

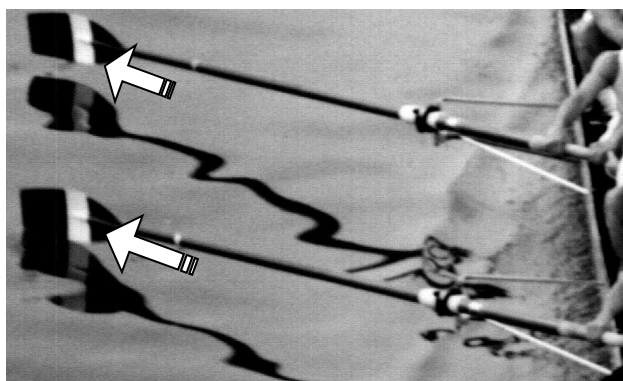
ロウイング・テクニックを説明するために、まず動作に関する用語を覚えておきましょう。

### 1 ブレードワーク

#### Blade Work

**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 : 水に入っていく間
- 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

**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。

- ピギニング : 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

**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。

**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す。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。

**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。

**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

**トップスライド Top slide** : 体(シート)が一番前にでた瞬間のことです。

**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。

**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。

**(アーム)プル Pull** : 腕の引きのことです。付随的ですが、ドライブ後半(ファイナル)での効果的な処理に重要です。

**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。

**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。

**フリーニーズ 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

**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。

**ライトワーク/ライトパドル Light work/Light Puddle** : 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。

**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。