

ナイスカイト 技術判定教本

Bunny Hop / Load & Pop / Raley



【この教本について（概要）】

この資料は、カイトサーフィンにおいて多くのライダーさんが混同しがちな、以下3種の基礎～中級トリックを、写真・動画を使って正しく判定し、ステップアップに役立てるための技術解説ガイドです。

- ・ Bunny Hop（バニーホップ*単にホップとも言います）
- ・ Load & Pop（ロード&ポップ*単にポップとも言います）
- ・ Raley（レイリー）

【ChatGPT を使った動画・写真解析方法】

ChatGPT は動画だけでなく、写真1枚からでも判定が可能です。

● 手順

1. ChatGPT に動画または写真をアップロードする。
2. 判定したい秒数または写真部分を指定する。
3. 次の依頼文を送る：

「この動きを Bunny Hop / Load & Pop / Raley のどれかに分類してください。
判断基準はスプレー量・エッジ角度・テール沈み込み・上半身ロック・脚の伸び
・腰の突き出しです。」

[ChatGPT 解析ページはこちら](#)

【写真で判定できる理由】

静止画には技術判定に必要なフォーム情報が明確に写ります。

- ・ スプレーの大きさ
- ・ エッジ角度（深い／浅い）
- ・ テール沈み込み
- ・ 上半身のテンションロック
- ・ 脚の伸び・姿勢ライン
- ・ 腰の突き出し（Hip Extension）

写真だけでも十分な判定が可能です。

◆ 1. Bunny Hop（バニーホップ）

概要： 自力ジャンプで反発を使わない最も基礎的な動作。

ポイント：

- ・ エッジが浅い
- ・ 脚の伸びが小さい
- ・ スプレー増加なし

判定基準：

- スプレー変化なし
- テール沈まない
- ロード（ため）が無い

【重要】多くのビギナーが誤解するポイント

自分で膝を使ってピョンと飛んでしまう動作は、すべて「Bunny Hop」です。
この動作だけでは高さも得られず、更なる高度なトリックには挑めません。
しっかり反発を使ったジャンプを習得するためには、Load & Pop
を目指しましょう。

◆ 2. Load & Pop（ロードアンドポップ）

概要： 深いエッジで水を押し込み、反発で飛ぶトリックの基礎。

ポイント：

- ・ 爆発的スプレー
- ・ テール沈み込み
- ・ テンションロック

判定基準：

- スプレー増大
- 深いエッジ角度
- テール沈み込み

【Load & Pop 実例】



▶ [Load & Pop 参考動画はこちら](#)

◆ 3. Raley（レイリー）

概要： Load & Pop

からの発展技。身体を前方に伸ばし脚を後方へ伸び切らせる姿勢が特徴。

ポイント：

- ・腰の突き出し（Hip Extension）
- ・脚の水平ライン
- ・強いポップ後の伸び

判定基準：

- 腰が前に出ている
- 脚が後方へ大きく伸びる
- 明確なロードの反発

【Raley 実例】



▶ [Raley 参考動画はこちら](#)

【まとめ】

Bunny Hop → Load & Pop → Raley を確実に習得すれば、さらなる高度トリックへ挑戦するための強固な基礎となります。

努力は必ず技術に変わります。

積み重ねた一步一步が、あなたを次のレベルへ導きます。

Produced by NiceKite（ナイスカイト）