

## 1 リズム

●ロウイングでのリズムとは、「フォワード時間とストローク時間の配分比」のことで、そのリズムは1：1ではなく、できるだけリラックスした十分なフォワード時間と、強い水中によりドライブ時間の短縮といったイメージになります。

## 2 呼吸のパターン

●ロウイング中の呼吸方法には2つのポイントがあります。まずロウイングの動作とリズムにあわせること。そして換気の効率を上げることです。

●リズムをあわせるとは、当然ストロークレイトで決められます。一方で換気の効率を上げるには、呼吸を浅く速く反復するよりも、「深く大きく反復する方が良い」という一般則があります。ここで、レイトの高さと、呼吸の深さは両立できないので、どこかに妥協点を探さなくてはなりません。

●身体機構上からは、フォワードで息を吸いドライブで吐くパターンが基本となります。（ウェイトトレーニングで、挙上動作で息を吐くという基本と一致します。）それは、低強度の漕ぎであれば実現できますが、高強度では問題が生じます。一般には高強度の速くなった呼吸を、遅いロウイングレイトに合わせるのが難しい状況になるでしょう。そこで、フォワード中に吸ってー吐いてーもう一度吸い、ドライブ中に大きく吐くパターンなどをつかったりします。実際には個人差も大きいので、あまり気にしないでよいでしょう。

## 3 レイト

●レイトとは、1分間あたりのストローク数のことです。日本では「ピッチ」とも言ってきました。艇速を直接正確に把握するかわりに、レイトを重要な値としてさまざまに利用します。コンスタントの標準的なレイトは、艇速の速い（負荷の軽い）艇ほど高い傾向にあり、エイトで高くスカルで低いといえます。

●ただしレイトを気にしすぎて、「艇速」そのものを見失ってははいけません。レイトが高くても艇速が出ていないということもよくあります。もうひとつの大切な指標としてDPS（Distance Per Stroke、1サイクルあたりの進行距離）のチェックが重要です。

●最高艇速やコンスタント漕での最適レイトは、次のようにして見つけることができます。まず低いレイトから徐々にドライブを強くしていき、それにより自然にレイトを上げていきます。レイトを上げるにつれて艇速も速くなるはずですが、ここで「実験的に」艇速の限界感があってもなおレイトを上げるように努力します。その場合レイトは上がるが艇速は上がらないか、むしろ低下してくる感触になるはずですが、このようなテストは短時間で行います。長すぎると、疲労による艇速の低下も関係してきます。15～25ストロークで実験を完了するようにしましょう。こういった実験で、艇速が伸び悩むレイトの、約1ストローク下のレイトが、ほぼ最高速の最適レイトということになります。レースチャレンジで考える場合は、その距離やコースコンディションによって若干異なりますが、最適レイトから数ストローク落としたあたりを、コンスタントレイトに設定することになるでしょう。特に最初のうちは、レイトを上げすぎて、小さな漕ぎになってしまうことを避けましょう。一本一本、大きく漕ぐことが大切です。