

## 7-01 視覚障害のための技術練習

エバ-カフォント(Migu1c)×16pt 版、2018-8-12 作成

第7章では、乗艇練習について説明します。

第1項では、視覚障害のための技術練習のあり方を説明します。

### 1 漕歴と視覚障害

漕歴のある人が視覚に障害を持ったケースでは、ボディワークやブレードワークのイメージはすでにあるので、技術習得のポイントは、ブレードと水面のクリアランスやブレードの深さの制御と、クルーのユニフォーミティの実現の2点に集約できそうです。

一方で、漕歴がなければ、ボディワークやブレードワークのイメージを適切に構築するところから始める必要があります。

### 2 ボディワークの習得

ボディワークについては、まずロウイングエルゴメータで動作をマスターすることから始めるのが良いでしょう。安定した陸上環境の中で、レグ、ボディ、アームを、フォワードとドライブのそれぞれでどのように、動かすかを習得していきます。お手本の動きをしてもらって、その体やハンドルに触れて確認したり、並べたエルゴのハンドルをパイプでつないだりして動きを揃えていく方法も有効です。いろいろと工夫しながら、動作を理解していきましょう。

### 3 ブレードワークの習得

キャッチやフィニッシュでのブレードの上下動、バランス、フェザーやスクウェアは、実際に乗艇で習得していきます。最初はできるだけ快適な、コンディションの良い状態で、フォアであればペア漕ぎなどでバランスの良い状態で、基本的な動きを実現させていきます。見えないブレードの動きは、コックスの解説などを頼りにして、しだいにハンドル、シート、ストレッチャーなどを通じて、オールだけでなくボートの挙動との関係の中でつかんでいくようにします。

### 4 クルーでのユニフォーミティの獲得

クルーのユニフォーミティ、合わせることは最も重要な課題です。一般に、「ソーオ、キャッチ」、「フィニッシュ」といった声によって、キャッチ、フィニッシュのタイミングを合わせることが、パラロウイングに限らずよく行われます。視覚情報に頼れない場合は、それが唯一不可欠の情報にも感じられます。しかしそれだけでは、フォワードエンドで合図を待ってキャッチする欠陥漕ぎの恐れもあります。むしろ大切なのは、シートやストレッチャーから伝わるボートの前後運動の感触と、シートやキャッチ、フィニッシュの音を聴いて合わせようとする、リズムの形成が大切です。

静かな状況であれば、声を出さなくてもユニフォーミティを形成できます。テクニックを向上させれば、コックスの声ではなく、キャッチの音で精密に合わせていけます。ただし橋の下の騒音や風の音、そして波でブレードが水面に接触する音などで混乱することもあり、その場合はコックスの声も重要な役割を果たします。