

## J04-08 ハンドルの持ち方(グリップ)

### Gripping the Handle

#### - はじめに

ジュニアではスカル種目だけですが、「スカル種目だけを体験し大学でスイープになったとき、うまくスイープをグリップできていない」という嘆きを聴くことがあります。高校生でも、機会があればスイープを漕いで、何の問題もありません。むしろスイープを含め、様々な艇種を体験することが、スカルのテクニクの向上につながります。ここではスイープも説明します。

#### 1 スカルのグリップ

#### Grip of the Scull

##### 1.1 持ち方

スカルでは、親指をハンドル端におきます。これは、オール「軸方向の押さえ」の感触、親指を下にまわして強く握り締めることがないようにする、オーバーラップで上下差を減らすなどのためです。ドライブのときは、(手の甲をフラットにというより、むしろ)肘関節 - 手首の関節 - グリップ軸を直線的にするイメージのほうがより近いといえます。



スカルのグリップは、やわらかく握り、親指を端に当てる。

##### 1.2 オーバーラップとその処理

できるだけ体の正面で引きたい、オールの円弧運動、負荷設定(ギア比)などのために、ハンドルの軌跡はミドルでオーバーラップさせざるを得ません。スパンより左右インボード計が長く、ミドルで両手が重なるので、以下の処理を行います。

- ・ 重なるとき、左手(または右手)を、上にする。
- ・ 下にした手を、オーバーラップで艇尾側にずらせる。
- ・ 上にした手の側のワークを少し高く、逆を低くする。

手の上下については、(神経システムや骨格・筋肉系の非対称性に起因して)人により、どちらかがより自然で、逆では漕ぎにくいことが多いので、基本的には個人の感触で自然な方がよいのですが、慣れの要素も大きく、一般にクルー編成を視野にいれ、どちらが上かを統一される傾向にあります(左手を上にと、統一されます)。



グリップのオーバーラップは、上下と前後にずらすことで吸収する

([www.nlroei.nl](http://www.nlroei.nl) より, GentRegt.2004 から抽出, 編集)

ジュニアでは主にスカル種目だけですが、ここでは、スイープのグリップもあわせて説明しておきます。

#### 1.3 フェザー/スクウェアの回転動作

スクウェアターンは、手首の回転だけでは、ハンドルを下げ、フライアップの一因となります。ハンドルの軸を下げないターンにします。フィニッシュ〜フェザーも同様で、手首を立てる動作では、ハンドルの下降が一部差し引かれるので、フィニッシュでしっかりハンドルを下降させることが重要です。

#### 2 スイープオールのグリップ

#### Grip of the Sweep Oar

##### 2.1 アウトサイドハンド

アウトサイドハンドは、グリップエンドを持ちます。小指は端に必ずかけ、外さないように。ファイナルの位置で、脇腹に来るようにインボード、スプレッド、ワークスルーを調整します。

##### 2.2 インサイドハンド

インサイドハンドは、ファイナルでインサイドの脇腹より少しアウトサイドハンド寄りに来るように持ちます。グリップ間隔(両手の持ち幅)は、握りこぶし2つから2つ半程度です。肩幅につりあうグリップの位置とします。インサイドをそれより端に寄せると、ファイナルで窮屈になります。また間隔が広すぎると、インサイドハンドがあまり力を発揮できなくなります。



右舷漕手の漕手アウトサイドハンド(右手)とインサイドハンド(左手)



極端に狭く、またアウトサイドハンドをキャッチでずらせている悪い例。

##### 2.3 握り方と、フェザー/スクウェアの回転動作

ハンドルは、硬く握りしめません。強く握りしめるのは力の浪費に終わり、血流を妨げます。インサイドハンドはフェザー・スクウェアの動作を行うため、やわらかい手首の動きが必要ですが、その場合も握りしめるのは避けます。アウトサイドハンドは、フィニッシュでは小指側の握りをゆるめて、親指と人差し指あたりで持っているに過ぎなくなります。こうしないと、かなり手首が柔らかくない限り、ファイナルで窮屈になります。

フェザー/スクウェアターンは、インサイドハンドでします。アウトサイドハンドは手の中でハンドルを回します。