

## J07-02 技術練習(テクニカルドリル)

### Technical Drill

#### 1 技術向上の要点 Technical Points

正しいテクニックを身につけるには、次の4つが不可欠です。

- ・ 適切で明確な動作イメージを持つこと。
- ・ 自己の動作状態を正確に把握すること。
- ・ 技術を実現する体力があること。
- ・ 技術漕の形だけでなく、「目的と原理」を理解すること。

#### 2 チャボリ(ジャブロー) と スタンディング Jab-row and Standing

**チャボリ:** キャッチとフィニッシュの2箇所の姿勢で、左右のブレードを同時に水から抜き上げ、再び落とすという動作をゆっくり繰り返します。上体や脚は艇の中心で安定させて不用意に動かさず、腕の上下動だけでバランスを保つようにします。

**スタンディング:** 中級以上のドリルです。ブレードの位置を、フィニッシュ、ミドル、キャッチの順に、両舷のブレードを同時に上げて静止します。上体を揺らさず、上がったサイドのハンドルを上がらないように抑え、バランスを安定させます。

#### 3 フィニッシュ・ドリル、キャッチ・ドリル Finish Drill, Catch Drill

**フィニッシュ・ドリル:** フィニッシュからリカバリーまで正確に滑らかに動かすためのドリルです。一般にノーフェザーで、フィニッシュの後傾姿勢のまま、腕だけで漕ぎます(腕漕ぎ)。続いて、上体のスイングを加えます(上体漕ぎ)。続いて、シートスライドを後ろ半分だけ加えます(ハーフスライド)。続いて、シートスライドを全てつけます「フルスライド」。その後、フェザーを加え、通常のロウイング動作にします。

**キャッチ・ドリル:** フォワード終盤に正確に水を捉え、スリップさせずにドライブし始めるためのドリルです。

トップスライドで、前傾し腕を伸ばした姿勢のまま、キャッチ(入水)の上下動作からはじめ、次に、レグドライブでスライドを10cm動かし(スライド10センチ)、さらに前傾と腕を伸ばした(=ストレートアーム)姿勢のまま、フルスライド(脚漕ぎ)します。次に、ボディスイングを加え、最後に腕を引き、通常の動作にします。

#### 4 ポーズ・ドリル Pause Drill

リカバリーの前半の上体の前傾を正確に行うためのドリルで、ストロークサイクルに、ポーズ(一時静止)を入れます。2ポーズ・ドリル、1ポーズ・ドリル、(ポーズのない)普通のストロークの順にします。

**2ポーズ・ドリル:** フィニッシュ後、上体の後傾動作のままハンザウェイ終了姿勢でのポーズ、それから上体を前傾し再びポーズ、を丁寧に繰り返します。

**1ポーズ・ドリル:** 上体前傾後の1ポーズだけです。

#### 5 1本漕ぎ、2本漕ぎ One Stroke, Two Strokes

目的は、キャッチおよびドライブのタイミングを、落ち着いて集中した雰囲気の中で磨くことにあります。

1本漕ぎは、艇をノーワークでランさせた後、慣性走行中に、

技術漕はその目的をよく理解し、神経を集中して取り組みましょう。多くの方法がありますが、主なものを抜粋して説明します。なお、パワーメニューの中でも技術をきちんと意識しましょう。

舵手(または舵手なし艇では1漕手)が「ロウ!」の合図を送ります。ゆっくりしたフォワードとフルプレッシャーを1ストロークだけ実施します。ランの感触を味わい落ち着いたところで再び「ロウ!」の合図で1本漕ぐ。これを繰り返します。

適当なところで、2本漕ぎに移ります。フォワードは緩やかに。ストロークは集中して力強く。

#### 6 部分漕 Partial Motions

(腕漕ぎ、上体漕ぎ~フルスライド No Slides to Full Slide)

**腕漕ぎ(ノースライド+ノースウィング):** 腕だけで漕ぎます。キャッチとファイナルのハンドリングの練習です。

**ボディ漕ぎ:** スライドをつけず、上体と腕だけで漕ぎます。上体と腕の連携を形成します。腰に負担がかかりやすいので時間的に永く継続しないように注意しましょう。

**ハーフスライド:** スライドを半分だけ使って漕ぎます。

**フルスライド:** フルスライドで強く漕ぎます。

#### 7 スクエア・ブレード/ノーフェザー Squared Blade /No-Feather

フェザーせずスクウェアのまま漕ぎます。フィニッシュでの適切なリリース動作(適切な高さまでブレードを上げること)、リカバリーでブレードの軌跡を単純にすること、適切なブレードの下降動作(フライアップを防ぐ)のために大切です。

#### 8 分漕 Pair Works in Four/ Four or Six Works in Eight

分漕は、一部のポジションのみで漕ぐことです。乗艇開始直後のウォーミングアップやバランスが不安定な状態での調整、リギングのチェックなどに有効です。

休止の漕手は、艇のバランスに注意しなければなりません。どの程度強くコントロールするかは、目的によって異なります。また、バランスをとる時間が長すぎると体が冷えることにも注意し、長くやり過ぎないように注意しましょう。



ペア漕ぎ(ミドルペア)。世界選手権2002より。クォドでは、ペアよりも3人漕ぎを多用できる可能性が高い。

#### 9 スローモーション Slow Motion

動作を一般的なノーワークよりさらに遅くして、自己動作の各部を落ち着いて知覚しながら動かします。イメージと動作の一致に有効です。スローモーションからきわめてゆっくりと連続的に動作速度を上げ、ノーワークからハイプレッシャーまで増速します。その過程で、理想的なイメージをなるべく維持し続けさせます。