

## 3-05 ワークスルーとストレッチャー、レール

ワークスルー、ストレッチャーの前後位置・高さや角度、レールの調整は、効率的に漕ぐことを考える際に重要です。ここでは、基礎的な定義や計測方法を説明します。

## 1 ワークスルー

●ワークスルーは、本質的には漕手に対するオールロックの前後位置のことです。測定点は、シートを最も艇尾側に寄せた時の、シートの前面から、オールロックの「回転軸」までの前後距離、と定義します。ただし、シート前面ではなく、レール有効長の（フロントストップを除く）前端を測定ポイントとすることもあります。また、オールロックの回転軸ではなくオールロックのフェイスとすることもあります。どの場所で計った値か、注意が必要です。

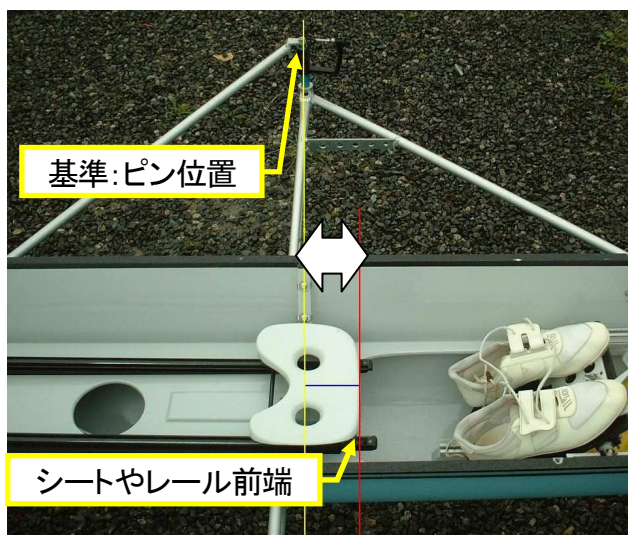
●また、「ストレッチャーの前後位置」も同時に重要で、ピンからヒールまでの距離、いわゆる「ピン・トゥ・ヒール」、「ピン・ヒール」もしっかり把握する必要があります。ワークスルーに関連する調整は、レールの前後などがあります。

## 2 ストレッチャーの高さと傾斜

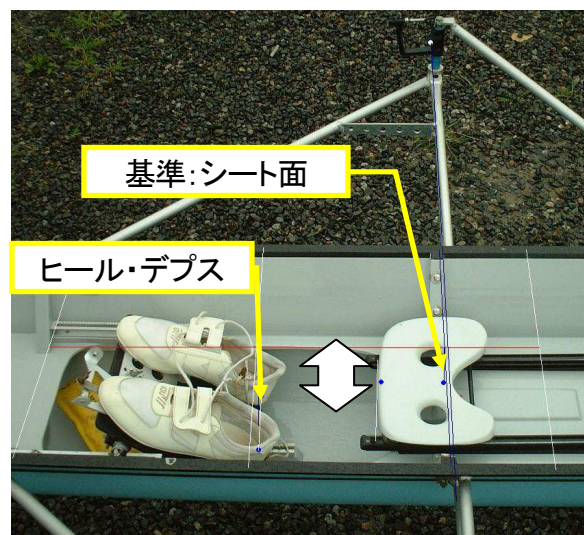
●ストレッチャーの高さは、シート座面を基準として、シューズのかかと内側の高さで測ります。ヒール・デプスと言います。ストレッチャー・ボードの傾斜は、水平からの傾斜を角度計で測定します。ヒール・デプスや傾斜は、体の柔軟性、キャッチの前傾姿勢、漕ぎやすさなどに関係します。

●ストレッチャー周辺のネジは、漕いでいるときにも緩みやすいので、調整した後はしっかり固定します。

●その他、ストレッチャーの調整要素としては、左右の「足の幅」や「開き角度」などもあります。



ソールピンと最も前に出したシートの前面の距離



ヒール・デプスは、シート座面を基準としたヒールの高さ