

7-02 パワーアップのためのトレーニング

エバ-カフォント(Migu1c)×16pt 版、2018-8-13 作成

1 ロウイングに求められる体力要素

一般的な大会は、直線の1000～2000mのセパレートコースを競漕するので、直線の針路を保持する基礎的な操艇能力と、数分間のパワーの発揮が要求されます。冬季には、長い河川を数km漕ぐ、ヘッドレースもあります。

基礎的な体力としては、全身の筋群（主には、脚の伸展、上体の後傾、腕の屈曲動作に関わる筋群）の単純な反復動作と、それを数分間持続させるための心肺持久力が要求されます。

2 基礎的な筋力および心肺持久力の強化

陸上での体力的なトレーニングは、ランニング、筋力トレーニング、サーキットトレーニングなどで強化していきます。

水上でのトレーニングは、初期にはテクニカルなドリルもある程度多く必要ですが、体力的な強化のための乗艇練習は、強度と持続時間（距離）の多様な組み合わせで編成します。基礎的なメニューとしては、比較的低レイトで長く漕ぐロング漕が基本となり、ステディステート、定常漕とも言います。レースペースかそれ以上のペースでの力漕を組み合わせるのインターバル漕なども組み合わせます。

トレーニングの成果は、定期的なタイムトライアルや模擬的なレースで確認します。ロウイングテクニックやリギングの工夫を評価す

るためには、練習水域に250～500m程度の一定区間を設け、いつもそこで正確にタイムやストローク数などを記録しておく、評価できます。

3 スプリント能力と持久能力のバランス

レースは、基本的には一定ペースですが、スタートでは停止しているボートに速度を与えるために大きなパワーが必要となり、またレース前半で心理的に有利なポジションを獲得するために、スタートスパートが付加されます。ラストスパートや、途中段階でのスパートもあり得るので、スプリント能力も要求されます。

漕手は、自分の筋肉のタイプ（スプリント型／持久型）を理解し、ロウイングレースで要求される特性に適合させていかななくてはなりません。速筋（スプリント）タイプの漕手は、スプリント能力をさらに強化するよりは、どちらかといえば持久能力の強化を重点的に行うべきです。また遅筋（持久）タイプの漕手は、持久力をさらに高めながらも、局面的なスプリント能力、あるいはストローク1本の中のパワープロファイルの向上などを重点的に行うべきです。

4 ドライブとフォワードのリズム

ロウイングでは、パワーを発揮するドライブ相を強く大きく、また休息するリカバリー相を短い時間の中でできるだけ休む、その切り替えるリズムが大切です。リラックスしたフォワードから、キャッチで即座に集中し強いパワー発揮に切り替えるところも大切です。