

J04-02 動作の基本用語

Basic Motions and Terms

ロウイング・テクニックを説明するために、まず動作に係る用語を覚えておきましょう。動きは、ブレードの動き(ブレードワーク)と漕手自身の動き(ボディワーク)に整理できます。

1 ブレードワーク Blade Work

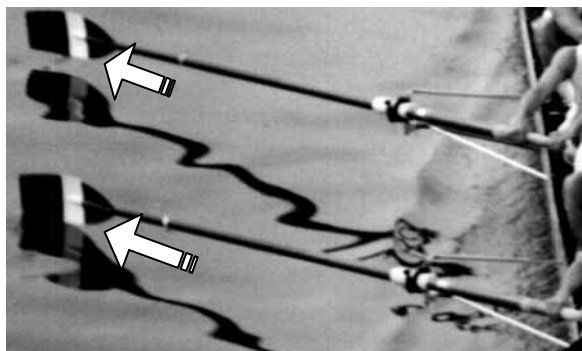
1.1 キャッチ Catch

ブレードを水に入れる動作。以下に細分できます。

タッチ touch : 水に触れた瞬間

エントリー entry : 水に入っていき間

カバード covered : 完全に水没した瞬間



整調(手前)のタッチの瞬間。2番はわずかに遅れている

1.2 ストローク (ドライブ) Stroke, Drive

水中でブレードが水を押し続ける期間。以下に細分できます。

ビギニング : キャッチ後水中を強く押し始める時期

ミドル : ブレードが艇と直角になるあたり。

ファイナル : ドライブ終盤の力の減少時期

1.3 フィニッシュ, (リリース) Finish, Release

水からブレードを出す動作。リリースとも言います。

1.4 フェザー Feather (-ing)

フィニッシュ(直後)に、ブレードを回転させて水平にすることで、フォワードの時の空気抵抗を減らすためです。



フィニッシュでのフェザーターン。

1.5 フォワード, (リカバリー) Forward, Recovery

水から出たブレードがキャッチに向かって移動する期間のことです。リカバリーとも言いますが、日本では、リカバリーを後傾した上体を前傾に戻すボディ・リカバリー限定しても使います。

1.6 スクウェア Square (-ring)

フェザーしたブレードを、キャッチ前に、鉛直に戻すことです。

2 ボディワーク Body Work

2.1 トップスライド Top slide

体(シート)が一番前に来た瞬間のことです。

2.2 レグドライブ Leg Drive

脚を伸展する動作のことです。オールを引いてボートを推進するための、最も主要な動作です。

2.3 ボディスウィング Body Swing

トップスライドで前傾していた上体を後方に飛ばす動作のことで、後傾する動作やその(後傾)姿勢は、バックとも言います。

2.4 (アーム)プル Pull

腕の引きのことです。付属的ですが、ドライブ後半(ファイナル)での効果的な処理に重要です。

2.5 ハンザウェイ Hands Away

フィニッシュで体に引きつけたハンドルを、前に押し出すことです。手を体から遠ざける動作です。

2.6 リカバリー Recovery

フィニッシュしたブレードをキャッチまで持っていく動作全体(フォワード)ですが、上体を前傾することだけを指すことも。

2.7 フリーキーズ Free Knees

伸展した脚を曲げ始めることです。スライドの前進を開始する瞬間です。

3 漕状態(概要) Power Mode in Rowing

3.1 ノーワーク no work

特に強く水を押すのではなく、ただ歩いているような状態がノーワークです。ノーワークは、レイトは15前後で、ドライブ中の最大出力はコンスタントの20~30%程度です。

3.2 ライトワーク/ライトパドル Light work/Light Paddle

パドルとノーワークの中間段階は、レイトとプレッシャーの設定方法によってさまざまなスタイルがあり、クラブによっても少し違いがあります。自分のクラブでのスタイルを理解するとともに、時と場合に応じて柔軟に対応しましょう。

3.3 パドル(コンスタント) Puddle

コンスタントの平均的なレイトは、艇の種類によっても異なります。しかし大体、30~35程度です。一般に漕手が多く高速な艇ほど、レイトの設定は高くなります。

このようなノーワーク、ライトパドル、パドルという用語とモードは、日本独自のものです。国内の水域、クラブ間でも結構定義が異なります。