

## J02-04 ストレッチャー

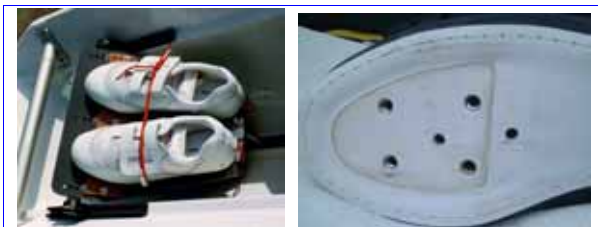
### Foot Stretcher (Stretcher Board and Shoes)

ストレッチャーは、リガー・オールロックとともに、漕手の発揮したパワーを艇速に変換する重要な部品です。しっかり正しい位置に固定し、また衛生面にも注意しておきましょう。

#### 1 概要

#### Outline

足を固定する部分を、ストレッチャー、ストレッチャー・シューズなどといいます。前後、傾斜、高さなどが調整できます。



ストレッチャーボード(板の部分)とストレッチャー・シューズ。  
シューズは、ネジで固定できる構造になっています。

#### 2 チェックポイント

#### Check Point

##### 2.1 しっかり固定されていますか？

ストレッチャーは前後、高さ、傾斜などを自分に合わせて調整し、また緩まないように固定します。しかし、ネジを締めすぎているケースもあります。締めつけすぎると、固定金具が変形します。特に、プライヤーをねかせて蝶ネジをはさみ、ぎゅうぎゅう締めつけるのは厳禁です。



ストレッチャーボードは適切に締めること。締めすぎないこと

##### 2.2 シューズはどんなものがついてますか？

シューズは、一般的なジョギングシューズやローイング専用のシューズが取り付けられています。ローイング専用のシューズは、甲の部分がベルクロ(マジックテープ)式になっていて、沈しても簡単に靴が脱げるように工夫されています。また、サイズはあなたに合っていますか？



紐を引けば簡単に脱げるローイング・シューズ。

##### 2.3 正しい位置になっていますか？

ストレッチャーボード、シューズの左と右で、前後位置がずれていたり、左か右にずれていないか、よく点検しましょう。



バーが抜け出ると、正しい位置に固定できず、艇にも無理がかかる

##### 2.4 かかどに紐はついてますか？(重要！)

ローイング・シューズには、沈のとき容易にシューズが脱げるように、ヒールの上がり過ぎを防ぐヒモがついています(ヒール・コード)。安全のため、この紐は決して外してはいけません。長さを正しく調整しておきましょう(4cm以下)。



かかどについている紐をストレッチャーに結びます。

##### 2.5 衛生的ですか？

ローイング専用のシューズは、蒸れないよう工夫されていますが、シューズは不衛生にならないよう注意しましょう。シューズをちょっと匂ってみましょう？え？いやだ？...そう、あの！匂いはたまりませんね。必要なら、乗艇後は洗った後、よく乾燥させましょう。場合によってはシューズだけ外してクリーニングし、天日乾燥しましょう。

艇を交代で使用する場合、できればシューズだけでも個人専用にしたいです。