

## J04-06 スイープ・ロウイング入門

### First Step to Sweep Rowing

高校生ではスカル種目で、スイープを漕ぐ機会はないかもしれませんが、チャンスがあれば漕いでみましょう。大学で漕ぐときにも円滑にシフトできます。

#### 1 スイープは身体を壊す？ Sweep Rowing is BAD for body!?

ジュニアの競漕種目は、現在ではスカル種目に統一されました。しかし、大学以上ではスイープの種目があり、将来スイープ種目を漕ぐ可能性もあることでしょう。

高校生にスイープ種目がなくなった理由は、非対称の動きの課題と、クラブや選抜チームでのクルー編成の単純化・容易化でした。しかし、スイープ・ロウイングの非対称性を目の敵にするのは間違いです。スイープの片側のサイドだけを漕ぎ続けることには確かに用心が必要ですが、運動の多様性を確保する意味でも、単純なロウイング動作の中で、スカルの動作だけに固執することなく、スイープの両サイドを漕いだり、舵手を経験することは、決して悪いことではなく、むしろぜひ体験して欲しいことだと考えます。

ここでは、スイープ・ロウイングについての基本的な技術を、特にスカリングと異なる点に焦点を当て、説明しておきます。

*補足：「欧米では、まずシングルスカルを最初に漕ぐものだ」という固定観念を持たれている指導者の方も少なくありませんが、必ずしもそれは正しくありません。むしろ、スカリングに固執することのほうが特異というべきでしょう。例えば、オーストラリアのジュニア育成では、まずスイープのクルーボート(つきフォア)などが多用され、まずは、クルーロウイングと一つのブレードを正しく動作させる意識が養成されます。シングルスカルなどはむしろ、どちらかといえば少数です。*

#### 2 艇への乗り・降り Holding gunwale with handle

艇の乗り降りでは、沖側の漕手が、アウトサイドの(つまり岸側の)ガンネルとハンドルを片手であわせて持つようにして、艇のバランスを確保します。



ガンネルとハンドルの端(バット)を合わせて持つ。

#### 3 ポジション、サイドの確認 Position

自分のポジションを再確認しましょう。パウ/ストローク(整調)・サイド、パウ/ストローク(整調)・ペア、ミドル/アウト・ペア...、ポジションの指示にすぐ反応できるようになりましょう。

#### 4 舵手、クルーとのコミュニケーション Position

舵手が自分に指示・注意を發したときはすぐに返事を返しましょう。内容がわからないとか、聞き取れなかったときは、聞き返す習慣をつけましょう。特に、舵手が未熟な場合、パウなど遠くのポジションで聞き取りにくいことがあるかもしれません。そのときも、コックスによく聴こえないことを伝えましょう。

#### 5 ハンドルの持ち方 Grip

##### 5.1 持ち幅

スイープオールは、両手をほぼ肩幅に近い(わずかに狭い)幅で持ちます。つまりミドルポジションで手を伸ばしたときに、両腕はほぼ平行に近い状態です。両手の間を「一握りあける」と言われる場合もありますが、ほとんど場合、それでは狭すぎるでしょう。

##### 5.2 フェザリング

フェザーターンは、インサイド・ハンドだけで行います。アウトサイドハンドは、フェザリング動作の時、ハンドルは手の中で滑って回るようにします。

#### 6 バランス・ストップロウ Balance

##### 6.1 バランス

バランスをとる動作は、ハンドルをお腹に抱えてトップスライドで停止し、水面にブレードを置き、艇を安定させます。コントロールするのは一つのブレードだけなので、逆サイドを含めた他のポジションとよく比較し、両サイドが優しく同じ強さで水面を押さえ、艇が水平になるようにコントロールします。

水面を押さえる強さは、そのときの目的に応じて異なります。漕いでいるペアのバランス感覚を養う場合には、強く抑えることは逆効果です。



お腹にハンドルを抱え、フェザーしたブレードでバランスを維持する。

##### 6.2 ストップロウ

ストップロウは、バランスと同様の姿勢で、ブレードを立てて、ブレーキをかけた状態にすることです。ただし、艇が走っているときに、急にストップロウをすべきときは、その強さを、自分の能力に合わせて加減しなければなりません。十分コントロールできないままにブレードを急に完全なストップロウをしようとすれば、腹切りと同じ状態になり、さらには身体を飛ばされ、落水したり怪我をする恐れもあります。

#### 7 サイドの変更 Change of Side

当初の進歩は、一つのサイドに固定した方が速いでしょう。しかし、スカルや逆サイドを漕がないと、体の動きがあまりに早くワンパターンに固定されます。特にジュニアのスイープ・ロウイングでは、サイドを固定しない方がよいでしょう。両サイドを漕ぐことで、潜在的にスカリングのロウイング技術にも好影響が期待できます。