

「はらきり」の正しい回避法を身につけましょう。シートの脱線の回復方法も知っておきましょう。

1 はらきり

Catch a crab

1.1 現象

初心者では、ナックルフォアなどのスイブポートで、よくブレードが抜けなくなり、ハンドルが腹に食い込むか、さらに回ってオールが艇と平行になってしまう。十分にスクウェアにしないままドライブに入るなどで、深くブレードが切り込む状態で、水中から抜けなくなってしまうことがあります。

ハンドルがお腹に食い込み、切腹のようになるので日本ではハラキリと呼ばれます。英語では「Catch a Crab」といいます。

しかし、スカルでは構造上、あまり発生しませんが、場合によっては起こり得ます。



思わぬハラキリでも迅速に対処し、くじけずがんばり乗り切ろう

言葉どおりの「腹きり」ではありませんが、ブイに接触してハンドルの制御を失って切り込んだり、ブレードが回ったまま次のストロークを漕いで切り込んでしまったりする場合があります。



このブイに接触してハンドルをとられた

シングルスカルで切り込むと、バランスを失い沈むの恐れも生じる。グリップを離さないで、冷静に処理しよう（世界選手権2002より）

1.2 発生したときの対処

まず、発生した場合の適切な対処法を習得しておきましょう。ハラキリになった場合には、ハンドルを下げて抜こうとははいけません。もしそのように対処すると、確実に艇のバランスを崩してしまいます。適切な処置は、「ハンドルを回して、ブレードが自然に浮上するようにカバー角を修正すること」です。

レースでなければ、ハラキリしたらすぐ両舷とも休止状態に入ります。クルーボート（ダブルやクオッド）のレースでは、艇速を落とすたくないので、漕ぎ続ける場合もあるでしょう。スイブでは、サイドのパワーバランスが崩れ、コースアウトの危険があるので、すぐ後ろの漕手がバランス状態になりパワーバランスを整えと共に、バランスを維持します。クオッドでは残りのクルーで漕ぐこともありえますが、まずは、抜けない状態を解決することを優先させるべきです。とにかく、できるだけ落ちついて、漕ぎ止めてでも確実に一回で回復することが大切です。



2-1. パウがブイに絡んでハラキリ（世界選手権2004/Nlroeiより）



とっさに、整調はハンドルを下げフェザー&バランスで転覆を回避

2 シートの脱線

Run off the track

2.1 現象と原因

シートの脱線は、特にダブルアクション・シートではリスクがあり、シングル・アクションシートで正しく整備されていれば、現在はあまりリスクはありません。ベテランクルーではまず発生しませんが、ただ初心者では起こり得るトラブルです。

最大の原因は、シートの構造上や整備の問題の他、スイブでは上体の旋回動作が大きく、お尻でシートをねじっているといったことがあります。

また、初心者では、シートから体が浮いて、シートは脱線していても、お尻が落ち、しりもちをつくことは、ときどき発生します。

2.3 予防策

まずレールの前後位置やフロントストップ、ガイドパネルなどを適正に調整しましょう。次に動作上の問題を改善します。スイブでは、上体の旋回動作特にキャッチでのインサイドへの旋回の動作を減らします。少なくとも、上体の旋回をお尻に伝えないように注意します。また、フィニッシュでの上体の極端な後傾動作を減らすか、少なくともシート後端への重心移動を最小限にします。

お尻だけ落ちるのは、漕ぐときのレグドライブの方向が問題です。水平に強く漕ぐためには、レグドライブでは、ストレッチャーを押し出す方向に注意したり、脚けりというより、ひざを下に強く押し込む（ニース・ダウン）という動作を強く意識したりします。

2.4 発生したときの処置

もしシートが外れたときは、レースや重要な練習局面では速やかにシートをもとに戻さなければなりません。スイブでは、近接する（後ろの）漕手も漕ぎを中断し、バランスをとります。

よく見られる失敗は、慌ててよく見ず乱暴にレールに乗せ、正しく復帰しないまま再開し、結局、また外れ、いたずらにロスタイムを増やすことです。外れたシートは確実に正しく復帰させなければなりません。