

### 1 リカバリー（フォワード）

●フィニッシュからキャッチまでのリカバリーは、大切な休息の時間です。「ハンザウェイ、ボディリカバリー、フリーニーズ（スライド前進）の順に」とよく言われます。大体これで良いのですが、むしろ各部が滑らかに連携・連動することが大切です。ハンドルが安定して単純な動きになるようにすること、それが一番良いリカバリー動作と言えます。概念先行で実際には意味のない動き、無駄な動き、極端にただ難しいだけの動きになっていないか、よく考えなければなりません。

●ブレードのフェザーをキャッチ直前までできるだけ続けるのは、空気抵抗低減の点では有利でも、キャッチ直前で返してフライアップを起こしたり、キャッチのタイミングが遅れたりすると、かえって良くありません。ミドルを過ぎたら徐々に戻しましょう。

### 2 キャッチ

●キャッチでは、特に艇の減速を小さく・短くすることが一番重要で、しっかり前に出て、丁寧・確実にキャッチすることがとても重要です。また、フライアップやエントリーでのスリップをなくすことに最大限の注意を払うべきです。確実にキャッチしてからドライブを始めます。

### 3 ドライブ

●ドライブでは、ハンドルを「強く、水平に、大きく」引き続けることに集中します。レグ、スウィング、プルの3つを、ほぼその順番に使っていきませんが、レグとスウィングは、かなりオーバーラップさせて使ってもかまわないでしょう。故障防止のためにはむしろそのほうが適しています。プル、つまり腕の引きは、前半は「ぶら下がる」ように使い、早くから曲げる必要はありません。

### 4 フィニッシュ

●ドライブの最後、ブレードの抜き上げもテクニックとして重要なポイントです。スクウェアをできるだけ保ちながら離水しますが、フェザリングもうまく組み合わせたいところです。フィニッシュ～フェザーが完了した時点で、ブレードをたとえスクウェアにしても水面に当たらない高さ（水面とのクリアランス）を確保しておくことが大切です。水面に近すぎると、フォワード中に上昇せざるを得ず、キャッチ前のフライアップを起こしてしまいます。

●スカルでは、フィニッシュでハンドルがわき腹の一番下の肋骨あたりにきます。リギングが不適切だと、体の前面に近くなったり、あるいは体から離れたります。肘はあまり締めず、またひどく高くせず、水平に後方に回す感じです。

### 5 視覚障害とボディワーク

●ロウイング経験者が後で視覚障害になった場合は、すでにボディワークのイメージはあるでしょう。視覚障害者が初めてロウイングをする場合は、ボディワークのイメージは、模範演技をする漕手の体に触れながらチェックするという方法が考えられます。また、エルゴメータを並べて、シートやハンドルを連結させて動きを感じるといった方法もあります。