

ストレッチャーは、正しい位置に固定し、ヒール・コード(かかとひも)を確認しましょう。また衛生面に注意しておきましょう。

1 概要

Outline

足を固定する部分を、ストレッチャー、ストレッチャー・シューズなどといいます。前後、傾斜、高さなどが調整できます。



ストレッチャーボード(板の部分)とストレッチャー・シューズ。
シューズは、ネジで固定できる構造になっています。

2 チェックポイント

Check Point

2.1 しっかり固定されていますか？

ストレッチャーは前後、高さ、傾斜などを自分に合わせて調整し、また緩まないように固定します。しかし、ネジを締めすぎているケースもあります。締めつけすぎると、固定金具が変形します。特に、プライヤーをねかせて蝶ネジをはさみ、ぎゅうぎゅう締めつけるのは厳禁です。



ストレッチャーボードは適切に締めること。締めすぎないこと

2.2 シューズはどんなものがついていますか？

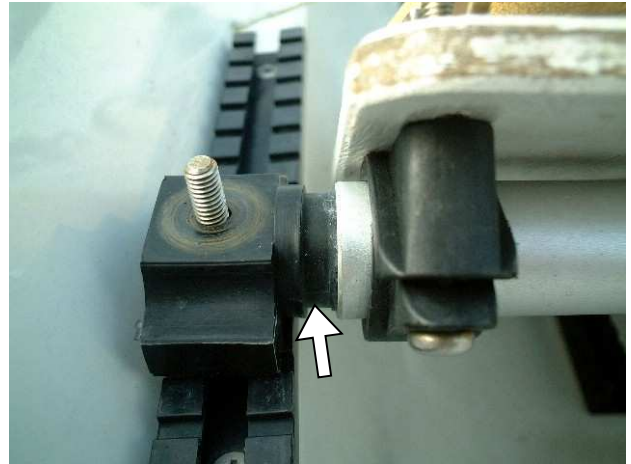
シューズは、一般的なジョギングシューズやロウイング専用のシューズが取り付けられています。ロウイング専用のシューズは、甲の部分がベルクロ(マジックテープ)式になっていて、沈しても簡単に靴が脱げるように工夫されています。また、サイズはあなたに合っていますか？



紐を引けば簡単に脱げるロウイング・シューズ。

2.3 正しい位置になっていますか？

ストレッチャーボード、シューズの左と右で、前後位置がずれていたり、左か右にずれたりしていないか、よく点検しましょう。



パーが抜け出ると、正しい位置に固定できず、艇にも無理がかかる

2.4 かかどに紐はついていますか？(重要！)

ロウイング・シューズには、沈のとき容易にシューズが脱げるように、ヒールの上がり過ぎを防ぐヒモがついています(ヒール・コード)。安全のため、この紐は決して外してはいけません。

また、長さを正しく調整しておきましょう。かかとの浮き上がりが7cm以下になるように調整します。(FISA競漕規則に準拠)。なお、新型ストレッチャー(シマノSRDなど)などで、この紐をつけなくても良いものもあります。



かかどについている紐をストレッチャーに結びます。

2.5 衛生的ですか？

ロウイング専用のシューズは、蒸れないよう工夫されていますが、シューズは不衛生にならないよう注意しましょう。シューズをちよっと匂ってみましょう？ え？ いやだ？ …そう、あの！匂いはたまりませんね。乗艇後は、よく乾燥させましょう。場合によってはシューズだけ外してクリーニングし、天日乾燥しましょう。消臭剤を日常的に使用すると、かなり臭気を解消できますので、試してみてください。

艇を交代で使用する場合、できればシューズだけでも個人専用にした方がいいです。