

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

2 レグ、スウィング、プルの連携 Combination

最初は、単純にレグ、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

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、ビ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、衝撃的なビ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、そして別れる感じが大切です。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。



無理のない後傾に、グリップを引き寄せる。(ソウル五輪1988より)

5 上下動・左右動 Vertical/Lateral Motion

極力少なくします。なお、スイープでは、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。

特に、フィニッシュでは適度にしっかり後傾姿勢に持っていくことは大切ですが、過度に下に倒してはいけません。むしろ視線の高さや方向、肩の高さを維持する意識のほうが重要です。

また、キャッチ前のスクウェアの中でグリップを下げないことも大切です。

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フォワードで体の休息がとれるように。フォワード中のリラクセスと、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。特に左右のハンドルが開かないように注意しましょう。

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。

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。

従来は、ボディのリカバリー(後傾から前傾へのものどり)とハンザウェイをすばやく、それからゆっくりスライド(フォワード)というテクニックが過度に強調されていましたが、その技術はほとんど不要です。それよりも、フィニッシュの瞬間から、「無駄に止まらずに」そしてブレードを一定の速度でフォワードさせることを心がけましょう。