

## 3-07 最適化 1 : ハンドルの高さ

### 1 考え方

●艇の左右のバランスも関係しますが、もしバランスがとれ、ブレードの深さを一定とすれば、ハンドルの高さはオールロックの高さに依存します。またハンドルが良い高さにあるとすれば、ブレードの深さは、ワーク高の高低に依存します。

●「最適のハンドル高さ」と最適のブレード深さの直線上に、オールロックの高さを決めると考えるとわかりやすいでしょう。ここで、ハンドルやオールロックの高さは、シートからの高さだけでなく、水面からの高さが重要です。

### 2 最適なハンドルの高さとは

●最適なハンドル高さは、肩の周辺の骨格と筋肉の機構、心臓の位置（高さ）、腕の重さや血流、オールのバランス（重量と重心位置など）が関係します。

●もし腕の重さや筋肉の配置を考えないのであれば、肩と同じ高さで引くのがいちばん、効率が良いはずですが、しかし実際には、それより少し低く、胸とお腹の境目あたりで、「水平に」引くイメージが適しています。時にはそれよりやや高いイメージでも良いでしょう。（ただしこれはドライブ中の話で、フィニッシュ直前の下降動作の終着点のことではありません。）

### 3 ワーク高調整の基本

●ワーク高が高すぎると、ハンドルが高くて力が出しにくい、ブレードが浅く水をつかみにくい、フィニッシュが早く浮くといった問題が生じます。逆にワーク高が低すぎても、ハンドルが低く力が出しにくい、ハンザウェイでハンドルと膝の間が狭く窮屈、などの問題が生じます。

●体格が大きく座高（肩の位置）が高い場合は、ハンドルの引く位置も高いため、ワーク高も高くなります。またラフウォーターでは、フォワードで高い波に接触しないように、若干高くすることもあります。一般的なワーク高は、スイプでは14～18cm程度でしょう。またスカルでは、14～17cmで、左右の差が1.5cm以内といったところでしょう。

### 4 シャフトと水面のなす角度

●オールのシャフトと水面のなす角度についての重要性は、何度もでてきますが、前述の、シートからのワーク高の設定以上に重要です。大きすぎると、水平な運動機構から離れ、全体的に風の抵抗も増え、効率が悪くなります。しかし一般には、小さすぎて、わずかなバランスの崩れでキャッチ、フィニッシュが難しい、フォワードが窮屈で水に接触しやすい、シャフトが水没し抵抗が増えているといったまずい状態になっているのに気づいていない、というケースを多く見かけます。

●漕ぎやすさに大きく影響するポイントなので、よく注意したいところです。ドライブ中のシャフトの傾斜角と、水面からのワーク高の目安としては、スカルでは、シャフトの角度が約10°前後で、水面からのワーク高が約19～25cm、スイプでは、シャフトの角度が8°前後で、水面からのワーク高が、約21～26cm程度といったところでしょう。