

J04-02 基本技術:概要

Basic Technique (Summary)

ロウイング動作(ボディワーク)は、ブレードワークと表裏一体で、最終的にはブレードワークがより重要ですが、初期は一応のボディの動作を理解しておくことが有効です。

1 ヘッドを安定させて水平に前を見ること Head Direction

頭は、ストレッチャーとハンドル間の力の伝達経路から外れていますが、視覚・平衡感覚と、脊柱の姿勢のために非常に重要です。水平に前を見ることが強さとバランスを作ります。



ヘッドを安定させて前を見ることがとても大切



無理のない後傾に、グリップを引き寄せろ。(ソウル五輪1988より)

2 レグ、スウィング、プルの連携 Combination

最初は、単純にはレグ、スウィング、プルの順に動かすと表現しても良いですが、本当は、それぞれを重複させます。レグ開始と同時にやや遅れてスウィングを開始し、スライド減速前にスウィングを充分重ね、スウィング減速時にプルを加えます。

この部分はクラブやコーチによっては意見が分かれることもありますが、漕ぎの強さだけでなく故障防止の点でも非常に重要です。よく検討し、また無理のない動作を考えましょう。



レグ、スウィング、プルの自然な連携が大切

5 上下動・左右動 Vertical/Lateral Motion

極力少なくします。なお、スweepでは、キャッチにおける少しの体の振れ(インサイドへのシフト)は許容されます。

6 リズム Rhythm

リズム(ドライブとランの時間比)に注意しましょう。コンスタントペースでは特にランで体の休息がとれるように、ラン(リカバリー)でのリラックスと、ドライブでのコンセントレーション(集中)の切り替えが大切です。

7 バランス Balance

バランスは上体をキールライン上に乗せることと、ハンドルの上下動作のコントロールで確保します。不用意な上下動をしない、無駄な動きをしないことが大切です。

8 ユニフォーミティ Uniformity

クルーローイングでは整調の動きに合わせるように注意します。動作のずれは出力も効率を低減させてしまいます。



キャッチ、フィニッシュを合わせることがユニフォーミティの初歩。

3 ピークポイントの設定 Power Distribution

「キャッチでブレードを水につけた時点から、常にブレードに力を加え続ける」という言い方は適切です。キャッチまでの空白(静止)やスリップは、艇を大きく減速させます。

短距離の高速漕では、ピギニングから即座にハイプレッシャーとして良いでしょう(後半で緩めてよいという意味ではありません)。ただし、状況によっては、衝撃的なピギニングは必ずしも好ましくありません。

4 キャッチ、フィニッシュ Catch and Finish

滑らかに水と出会い、そして別れる感覚が大切です。キャッチではフォワードトップですでにスクウェアを完成させます。キャッチのスリップは大きな減速要素です。

フィニッシュでは、できるだけ水を押し続けることとともに、滑らかに水から離す2つのことが要求されますが、ここではその詳細は触れません。さまざまな動きを見て、適切な動きをみつけていきましょう。

9 滑らかな単純な動き = 特異点をなくす Smooth and Simple

自然で効率的な動きのひとつの特徴は、なめらかで単純(シンプル)な動きです。異様な速度・軌跡の変化は不要です。