

## 4-02 動作の基本用語

動作を表現する基本的な用語を説明します。正しい意味を、確認しておきましょう。なお、クラブや指導者によって定義がずれることもあります。

## 1 ブレードワーク（オールの動きに着目した用語）

- キャッチ**： ブレードを水に入れる動作をキャッチといいます。さらに細かく言うと、水に触れた瞬間をタッチ、ブレードが水に入っていく間をエントリー、完全に水没した瞬間をカバードと言います。指導者によっては別の定義のこともあります。
- ストロークまたはドライブ**： 水中でブレードが水を押し続ける期間をストロークまたはドライブと言います。さらに細かく言うと、キャッチの後、水中を強く押し始める時期をビギニング、ブレードがボートと直角になるあたりをミドル、終盤のところをファイナルと言います。
- フィニッシュまたはリリース、フェザー**： 水からブレードを出す動作をフィニッシュ、またはリリースと言います。リリースに伴ってブレードを回転させ水平にする動作を、フェザーまたはフェザリングと言います。フェザーは、フォワード中のブレードの空気抵抗を減らし、水にあたったときの減速を防ぎます。
- フォワードまたはリカバリー、スクウェア**： 水から出したブレードを、キャッチの位置まで戻す動作をフォワードまたはリカバリーと言います。フォワードの終盤で、フェザーしたブレードを再び立てることを、スクウェアと言います。

## 2 ボディワーク（体の動きに着目した用語）

- トップスライド**： 体（シート）が一番前に出た瞬間のことです。
- レグドライブ**： 脚を伸展する動作のことです。オールを引きボートを推進するときの、最も主要な動作です。
- ボディスウィング**： トップスライドでの前傾姿勢を、ドライブ中に後傾させる動作のことです。バックといわれることもあります。
- プル**： 腕の引きのことです。レグやボディに比べればパワーは少ないのですが、ドライブ後半（ファイナル）の仕上げの部分で重要です。
- ハンザウェイ**： フィニッシュで体に引きつけたハンドルを前に押し出す動作です。
- リカバリー**： フィニッシュしたブレードをキャッチまで持っていく動作です。
- フリーニーズ**： ファイナルで伸ばした脚を曲げ、スライドの前進を始める瞬間です。

## 3 漕状態（概要）

## Power Mode in Rowing

- ノーワーク**： 特に強く水を押すのではなく、優しく歩くように漕ぐことです。
- パドル**： 水中を強く、高いレイトで漕ぐことです。基本的には、レースでのコンスタント、つまり巡航速度です。レイトは、艇の種類によって異なりますが、一般には30～40以下です。漕手が多く速い艇ほど、レイトの設定も高くなります。
- ライトパドル**： パドルとノーワークの中間段階です。漕ぎの強さとレイトの組み合わせで様々なスタイルがあり、クラブによっても違います。自分のクラブでのスタイルを理解するとともに、時と場合に応じて柔軟に対応しましょう。
- スパート**： 10～20本程度しか持続できないような全力最大速度の漕ぎです。