

## 3-08 ブレード深さの最適化

●視覚による観察が難しい場合も、漕ぎの状態をレポートしてくれる支援をつけて、理屈もよく理解して、ブレードの深さの感触をつかんでいくようにしましょう。

## 1 ブレードの深さの意味

●ブレードの深さは、ボートを無駄なく速く走らせるために、とても重要です。良い深さは、「ブレード一枚」と表現されます。これは、「ブレードが水面には出ないけれど、ドライブ中に水面がわずかに盛り上がりが見える深さ」です。また、「シャフトができるだけ沈んでいない状態」ともいえます。

●高速で漕いでいるとき、シャフトの部分は水没すると大きなブレーキとなります。しかし、スタートでの1、2本目の、まだスピードが出ていない状態では、シャフトも推進力として働きます。シャフトがブレーキとして働いているか、推進力として働いているかは、シャフト部分の流れを観察するとわかります。

## 2 ブレードの深さの制御

●ブレード深さのコントロールは、動作の熟練だけでなく、ブレードピッチとワーク高が重要です。単純に言えばブレードの深さは、ブレードピッチが大きいと浅くなり、小さいと深くなります。ワーク高が高いと浅くなり、低いと深くなります。ハンドルを高く引くと深くなり、低いと浅くなります。ただし、両サイドで高さが違うと、傾きます。

●漕ぎながら、これらの要素をよく感じ取って、動作やリギングを調整して行って、良い引きの高さとブレードの深さを実現しましょう。

## 3 ブレードピッチの調整

●ワーク高を適切に設定した後、ブレードピッチを最適化します。左右舷の浮き沈みの違い、キャッチからフィニッシュまでのブレードの深さの変化などから、技術、ワーク高、ピッチの中でどれがどのように効いているかを探り当てなければなりません。最初は試行錯誤になりますが、経験を積めば簡単に解るようになります。

●注意点： ある漕手の技術やブレードピッチが良くても、逆サイドのピッチや技術が悪いために、ブレードの深さが不適當になる場合があります。また、特にファイナルでは、ブレードの押しが緩んで水に押されてしまえば、ブレードピッチが大きいほど沈みやすく抜けにくくなる、といったことです。

●一般的なブレードで、剛性の充分なりガーで、静水を漕ぐのであれば、ブレードピッチは、キャッチから、 $6^{\circ} \cdot 5^{\circ} \cdot 4^{\circ} \cdot 5^{\circ}$ あたりを初期値としましょう。リガーの剛性が低い場合は、特にキャッチ側で、これより少し大きくします。

## 4 補足：リギングは数字でなく「まず観察」

●リギングは正しく正確に計測して調整していきませんが、適切な数値が固定的にあるわけではありません。最初は、設定する要素を一つずつ、頻繁に変えながら、どのように設定するとどのような漕ぎになるか？ということを実験し、体で覚えていくことが大切です。大きな調整幅ではっきりした変化を確認し、しだいに精密に最適値へ持っていきましょう。