

4-11 はらきり、シートから落ちる、脱線

1 はらきり

●ハラキリとは、不完全なスクウェアでドライブし、ブレードが抜けなくなり、ハンドルが腹に食い込む、オールが艇と平行になってしまう現象です。英語では「Catch a Crab」といいます。



●バランスが崩れるので、ハンドルを下げて抜こうとしてはいけません。ハンドルを回して、ブレードが自然に浮上するようにカバー角を修正します。

●視覚に障害がある場合、ブレードの向きがどのようになっているかすぐにわかるように、ハンドルの形状やマーキングなどを工夫しておくことが大切です。

●ハラキリしたらすぐにコックスに伝え、全員が漕ぎやめましょう。レースでは、艇速を落とすたくないなので、他のポジションが漕ぎ続ける場合もあります。

2 シートからお尻が落ちる

●初心者では、シートから体が浮き、シートを残してお尻が落ちてしまうことがあります。レグドライブでは、上体を残さないように、またひざを下に押し下げる（ニース・ダウン）イメージで、お尻が浮かないようにします。

●シートから落ちた場合は、シートが脱線していないかよく確認してから、ブレードが切り込まないように注意しながら、元通り座るようにします。

3 シートの脱線

●現在のシートはほとんど脱線する心配はありませんが、スイプでの上体の旋回動作やシートの構造や整備に問題があって外れることもあり得ます。

●予防としては、まずレールの位置やフロントストップ、ガイドパネルなどを適正に調整しておきましょう。また特にスイプでは、上体の旋回動作、特にキャッチでのインサイドへの旋回動作を、お尻に伝えないように注意します。

●もし脱線した場合は、すぐにコックスに伝え、全員が漕ぎやめましょう。レースでは速やかにシートをもとに戻さなければなりません。スイプでは、近接する（後ろの）漕手も漕ぎを中断し、バランスをとります。よく見られる失敗は、慌てて、正しく戻さないで漕ぎ始めてまた外れ、いたずらにロスタイムを増やすことです。