

## 4-03 基本技術：概要

## 1 ヘッドを安定させて水平に前を向くこと

●頭は、視覚・平衡感覚と、脊柱の姿勢のために非常に重要です。顔面を正面に向けておく頭の姿勢が、強さとバランスを作ります。たとえ視覚の障害があっても、平衡器官（三半規管）の姿勢のために、重要です。

## 2 上下動、左右動、バランス

●水平な動きをこころがけましょう。不用意に無駄な上下動をしないことが大切です。  
●ハンドルの上下動をクルーで一致させ安定させることでバランスをコントロールします。また、重心をキールライン上に正しく乗せることが大切ですが、スweepでは、キャッチ側で体の振れ（インサイドへのシフト）は許されます。

## 3 リズムと呼吸

●リズム（ドライブとリカバリーの時間比）に注意しましょう。コンスタントペースでは特にフォワードで、うまく休息がとれるようにします。リカバリーでのリラックスと、ドライブでのコンセントレーション（集中）の切り替えが大切です。  
●呼吸は、ドライブ中に吐くことと、深くすることが大切です。

## 4 キャッチ、フィニッシュ

●フォワードトップではすでにスクウェアを完成させていなければなりません。キャッチの前の静止やスリップは、艇をひどく減速します。  
●フィニッシュでは、できるだけ水を押し続けながら、滑らかに水から離します。

## 5 コンビネーション：レグ、スウィング、プルの連携

●脚、体、腕のコンビネーションは、ロウイングスタイルによって異なりますが、大体は、その順に使うと言ってよいでしょう。実際にはそれらを重複させながら、滑らかに連携させます。スタイルは、故障防止の点でも重要です。脚を伸ばし終えた直後にスウィングを大きくとるような分離的な動作は、腰痛の主因となります。  
●キャッチでブレードを水につけた時点から、常にブレードに力を加え続けることが大切です。

## 6 滑らかな単純な動き＝特異点をなくす

●全体として、なめらかで単純な動きを築くことが大切です。自然で効率的な動きのひとつの特徴は、異様な速度・軌跡の変化（特異点）が、（キャッチとフィニッシュ以外に）ないことです。

## 7 ユニフォーミティ

●クルーローイングでは整調の動きに合わせるように注意します。動作のずれは出力も効率も低減させてしまいます。