

B01 ロウイング・テクニク

ROWING TECHUNIQUE

B01

小計100p = 中目次2+本文97+blank1

印刷版: ファイル数:90, ページ数98p

デジタル版: ファイル数:91, ページ数100p

ファイルサイズ: 約43MB



RM4での新規掲載: [RM4] ↓

B01-0 ロウイング・テクニク概論 ファイル6, 6p

- B01-040 動作用語の基本
- B01-051 テクニク評価シート 簡易版
- B01-052 テクニク評価シート 詳細版
- B01-071 ロウイング・テクニクの概要
- B01-081 要素の限界とバランス
- B01-091 技術を気にせず漕ぐのが良いか

B01-1 基本原理 ファイル15, 15p

- B01-101 ロウイングの推進原理
- B01-102 艇の動揺の6成分
- B01-103 艇の動揺と艇速変動の抑制
- B01-104 ラテラルロス
- B01-105 艇に働く減速要素と装備の工夫
- B01-106 ボートに働く水平力
- B01-107 動揺, ヒービング, サスペンション [RM4]
- B01-108 ヒービングの観察事例 [RM4]
- B01-112 技術向上の要点
- B01-141 骨・筋の柔軟性, ルーズネス 計画中
- B01-142 体格・アライメントリギング 計画中
- B01-171 環境と漕感触
- B01-172 ラフコンディションと対応
- B01-181 艇種とレイトの概要 [RM4]
- B01-182 艇種とレイトの関係 Excel cloud版 [RM4]
- B01-191 オールとロウイング・テクニク [RM4]
- B01-192 ドライブ中のブレード移動(高速解析) [RM4]

B01-2 テクニク 基本の基本 ファイル6, 6p

- B01-200 テクニク習得の基本姿勢
- B01-201 テクニクの基本(要約)
- B01-211 ハンドルの持ち方(グリップ)
- B01-212 バランスのとおり方
- B01-241 ストップ・ロウ (ブレーキ) [RM4]
- B01-251 バック・ロウ [RM4]

B01-3 スカリング・テクニク習得 ファイル4, 4p

- B01-301 シングルスカル入門1
- B01-302 シングルスカル入門2
- B01-303 シングルスカル入門3
- B01-311 スカル・左右のグリップ高さの制御

B01-4 スイプ・テクニク習得 ファイル3, 3p

- B01-401 スイプロウイング入門1
- B01-402 スイプロウイング入門2
- B01-403 スイプロウイング入門3

B01-5 テクニク各論 ファイル12, 12p

- B01-501 水平動作, 垂直動作, 左右の動作
- B01-502 リズムとレイト
- B01-511 フォワード
- B01-512 キャッチ
- B01-513 ストローク(ドライブ)
- B01-514 フィニッシュ
- B01-515 リカバリ
- B01-516 ワークの高さ設定
- B01-517 フォワード動作の組み立て
- B01-518 クイックハンザウェイからの脱却 [RM4]
- B01-531 フィンガーターンとリストターン [RM4]
- B01-532 フィンガーターンとリストターン要約 [RM4]

漕ぎ技

Rowing Technique

B01 ロウイング・テクニク ROWING TECHUNIQUE

B01

ボウイング

Rowing Technique

B01-6 最適化, 観察, 改善 ファイル29, 30p

B01-601	艇速向上と持続のポイント	
B01-611a	ラッシュフowardと不十分な前傾	
B01-611b	ラッシュフowardがなぜいけないか	[RM4]
B01-612	上体の左右動1 -内傾-	
B01-613	上体の左右動2 -外傾-	
B01-614	上下動とピッチングの問題	
B01-615	ボディ, ブレードと艇の挙動	[RM4]
B01-616	ボディスウィングの課題	
B01-617	フoward中の諸問題	
B01-618a	エントリーの諸問題	
B01-618b	スリップ最小化の手順	[RM4]
B01-619a	ブレード深さの諸問題	
B01-619b	ブレード深さの考察例	[RM4]
B01-619cd	シャフトロス	x2p [RM4]
B01-620	ファイナル諸問題1 浮き沈み	
B01-621	ファイナル諸問題2 水中フェザー他	[RM4]
B01-622	ファイナルのブレード観察	[RM4]
B01-631	バランスの諸問題1	
B01-632	バランスの諸問題2	
B01-633	はらきり, シートの脱線	
B01-634	グリップの弱さと改善方法	
B01-651	波とロウイング・テクニク	[RM4]
B01-669	レグ・ボディ連携のエルゴでの改善	[RM4]
B01-670	グリップハイトの最適設定	[RM4]
B01-671	腕引きの基本機構と広背筋	[RM4]
B01-672	グリップハイト・綱引きの注意	[RM3]
B01-673	事例, ドライブ開析 2016	[RM4]
B01-681	クラッチからスリーブが離れる	[RM4]
B01-691	FAQ・課題修正, 高速化, 効率化	[RM4]

B01-7 クルーのハーモニー形成 ファイル3, 3p

B01-711	クルー編成	
B01-721	クルーワークの最適化	
B01-731	ユニフォーミティ	

B01-8 パラ・ロウイング・テクニク ファイル4, 4p

B03-801	パラ・ロウイング・テクニク概論	[RM3]
B01-841	視覚障害と技術習得(1)	[RM3]
B01-871	パラロウイングのテクニクと艀装	[RM4]
B01-872	グリップ・テーピングの実験	[RM3]

B01-9 ライブラリ, 補足資料 ファイル9, 14p

B01-901	漕法の系譜1 1900-1970	
B01-902	漕法の系譜2 1970-2008	
B01-903	漕法の系譜3 日本の漕法史	
B01-931ae	北京五輪決勝スカル種目評価	x5p[RM3]
B01-931f	北京五輪決勝スカル種目	[RM3]
B01-941	北京五輪決勝スィブ種目観察	x2p [RM3]
B01-942	BR・Pリーディ・ボディのタイミング	[RM4]
B01-971	機械に頼らないリズム・由紀さおり	[RM4]
B01-980	初心者FAQ・テクニク編	