに必要になります。

自分にダフィーが向いている！と思ったら、「内輪と外輪の差で加速」するために、足を左右に開いた状態にして滑ったり、太ももから膝までをくっつけて滑ったりして、ダフィーに使う筋力全般を強化しながらスムーズに前進できるように、日々、練習しましょう。 ¡ sigue !

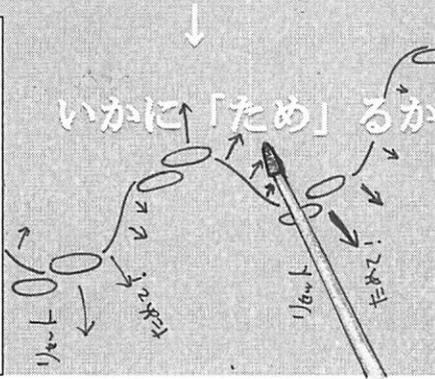
ウォーキング系はとにかく積み重ねが重要です。急にできるようにならない反面、日々の練習がフェアリーなダフィーを生み出します。

# 自由な重心移動とターン

## ポンピング→デッキのしなりと反動を利用

初めは、前方の足に重心をかけることすつ転び、デッキコントロールがしにくいので、両膝を寄せ、膝の下に重心が来るイメージでした

慣れてくると前方重心で進むコツを覚え、ポンピングできるようにになると後方重心でも前方重心でも加速できるようになります



ここまでできたら、やや左右どちらかに体をひねりながら重心を描く円の中心側に置き、ターンする練習をはじめましょう！



ターンの際に、後方のデッキが吹っ飛んでいかないように、体重をかけるといいヨ

慣れてくると軸が安定する分、重心を置ける範囲が広がります



この広がりとともにターンがしやすくなり、大小様々な円がかかるようになります

# ポンピングするとは

The image shows a grid with 4 columns and 4 rows. The grid is formed by solid horizontal lines and dashed vertical lines. The top and bottom horizontal lines are solid, while the two middle horizontal lines are dashed. The vertical lines are all dashed. This layout is typical for a ledger or account book where the top and bottom rows are used for totals or headers.


# コラム：足トレ台

子どもがスケートボードをやりたいと言って、一緒に始めたのは36歳。

37歳になる頃にであったダフィー。Cada dia menos de ect…進化というより退化の一途をたどる年齢に、ダフィーを始めることとなったのです。

伸び盛りの子どもの横目に、羨ましいのなんの。何もしなくても集中して練習した数時間が身になって、トリックをきめれるようになる子どもとちがって、何もしないと伸びないどころか、筋力が日々落ちていく。昨日ついた筋肉が、明日にはどこかに行ってしまう。昨日できるようになったトリックは「偶然」。もう一度できるのはいつの日になることか(笑)

だから、練習ないと抜けていくトリック、逃げていく筋力をつなぎとめるために、考えました。どうすれば退化を遅らせ、進化できるのかと。

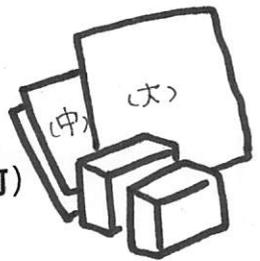
家の中でもダフィーに活かすトレーニング台を作りました。

## <材料>

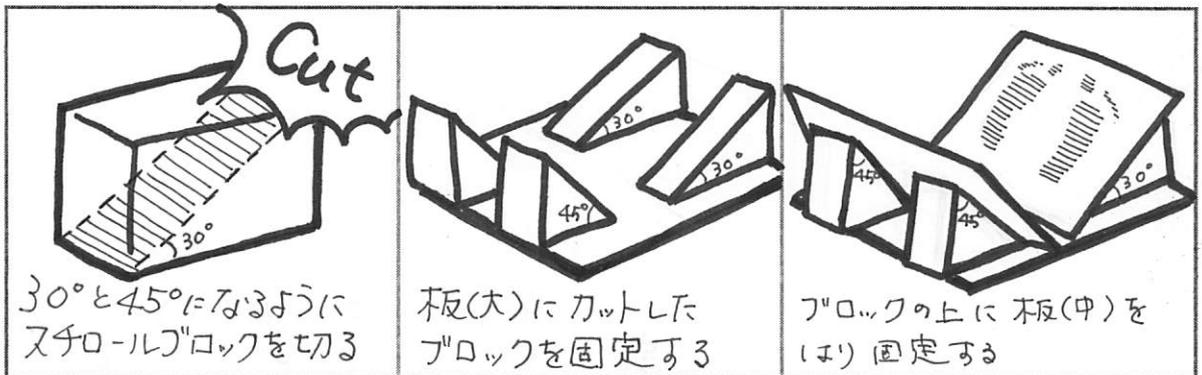
板(大1枚、中2枚…両足が乗せられるサイズ・強度であればなんでも可)

発泡スチロールブロック4つ(45度と30度の角度をつけられる素材なら可)

ボンド



## <作り方>



この台に立つことで足首が鍛えられ、前屈をするとアキレス腱やふくらはぎの柔軟ができます。ダフィーのポーズで膝を曲げたり、体をひねったりすることで、必要な腹斜筋や内転筋などの筋肉が鍛えられます。

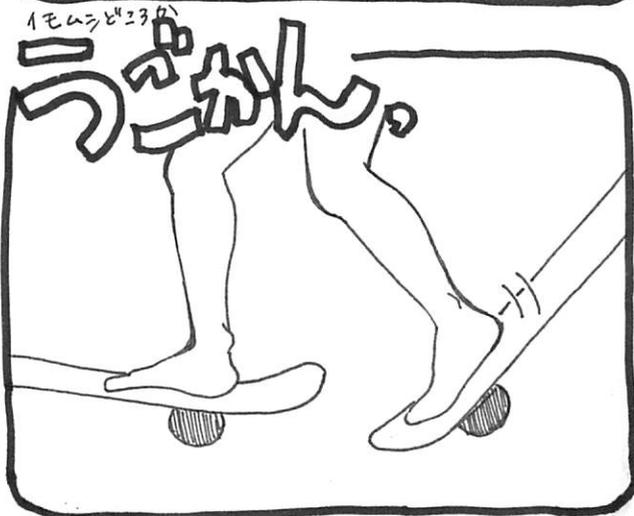
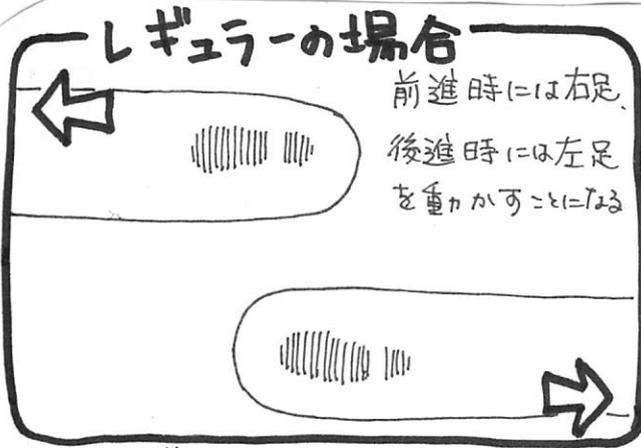
# ダフイーで後進する HOW TO

## <フェイキーダフィーの難しさ>

スムーズにダフィーで前進できるようになったら、「さあ！フェイキー♪」と誰しもが後ろ向きに進むことを考えるのではないのでしょうか。ところが、ダフィーでフェアリーに前進できるプロやセミプロでさえ、「思うようにフェイキーできず、諦めた」という方が少なくありません。

なぜでしょう？

一つは、フェイキーがスイッチになるからです。例えば、レギュラーの方は右足を前方に、左足を後方に置きます。前進するときには右足を前に左右に振るということは、後進するときには左足を後ろに左右に振る必要があります。しごく、当たり前のことですが、フェイキーがスイッチになるのは、不得意な足でフェイキーすることになるのです。



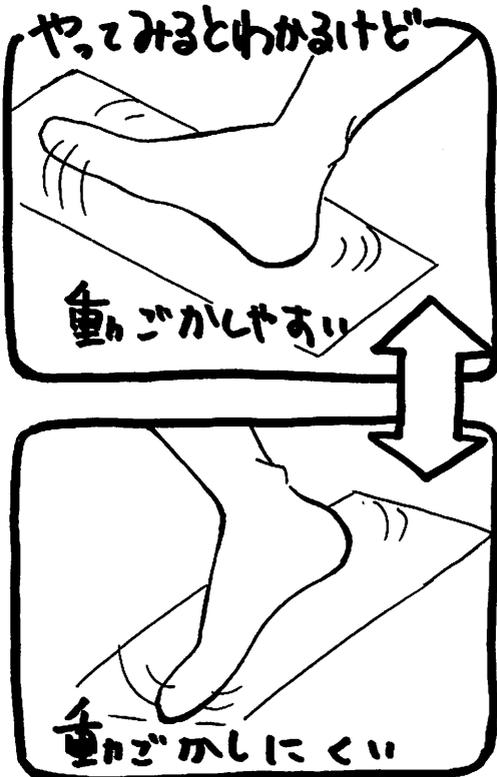
もう一つは、人体構造上の課題です。

みなさんも、クラウチングスタートをご存知だと思います。徒競走のときのスタート姿勢ですが、角度のついた台に足を乗せるのは踏ん張れるからですね。



ダフィーで前進する際に後方デッキが上がっていることは問題がなかったのは、傾いたデッキに足を置くことで踏ん張れたからです。

しかし、後進するためには、足を左右に振る必要があります。後方の足を斜めに反らせると  
いう行為は、そのものが足を踏ん張らせるよう働き、足の可動域を狭めます。フェイキーダフ  
イーは、人体構造上、とても動きにくい動作を命令し、可動させることになるのです。



# スイッチの練習

じゃあ、フェイキー  
どうすればいいん？

レギュラー  
の  
フエイク  
は  
どう  
する  
の？

好みやけどな、私は、  
まず前進をスイッチで  
できるようにして◎

レギュラーの私は、  
グーフイーで前進できるよう  
になるまで練習したねん

otra ves k...  
レギュラー

あは？  
ハハは  
な、な？??

これは  
スイッチ！  
の  
スイッチ

前進をスイッチにすること  
で、フェイキーを利き足で  
できる条件を手に入る

いよがばまわれっ！

レギュラーの方→グーフイー

グーフイーの方→レギュラー

フェイキーするのには  
スイッチが...  
なにか大変

もちろん、  
フェイキーがスイッチだろ  
うと最初からそれでフェイ  
キーするとう方は、前進  
のスイッチの練習を省略し  
てください◎

# フェイキーの練習

人体構造上の課題に関しては、可動域を意図的に広げることです

しっかり乗りながら足を動かすのが難しい、十ど、ちよとすっね!

ひがみまがてネ!

最初はずま先を意識して、つま先を動かせるようになる

poco a poco

つま先を動かせるようになったら、くるぶしから先を動かすように意識する

まずは後方を足を動かせるように!!

くるぶしが動かせたら、腰から動かすように、意識的に徐々に動かす範囲を広げていく

めっちゃ、時間かかるやん!

あ、足がレギュラーには、なるや

ある程度、フェイキーで乗る感覚が養われたら、膝を曲げて腰を落として、ポンピングで進めるように重心移動とデッキの反り返りを意識する。

下半身の軸は、はがてネ!

ポンピングができると前方足も動かせるようになる

フェイキーの練習は、重心の位置が反転するけど、手順は基本的に前進と同じやねん

体は左右、上下に  
足は前後左右に動く

## フェイキーダフィーのスタuntsに慣れるステップ

フェイキー練習の第一ステップは、前進同様に、A) 緩やかな坂道を使う、B) 壁や柵をつたう/壁や柵を押すなどの方法で推進力を得て、動いている状態でバランスが取れるようにします。

※他者に手を持って支えてもらうと、デッキのビス上に乗せる体重が上半身に移動したり、あるいは、膝のあいだあたりにおく重心が手を持ってもらうの方に寄ってしまいます。推進力を得てバランスを取る方法が、練習方法としてより良いでしょう。

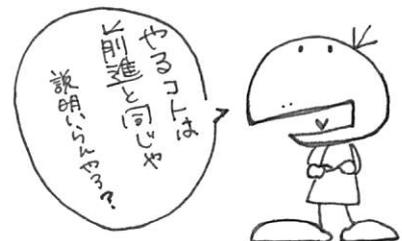
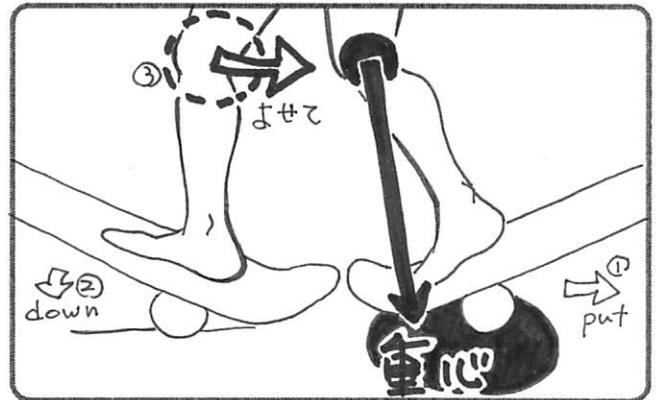
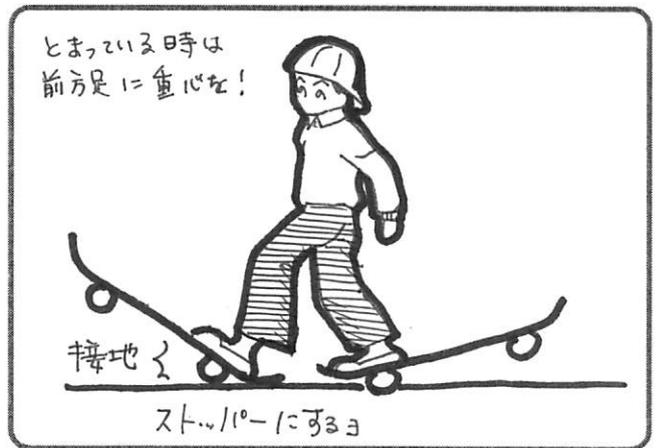
推進力を使ってバランスが取れるようになったら、後方のデッキを左右に振り、自走する練習を始めます。

このとき、やや、後方のデッキに重心を置くように意識すると、より安定してデッキがコントロールできます。また、膝と膝が離れないように、後方の膝に前方の膝を寄せていくように強く意識しましょう！

後方のデッキを左右に振る際に、動かす領域は、つま先、次に足首から先、膝から

下、腰から下・・・というように徐々に広げていきます。腰から動かせるようになるまで、ほ

とんど後ろに進みませんが根気強く続けましょう！



## フエイキーダフィーの自走の練習方法

- ① 前方のデッキのテールを接地させ、ストッパーにする（前方から乗る◎）
- ② ①の状態のまま、後方デッキのノーズに足を置く
- ③ ②の状態から、後方のデッキのノーズを軽く踏み、テールを少し上げる
- ④ ③の状態、後方のデッキを前方デッキの横につけ、前方足を曲げる
- ⑤ 前方デッキに重心をのせておき、後方デッキを前後にスライドさせる
- ⑥ ⑤が安定してできたら、後方デッキを後ろにスライドさせ、後方デッキに重心を移動し、デッキに乗って後進する
- ⑦ 後方の膝に前方の膝を寄せていき、重心を両膝のあいだから後方デッキのビス上あたりにくるようにする。

