

1 リカバリーの動作要素(用語の定義)

ドライブ(キャッチ～フィニッシュ)は、推進力を発揮する重要フェイズなのでよく議論される。半面、リカバリー(=フォワード、フィニッシュからキャッチ)は、すこし記述や解析が適当なことも多い。しかし、リカバリーも、ドライブと同様に大切である。詳しく検証していこう。最初に、動作用語・定義を整理しておく。

リカバリー: recovery. 回復, もとに戻す。フィニッシュの(終了)姿勢から、キャッチの(ドライブ開始)姿勢に、漕手の姿勢やオールを戻す動作の全体のフェイズ(相, phase)を指す。対語は、ドライブ相。なお、特にボディ・リカバリーは、「上体の戻し, 前傾動作」をさす。

フォワード: forward. フォワードも、リカバリーと同義。狭義にはシートの前進;シートが前進を始めて止まるまでや、ハンドルが前進を始めて止まるまでをさす1こともある。

フィニッシュ時点では、伸びた脚、後傾した上体、曲げた腕があり、キャッチ時点では、曲げた脚、前傾したの姿勢の変化(動作)が行われる。そのコンビネーション(それぞれのパーツの動作の開始と終了の組み合わせが、リカバリー動作のテクニックを記述する基本となる。

ハンザウェイ: hands away. フィニッシュで曲げた、体に近い位置に手(グリップ)がある状態から、腕を伸ばし、手を体から離す動作をさす。

ボディ・リカバリー: body recovery. フィニッシュで後傾した上体(腰～肩, 体幹)を、キャッチの前傾姿勢に戻す動作をさす。

ボディ・セット: body set. 後傾した上体を前傾させて、キャッチと同じ姿勢を形成すること、形成した瞬間・姿勢をボディ・セットと言う。

※一般にこの姿勢のときにハンザウェイも完了した姿勢をさすことが標準的である。ただし、そのようなボディ・セットの瞬間・姿勢を形成するかどうかについては、後述する。

スライド, スライド・フォワード: slide, slide forward. シートを前進させること。伸展した脚をキャッチの屈曲した状態に戻すこと。

フリー・ニーズ: free knees. スライドを始める瞬間のこと。膝を緩める、つまりシートが動き始める瞬間のことである。

ニー・バウンス: knee bounce. フィニッシュの瞬間から上体の前傾のないまますぐに膝が上がり始める状態をさす。

ギャザー: gather. リカバリー(フォワード)中に前進する漕手の体の質量が、リカバリー終盤で減速し、上体の質量がストレッチャーをスターン方向に押す圧力として感じる。正立した姿勢からしゃがんで垂直にジャンプする際の、しゃがみの終盤で体重で地面を押す力として感じるものと同じ。その「反動」で、ドライブにつなげるイメージがあるが、これについても後述する。

2 初心者の動き, 欠陥的な動き

ここで、リカバリーの際に生じる、問題のある動きを概観する。特に初心者で見られることが多い動きだ。

(1) ニー・バウンス; 上体が後傾を維持したままフリー・ニーズ
上体を後傾させ、前傾を開始しないままで、フリー・ニーズ、スライドが始まる状況。「すでに動き出したスライドに負けて」前傾が遅

れがちになっている状態。

(2) 腕を曲げたまま、フリー・ニーズ

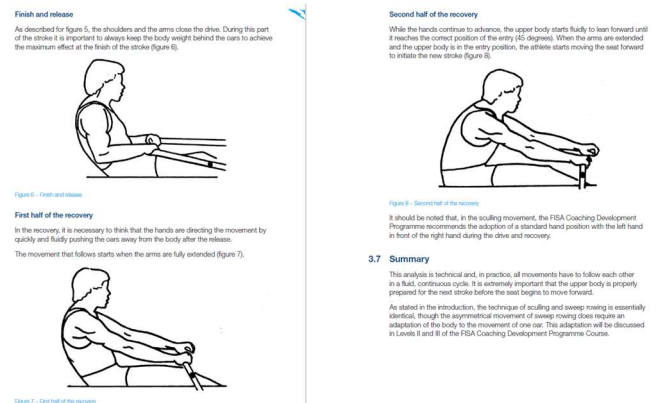
フィニッシュで腕を曲げたまま、フリー・ニーズ～スライドする状況。スライドにともなって、膝が上昇し、グリップの水平な前進がさえぎられ、軌跡が山を描いてしまう状況。

3 オーソドックスな(古典的)な手順

以上のような問題の現象を回避するために、リカバリー動作のオーソドックスな(古典的)な動作の手順、セオリーは、以下のような記述が主流である。

- ドライブでは概ね、脚-上体-腕の順に動員してきたものを、リカバリーでは逆に、ハンドルに引っ張られるように、「腕-上体-脚」の順で前に戻していく。
- ハンザウェイとボディ(上体)の前傾姿勢を(完全に)完了させてから、フリー・ニーズ(スライドの前進開始)せよ。

権威ある WorldRowing の3 Basic Technique でも、完全なハンザウェイ, ボディ. それからスライドと記述している。



(20240907キャプチャー)

関連して、よく言われる技術の要点を、みていこう:

クイック・ハンザウェイ: フィニッシュ後の円滑で迅速なハンザウェイ。グリップが膝の上を通過してから、フリー・ニーズする。

(クイック・)ボディ・セット: ハンザウェイに続いて(あるいは同時的に)、フリー・ニーズより前に、上体をすぐに完全にキャッチの前傾姿勢にする。

スロー・フォワード: すばやくハンザウェイした手(グリップ)から連携し、ゆっくりスライド前進。その速度急減・連携がよい技術だ。

ポーズ・ドリル: こういったリカバリーの動作、姿勢を明確にする、動作を習得するために、有効なドリルとしてポーズ・ドリル(2ポーズ, 1ポーズ)がある。

確かに、少なくとも初心者が、フリー・ニーズのタイミングを誤って後傾姿勢のまま前進してしまうような不良動作を矯正するためには、わかりやすい組み立てである。そして、なお現在、そういう手順と言いまわしで、その動作コンビネーションに「こだわる」, 「強調する」コーチも少なくない。

実際、私も、初心者のきわめて初歩の段階に限ってであれば、そういう表現を残すこともある。

しかし、そのような動作の組み立てと、(低レイトの定常漕などとはともかくとして)少なくともレースのハイレイトでの力漕で実行している動作の連携との間には、大きな乖離がある。

リカバリーの精密なデザインを、検討していこう

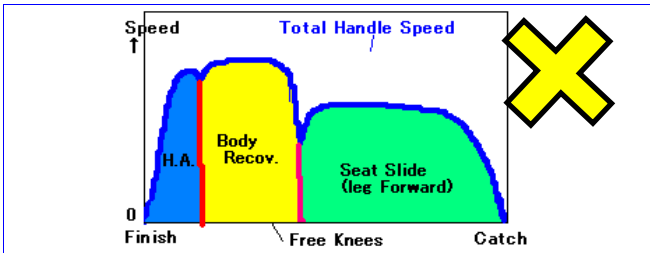
1 見直し: 問題点

リカバリー動作のオーソドックスな手法;完全なハンザウェイまたは完全なボディ・セットからのスライド開始は, (レースの高レイトで)可能か? 必要か? を検討していく。
 フォワードの動作3要素と組み合わせ, フォワードのハンドル速度の組み立てを, 記述・整理していく;

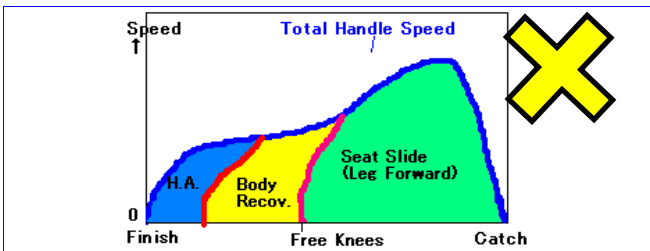
2 フォワードの3要素と組み合わせ

フォワード中の動作の3要素;ハンザウェイ, ボディ・リカバリー, スライド・フォワードの, 動員手順と共に, 総合的なハンドルの前進速度のデザインが重要である。それを, 視覚化してみよう。
 グラフの横軸は, 左端:フィニッシュから右端:キャッチへの時間軸, 縦軸はハンドルの前進(艇尾方向への)速度を示す。
 いくつかの典型的なパターンを記述してみよう;

スイッチ(古典的機械的手順): 前述したオーソドックスな手順, ハンザウェイ, ボディ・リカバリー, スライドを, その順に厳密に切り替えていく方法である。あわせて, ハンドル速度の変更も表現(すばやいハンザウェイ, 低速でのフォワード)も描くとすればこうなる。これは, 分解ドリルや, 初心者に教える時に有効なこともあるが, このような「完全なスイッチ」をレースレイトで実行するとすれば, 限りなくぎこちなくてナンセンスだ。

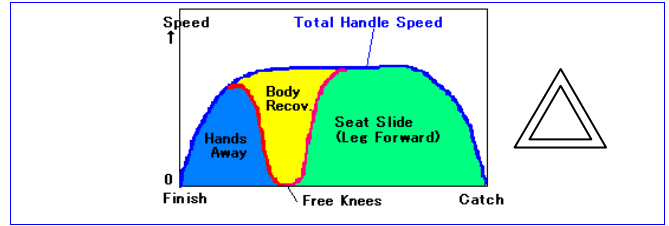


加速フォワード(古典的表現): キャッチに向かって徐々に速く動かす概念である。前半で充分に休息, 後半では加速度的に速くしていく。これは, プライオメトリックな運動, 垂直跳びの反動, パネを圧縮し開放するようなイメージだろう。ストレッチャーへの乗り込みとか, 「ギャザー」という言葉で表現されることもある。



しかし, この加速は, 水の上に乗った艇の動作の場合, キャッチ直前に大きな減速を生み, 艇の蹴り戻しを生じ, 推奨できない。

等速フォワード: フィニッシュからキャッチまで, ハンドルの速度を, 滑らかに特異点を作らないようにコントロールし, 各部のコンビネーションは, オーソドックスな, ハンザウェイ>ボディ・リカバリー>スライドとする。ただし, それらをオーバーラップさせる。なお, ここではまだ, ハンザウェイ完了をフリー・ニーズ開始のタイミングとしている。これは, 良さそうに見える。しかしボディの前傾開始のタイミングはどうか? これは, フィニッシュ直後に後傾姿勢を保持し, 艇の安定に有効だが, 脚のアイソメトリックな収縮を維持することは, 休息のためにも好ましくない。

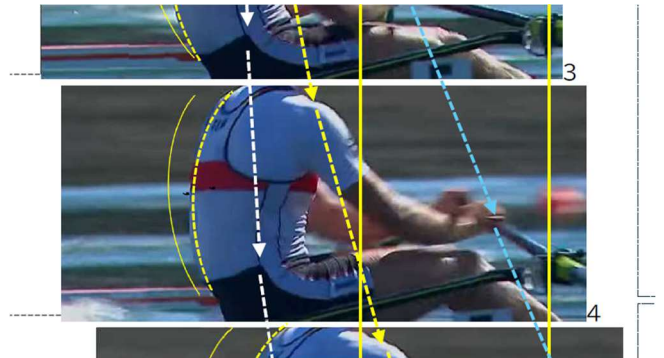


※この図はハンズ/ボディ境界線を他の図と逆にしてあるが, 他の図と同じようにボディ開始の起点を底辺に描きなおす予定

3 動きの観察

机上で答えを探すのではなく, 改めて多くの動画を観察した。特別な技術はいらない。今では録画やスロー再生, コマ送りは, スマホやタブレットでも可能で, 世界選手権や五輪などのトップ・クルーから, 自分たちのクルーまで, 動画は豊富に入手でき, 観察できる。

そこでは, おそらく(高レイトの力漕であれば), 腕-上体-スライドを順番に切り替える動作は誰もしていない, 「スイッチ」は見られない(はずだ)。ハンドルが膝を通過するまでフリー・ニーズを待つなどいない。



解析例: 腕伸展と上体前傾完了を待たずスライドを開始

4 最適な動作: 滑らかな協働, 連携

動画解析に基づき, 漕艇譜5(初版)の図を改訂, 掲載する。フィニッシュからハンザウェイとボディ・リカバリーはほぼ同時に開始し, さらにスライドも比較的早い段階で付け加える。ハンザウェイ完了前にフリー・ニーズ(膝の上昇)を開始しても, 膝とハンドルの間には, ある程度の空間があるので, 干渉しない余地がある。

3要素の同時動員は, それぞれの要素の運動速度を緩やかにすることも意味する。フォワード終盤では, スライド前進のみで, 上体と腕は安定した姿勢で, キャッチのブレードワークの準備に向かう。

