

## J04-07 リズムとレイト

### Rhythm and Rate

#### 1 リズム

#### Rhythm

ロウイングでの「リズム」とは、「フォワード時間とストローク時間の配分比」として定義できます。微妙なニュアンスは失われますが、はっきりとした数値で表現できる概念となります。

リズム = フォワード時間 / ドライブ時間

ドライブ時間は、実際の効果と感覚で多少のギャップがあります。

実効的なドライブ : 「タッチからフィニッシュ完了まで」

感覚的なドライブ : 「バックワード開始からバックワード終了まで」

リズムを調整する場合は、このうち感覚的な時間の区切りを使いますが、バックワード開始からタッチまでの時間のロス、フィニッシュ完了からバックワード終了までの時間のロスを減らすことも、また非常に重要です。

#### 2 呼吸のパターン

#### Breathing

ロウイング中の呼吸方法については、2つのポイントがあります。

ロウイングの動作とリズムにあわせること。

換気の効率を上げたいこと。

は、当然ストロークレイト・リズムによって決定づけられます。一方で については、(気管支で無駄に往復し、肺胞に到達しないロスを減らすために)呼吸は、(浅く速く反復するよりも、相対的に遅くても)「深くゆっくり反復する方が良い」という一般則があります。両者は両立し得ないので、どこかに折り合えるところを探さなくてはなりません。

身体機構上からは、まず、フォワードで息を吸いドライブで吐くパターンが基本となります。(ウェイトトレーニングで、居城動作で息を吐くという基本と一致します。)これは低強度の漕ぎでは問題なく実現できますが、ハイレイト・高強度の場合は、レイトも速く、問題が生じます。レイト30前後(以上)では、深く呼吸しようとしても、呼吸リズムの方が速すぎて、うまく合わせられないのです。

実際ある程度レイトと呼吸のリズムを一致させようという努力は必要ですが、必然的なレイト - 呼吸数の不整合性に関してはまだ十分な対策方法が見つけれられていないように思います。

しかし、FISAコーチカンファレンス岐阜2004では英国の研究者が、フォワード中に吸って - 吐いて - もう一度吸い、ドライブ中に大きく吐くパターンの有効性を示唆しました。ぜひ参考にしてください。

#### 2 レイト

#### Stroke Rate

レイトとは、1分間あたりのストローク数のことで、[strokes per minute]です。(なお従来、日本では「ピッチ」と言ってきましたが、理解語彙として許容しつつ、使用語彙としてはレイトとしましょう。)

艇速を正確に把握するには、計測装置をつけるか、一定距離の漕タイムから計算するしかないので、一般には(艇速の代わりに)レイトを主要な計測要素・管理指標として利用することが多いのです。コンスタントの標準的なレイトは、艇速の速い(負

リズム、呼吸、レイトは、最高の艇速を獲得する上で不可欠の要因です。初心者では、レイトを気にしすぎ、最良のリズム、レイトを見出せないことが多いので、よく理解し、練習しましょう。

荷の軽い)艇ほど高い傾向にあり、エイトで最も高く、スカルで最も低いといえます。

ただし、レイトを気にするあまり、本来の目的;「艇速」を見失ってはけません。レイトが高くて艇速が出ていないということがよく見られます。そこで、もうひとつの大切な指標;DPS (Distance Per Stroke, 1ストロークあたりの進行距離)のチェックが大切なのですが、それについては、このマニュアルでは触れません。自分で勉強してね!

#### 2.2 最適レイトの見つけかた

#### How to find the best rate

最高艇速およびコンスタント漕での最適レイトは、次のようにして見つけることができます。

まず低いレイトから徐々にドライブを強くいき、それにより自然にレイトを上げていきます。レイトを上げるにつれて艇速も速くなるはずですが、ここで、「実験的に」艇速の限界感があってもなおレイトを上げるように努力します。その場合レイトは上がるが艇速は上がらないか、むしろ低下してくる感触になるはずですが。(このようなテストは短時間で行います。長すぎると、疲労による艇速低下も関係してきます。15~25ストロークで実験を完了するように。)

以上の実験で、艇速が伸び悩むレイトの約1ストローク下のレイトが、ほぼ最高速の最適レイトということになります。また、レースチャレンジで考える場合は、その距離やコースコンディションによって若干異なりますが、最適レイトから数ストローク落としたあたりで最適レイトを設定しましょう。特に最初のうちは、レイトを上げすぎて、小さな漕ぎになってしまうことを避けましょう。

#### 2.3 レイト計を見つめすぎない

レイトの重要性はいうまでもありませんが、それが全てではありません。レイトに捉われすぎて、より大切なことを発揮できないのでは元も子もありません。

シングルスカルやダブルスカル(舵手なし艇)でよくある問題は、レイトを気にしすぎて、ストロークコーチなどの計器を見ながら、目標レイトにコントロールしようとして、「より強く漕ぐ」ことや「ヘッドを前に安定させる」ことが無意識のうちに疎かになることです。強いドライブにならず、艇も安定しません。「常に、またはかなり頻繁に」計器ばかりにとらわれ、下向きの視線が固定されているような場合は、むしろレイト計をはずしてみよう。



常に視線が下向きのスカラーは、レイト計の呪縛を疑おう。