

## 1-08 安全なトレーニングのために

## 1 艇庫は危険がいっぱい！？

●障害者スポーツとしての歴史が浅いロウイングでは、艇庫、ボート、水域はバリアフリーどころか、視覚障害者にとってみれば、危険、無配慮、不親切がいっぱいかもしれません。しかしそのほとんどは、悪意ではなく「無知」からくる無配慮、無神経です。できるだけ工夫して、誰でも安全に快適に、楽しみ競技できるスポーツ空間をつくっていきましょう。遠慮なく、助言・要望を出してってください。

●艇庫内でのリガーによるケガ： 艇庫の中では、リガーが突き出ているため、足元に障害物がなくても、顔の高さにボートからリガーが突き出ている、顔にあたる可能性があります。健常者でも時にぶつかって危ないことがあります。リガーにカバーをつけるといった、万一の衝突時のケアも大いに賛成です。

●棧橋での落水： 発艇場では多くの場合、手すりなどの安全措置がなくいきなり水面に面しています。また、階段式の発艇場では、非常にすべりやすくなっている場合があります。発艇場、棧橋での転倒、躓き、落水などのリスクに充分注意しましょう。水域・施設によって状況が異なるので、初めての水域では特に注意する必要があります。

## 2 泳げることは必要か？

●安全確保のためには、泳げることが大きな安心材料になります。しかし泳ぎが苦手でも、適切な救命具を装備して、ボートを漕ぐことができます。救命具には、簡単な浮き輪からライフジャケット、自動膨張式のポーチタイプなどがあります。視覚障害者のためには、できるだけ自動膨張式のものが望まれます。

## 3 一般的注意事項

●乗艇中の遭難のリスク以外の、ロウイングに関する一般的なトレーニング中の事故、スポーツ障害としては、誰でも、以下の点に注意すべきです。

●腰痛： 座った状態での脚の屈伸および上体の前傾・後傾動作の反復は、不適切な動作や過度な負荷と練習量によっては、腰痛を起こしてしまうリスクがあります。一過性の疲労は休息により回復できますが、不適切な状態を継続すると、慢性的な腰痛を発生させるリスクもあります。適切なコーチの指導の下で、適切な動作、トレーニングの質と量を設定する必要があります。

□ ボディスウィングのスイッチを避ける： レグドライブのほぼ終了と同時にボディスウィングを強かに動員する「切替え」は、腰部に非常に大きな負荷をかけます。ボディスウィングはスライドにオーバーラップさせ、緩やかに動員すべきです。

□ 尻逃げをしないことが重要です。

□ 成長期のジュニア選手や初心者では、専門性の高いメニューだけに集中せず、成長に合わせてトレーニングをしていくために体全体の基礎体力の養成が大前提です。

□ エルゴメータでは、乗艇以上に、ロウイングフォームの問題に注意しましょう。

□ ウェイト・トレーニングでは基本的な動作の注意を守り、正しいフォームで行いましょう。ウェイトを持つときには常に、膝を曲げ、上体を起こして持ちましょう。