

PUMP TSÜRI

私のパンプフォイルの教え方

野心も期待も持たない。

Zeno Davatz——2020 年からチューリッヒで子どもと大人にパンプフォイルを教えています

<https://pump.zuerich>

<https://www.instagram.com/zdavatz/>

バージョン：15.08.2026・このガイドは一度読めば十分——あとは動画を見て、パンプしに行こう。

1. 私がいつも言う三つのこと

「第一に、期待しないこと。第二に、野心を持たないこと。そして第三に——これは大人向けですが——夫婦セラピーのようなものです。妻や夫に『こうしろ』とは言えません。自分自身を変えるしかない。同じように、ボードに『こうしろ』とは言えないのです。」

— Up On Foil, Ep. 11 (ポッドキャスト、03.12.2024)

パンプフォイルには数百回のスタートが必要です——多くの人で 300〜600 回。どのスタートも失敗と数えなければ、失敗はあり得ません。すべてのジャンプは単なる次の反復であり、その反復こそがこのスポーツです。学ぶ速さは人それぞれ。だから新しい生徒にまず聞くのは「子どもの頃どんなスポーツをしていた？」です。スケートボード、体操、ダンス——バランス系のスポーツは？ 経歴、身長、体重、粘り強さがあなた個人のカーブを決めます。他人と比べることこそ、家に置いてきたはずの『期待』です。

2. なぜこのスポーツか

エンジンなし——使うのは自分の体だけ。風も波も船も要りません。スイスには 1500 の湖があり、必要なのはボードとフォイルと桟橋だけ。雨でも雪でも晴れでも——言い訳はできません。そしてこれは治療的なスポーツ、いわば天然の ADHD 治療です：

「結婚生活の悩み、子どものこと、先生とのトラブル——あるいは仕事のストレス。ボードに飛び乗るその 3、4 秒間、自閉的なハイパーフォーカスが必要になります。意識は『いま』に、ボードに着地するその瞬間に集中する。他のすべてを忘れ、脳が完全にリセットされるのです。」

— Pump Tsüri by Boardtales (ビデオインタビュー)

ボードに触れた瞬間から、考えることはもうありません——あるのは筋肉の記憶だけ。教室では重荷になるハイパーフォーカスも、フォイルの上では超能力です。自分の自閉的なハイパーフォーカスを育てましょう。野心は未来に住んでいます。ドックスタートは、完全に『いま』にいる人しか受け入れません。

「チューリッヒでは、雨が降ると人々は不機嫌になります。まるで砂糖でできているみたいに。でもパンプしに行けば、不機嫌は一瞬で消えます。」

— TotalSUP インタビュー、27.04.2023

私の予言は二つ。パンプフォイルはスイスの新しい国民的スポーツになる。そして間もなく、スイスのパンプフォイラーはハワイのサーファーより多くなる。

3. 上達のステップ：腹ばい、膝、足

この方法は大多数の初心者のためのものです——例外は最後に述べます。年齢、体格、体重、才能に関

係なく、初心者は全員、腹ばいから始めます。動画を見てください（第7節）——どんな文章より分かりやすいはずです。

1. 腹ばい——約 20～100 回。腹ばいではフォイルの重心に最も近く、リスクゼロで純粋な滑走感を体験できます。

2. 膝——さらに 20～100 回。踏み切り足で蹴り出し、まず反対側の膝をボードに乗せ、次にもう一方の膝を引き上げる——そして膝立ちのままボードをパンプします。

3. 滑走感。生徒は滑走感を体で覚えなければなりません。年齢は決定的です。62 歳と 5 歳では教え方がまったく違います——子どもはずっと早く膝から立ち上がります。

4. 準備完了。腹ばいでも膝でも 2～5 メートル以上滑れたら、低い重心での滑走感が身についた証拠。次のステップに進む準備ができています。

5. 足。生徒に準備ができたら、足で立ちます——ただし、生徒自身がそれを望むことが条件です。子どもが自分から「立ちたい」と言ったら、心の準備ができたということ。そのとき私はボードを支えます。教える上で一番難しいのは、人を抑えることです——みんなスタート前の馬のようなものだから。仕事の半分を片付けてくれるコツがひとつ：大きすぎないボードで教えること。小さめのボードは生徒を律します——足は正しい位置に置くしかなく、さもなければ降りることになる。すぐに立つと言い張って転んでばかりの人には、こう言います：一步戻って腹ばいから、安心できるまで。それを理解した人ほど早く立てるのです。

例外は常にあります。Andri Ragettli と David Hablützel は腹ばい 3 回、膝 3 回で十分でした——そのまま足へ。また、せっかちな若い生徒（16～25 歳）は、バランスが良く本人が望むなら、早めに立たせてもかまいません。

4. 栈橋でのルール

1. セッションではなくスタートの回数を数える——300～600 回を見込むこと。初日に声に出して言うこと。

2. 同じ場所、同じボード、同じフォイル。慣れたセットアップは変数を減らします。道具や場所を転々とするとうるさくリセットされます。

3. スタビライザーはフューズラージの一番前のポジションに。ただ滑るのではなく、急降下してまた上がる——パンプの動きに入るためです。

4. 力は答えではありません。足の位置、体重、姿勢——約 12～15 の要素が同時に揃う必要があります。野心的な人ほど力み、エネルギーを入れすぎて落ちます。

5. 試行の合間に脈拍を下げること。高い脈拍から高い脈拍へでは、集中はできません。

6. スタート中は静かに。スタートしている人には決して話しかけないこと——応援でもだめです。フイードバックは栈橋に戻ってから。

7. 悪循環を断ち切る。失敗して、怒って、悪態をついて、ボードを蹴る——気性に支配されたら、もう何もうまくいきません。止まって、泳いで、呼吸して、リセット。

そしてパンプできるようになったら：私はレギュラーのパンプ（左足前）、次にグーフィーのパンプ（右足前）をやります。その先はライダー次第——自分の好きなトリックを練習してください。

5. 安全

何百人も教えてきた中で、切り傷の事故は 1、2 件だけ——どちらも野心が強すぎて、スタートで力みすぎた大人でした（うち一人は直前にビールを数杯飲んでいました）。「野心も期待も持たない」は、安全のルールでもあります。子どもについては絶対です：一度けがをした子どもは、もう戻ってきません。そして初心者用のセットアップは、転んだ後にノーズを上にして浮くものであること。ボードがつかみやすく、腰にも優しいからです。

6. 道具

私は長年 INDIANA 1100 P で教えてきました——シンプルで頑丈、手頃な価格のコンプリートセットです——その後は 1190 と 1396 で（下の Patrick の二スタート動画を見てください）。今は ONIX Pump Starter Pack で教えています：体重 75 kg までならフロントウイング 1850 cm²、それ以上なら 2250 cm²。何を選ぶにせよ、一度選んだら変えないこと。スターターセットは 1500 フラン以下であるべきですし、最初は買う必要すらありません：レンタルするか、二人で始めましょう——二人で一枚のボード。二人ともハマったら、それぞれ自分のを買えばいい。そして本当の最初の一步はタダです：外で練習している人に話しかけること——歩み寄って、道具をどこで借りたのか、1、2 回試させてもらえないか聞いてみてください。このコミュニティはそうやって回っています。

ONIX Pump Starter Pack (1850 / 2250) :

<https://www.onix-foils.com/products/pumpfoil-packs>

7. スタート前は考えるな、見ろ——動画と出典

このスポーツは文章より動画のほうがよく教えてくれます。ここから始めてください：

Belly, Knee, Feet——上達ステップ、二スタートの短い動画つき（24.03.2025）：

<https://pump.zuerich/2025/03/24/belly-knee-feet/>

正しい二スタート：体重 85 kg のライダー Patrick、INDIANA 1396 にて（Instagram、31.05.2026）：

https://www.instagram.com/p/DY_u6dlMwi9/

Pump Tsüri by Boardtales——2020 年からのチューリッヒのパンプfoilシーン（動画）：

<https://www.youtube.com/watch?v=L5epbkKa8pU>

The Best Way to Learn Pump Foiling w/The Godfather——Up On Foil Ep. 11（ポッドキャスト）：

<https://www.youtube.com/watch?v=aRPzhw6CCIk>

Can pump foiling become Switzerland's national sport?——インタビュー（TotalSUP、27.04.2023）：

totalsup.com → [Can pump foiling become Switzerland's national sport?](https://totalsup.com)

Schulung——Pump Tsüri のトレーニング構想と毎週のコース（金曜～日曜）：

<https://pump.zuerich/schulung/>

Pool Pump Zürich——毎週金曜昼のインドアパンプ、動画つき（SSA Riedtli、水温 30 °C）：

pump.zuerich → [Pool Pump Zürich every Friday for Lunch](https://pump.zuerich)

Pumpfoil your ADHD——自閉的なハイパーフォーカスを育てる（24.04.2025）：

<https://pump.zuerich/2025/04/24/pumpfoil-your-adhd/>

The therapeutic value of Pumpfoiling/Dockstarting——その治療的価値（27.06.2023）：

pump.zuerich → [The therapeutic value of Pumpfoiling/Dockstarting](https://pump.zuerich)

Pumpfoiling is good for you, specially if you are ADHD/ADD（Instagram、23.04.2025）：

<https://www.instagram.com/p/DIzCftbPPra/>

忘れないでください。パンプフォイルを学ぶときは——野心も期待も持たないこと。