

B02 乗艇練習 ON-WATER TRAINING

B02 乗艇練習 On-water Training

小計58p = 中目次1+本文57+プランク0
印刷版: ファイル数:53, ページ数57p
デジタル版: ファイル数:53, ページ数57p
ファイルサイズ:約14MB

乗艇(練習)を、目標(例えばレースでの勝利)のための練習と位置づけた場合、日々の地道な練習は、レースという舞台のための下積みの毎日なのだろうか? そうだともいえるし、そうでないとも言える。勝利をめざしての練習としては、「目標のための位置づけを見失い、練習を自己目的化し焦ってはいけない」が、その反面、「練習をして勝利を目指す」こと全体をあなたのロウイング・ライフとして捉えるならば、「練習もまた、目的そのものである」と気づく。いずれにしても、毎回の練習を、その日漕ぐことができるめぐり合わせに感謝し、その日、その水の上にとどのよう艇浮かべ、どのように艇を進めるかということに、価値を見出そう。日々の乗艇練習の中にこそ、見出すべき何かがある。

RM4での新規掲載 :[RM4] ↓

B02-0 トレーニング・デザイン(計画) 12ファイル, 12p

- B02-011 トレーニング設計
- B02-012 乗艇トレーニングの概要
- B02-013 乗艇練習の基本パターン
- B02-014 乗艇トレーニングの基本構成
- B02-041 練習記録と活用
- B02-042 記録装置
- B02-051 練習記録用紙-個人・4年 [RM3]
- B02-052 練習記録用紙-個人・半年 [RM3]
- B02-053 練習記録用紙-個人・月間 [RM3]
- B02-054 練習記録用紙-個人・週間 [RM3]
- B02-061 ペース記入表 2000m
- B02-062 ペースタイム一覧表 (max10km) [RM3]

B02-1 乗艇練習組立て各論 3ファイル, 3p

- B02-111 スイプvs. スカル [RM3]
- B02-121 新人の練習計画での配慮
- B02-161 性差に伴う配慮事項

B02-2 乗艇練習各種 6ファイル, 6p

- B02-201 トレーニングカテゴリー一覧
- B02-231 技術練習その1
- B02-232 技術練習その2 -分漕, 1本漕ぎ-
- B02-233 技術練習その3 -その他-
- B02-241 高強度の乗艇トレーニング
- B02-242 タイムトライアル他

B02-3 クルーの編成, ポジショニング 3ファイル, 3p

- B02-311 クルー選定の技術的要素
- B02-331 漕手配置1-基本 [RM4]
- B02-391 漕手配置2-実例 [RM4]

B02-4 ~ B02-6 BLANK

B02-7 練習記録の解析, 活用 15ファイル, 19p

- B02-701 艇の計測要素
- B02-702 艇の運動解析の要素
- B02-711 距離(時間)とタイム推算(1/18 乗則) [RM3]
- B02-712 艇速-距離-タイム換算表
- B02-713 ペース・レイト・DPS 換算チャート [RM3]
- B02-714 順流/逆流タイムからの静水換算表
- B02-715^{ad} スリットタイム静水換算 x4p [RM3]
- B02-716 艇長-スリットタイム換算
- B02-721 艇種と艇速(艇速指数の試算) [RM3]
- B02-731 体重換算・2乗則
- B02-732 体重換算・3乗則
- B02-741 水温・塩分の艇速影響, 補正 [RM4]
- 742 水温・塩分の艇速影響, 補正 [RM4]
- B02-753 DPS,WPS-RMN2005 邦訳 [RM4]
- B02-754 DPS,WPS,パワーの整理 [RM4]
- B02-755 WPS-RBN160 邦訳 [RM4]

B02-8 高度な計測技術 14ファイル, 14p

- B02-801 漕艇における電子計測の概要 [RM4]
- B02-802 乗艇(艇内, 艇外計測)一覧 [RM4]
- B02-811 艇速変動の簡易な可視化 [RM4]
- B02-821 艇速変動の計測史
- B02-822 加速度計の製作(I・II) [RM3]
- B02-823 加速度計測データの視覚化 [RM3]
- B02-841 GPSによる艇速・航跡記録システム
- B02-851 ウィーバの計測システム [RM3]
- B02-861 熱画像解析 [RM4]
- B02-862 画像解析・光の屈折に注意 [RM4]
- B02-870 エルゴ計測一覧 計画中
- B02-871 エルゴによる動作解析・今仁雄一 [RM3]
- B02-872 モーションの3Dダイアグラム基礎 [RM3]
- B02-873 3D フォース・ダイアグラム [RM3]
- B02-874 マルチダイアグラムへの情報付加 [RM3]
- B02-999 センサー一覧 計画中

B02-9 ライブラリ 0ファイル, 0p

