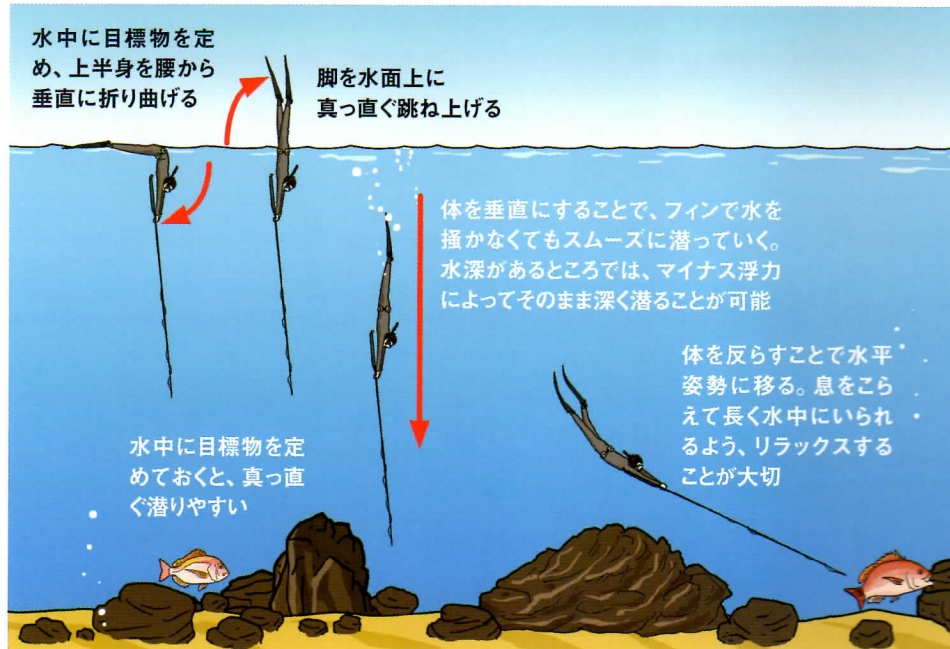




## ● 潜り方と水中での泳ぎ方



水面を泳ぐ、潜る、水中で泳ぐといった技術は、経験とともに上達していく。素潜りの経験がない人は、潜り方だけでも身につけておこう。水面に浮かんだ状態から上半身を下に折り曲げ、直後に両脚を揃えて垂直に逆立ちするような姿勢を取る、「ジャックナイフ(ヘッドファースト)」を覚えると、スムーズに潜行できるようになる。息こらえを長くするには、水中で心拍数が上がらないよう、できるだけリラックスするのがコツ。ゆったりと水を掻き、無理にスピードを上げないことが大切だ。ベテランのなかには、ジョギングなどで肺活量をアップさせるトレーニングを積むほか、ヨガなどを取り入れて精神面を鍛える人もいる。

暴れても柄が折れるなどの心配がないので、大型魚を突くのにはベストだ。

柄の後端に付けるゴムは、6～16mm程度のゴムチューブで自作する。太くて強いゴムのほうが、鉾を突き出す力も強くなるが、セットするのも苦勞するので、自分の腕力と相談する必要がある。

なお、ゴルフ店で1本100～300円で売られている中古クラブのシャフトを6本ほど利用することで、全長3m程度の手鉾を作ることも可能だ。継ぎ手や尻手、鉾先の部分はスピアフィッシング専門ショップで購入できる。

### 基本的なテクニック

スピアフィッシングに必要なテクニックは、素潜りと同様の「泳ぐ」「潜る」「浮上する」に加え、魚を探してから手にするまでの技術に大別できる。

#### 【泳ぐ・潜る】

エントリー前に、陸上で手鉾のセットなど、海中では難しい作業を済ませておく。水ぎわでフィンやマスクを装着したら、泳ぎ出す。水中をのぞきながら、体力を消耗しないよう、リラックスして泳ごう。

ポイントの上まで泳いだら、いよいよ潜行。腰を直角に曲げて上半身を沈め、その後、脚を真っ直ぐ上に上げるようにして沈む、いわゆる「ジャックナイフ」で潜っていく。斜めに潜行すると抵抗が増えるので、できるだけ真っ直ぐに潜るのがコツだ。

潜行・浮上する際は、ゆったりとリラックス。力み過ぎたり、漕ぎ過ぎたり、あるいはスピードを出し過ぎるのは好ましくない。太腿は大きい筋肉なので、これを動かし過ぎると酸素の消費量が多くなり、疲労してしまうのだ。また、スピードが速過ぎると、周囲の魚に警戒心をもたせてしまう。

水中ではできるだけ長く息をこらえていられるほうが、魚と出会うチャンスが増える。息こらえは、経験を積んでいくことで、ある程度は自然と長くなる。肺活量をアップするため、日常的にジョギングなどを行うのも効果的だ。同時に、水中でどれだけリラックスしていられるかも、息こらえを長くするカギといえる。なお、潜る直前に、深い呼吸を速く数回行う「過換気(ハイパーベンチレーション)」という方法もあるが、限界を超えると脳への酸素が欠乏して意識を失う危険性があるので、決して行うべきではない。

#### 【魚を探す・寄せる】

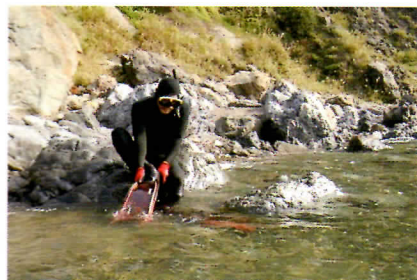
根魚は根の奥深くに隠れていることが多いので、穴や隙間をのぞくなどして探す。水中ライトがあると便利だ。小型の根魚なら、深く潜らなくても、磯場などを伝いながら泳ぐだけで見つけられることがある。

回遊魚など、泳ぎ回る魚を狙う場合は、回遊してくるエリアで魚を待つ。回遊魚とひと口にいっても、カンパチなど、根まわりに群れをつくる魚もいるので、そうしたポイントを探すのが効率的だ。しゃにむに

追いかけるのではなく、魚の動きを読み、死角を利用して待ち伏せするなど、警戒心をあおらないようにしながら、射程に入るまで距離を詰めていこう。

魚を寄せるという手もある。一番シンプル、かつ効果的なのは、着底してリラックスし、じっと待つことだ。心臓が脈を打つ音だけで、寄ってくる魚は多い。ほかに、岩を指で擦ったり、砂を握って海底に落としたり、岩同士をぶつかけたり、寄せる方法は人それぞれ。自分なりに試してみるのもおもしろい。とくにクロダイやイシダイは、寄せが効果的な魚で、ほかに青物も寄ってきやすい。ただし、多くの根魚は警戒心が高く、音に誘われて出てくることはあまりないと知っておこう。

### ● エントリーの注意



波が穏やかで、水深が緩やかに深くなる場所がエントリーに好適。波風の影響を受けにくいところを選ぼう。水ぎわでフィンを装着するのが基本的な方法だが、エントリー場所の形状によっては、水中マスクとシュノーケルを着けて深場まで移動し、水中でフィンを履くほうがスムーズなこともある。