

## J04-09 バランスのとりかた

### How to keep Balance, to get Stability

#### 1 バランスを崩す原因 Why you lost balance?

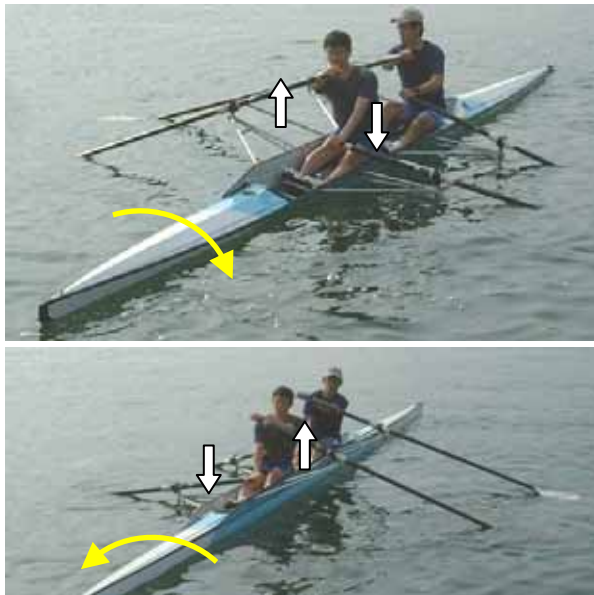
バランスの崩れの原因は、ハンドルの上下運動、ブレードの空中での高さ、水中での深さ、キャッチ・フィニッシュのタイミング、フェザーからスクウェアのタイミング、上体の左右動などの、左右のズレにあります。

一般には、上体の左右動やキャッチ・フィニッシュのタイミングを重要視しますが、より重要なチェックポイントとして、ハンドルの上下動や、フェザーからスクウェアにもどすタイミングにも注意しなければなりません。

#### 2 ハンドルの高さ、上下動 Height of the Handle

##### 2.1 ワグル:ハンドルの高さが重要であることの確認

ワグルとは、両サイドのハンドルを交互に上下させ、艇が大きく傾くことを確認する動作で、初心者がバランスを理解するために大切です。「艇が傾いたときは、まずハンドルの高さをそろえる」動作が反射的にできるように、最初の頃、乗艇の度に実験しておきましょう。



ワグル:ハンドルを交互に上下させて艇の傾きを確認。

##### 2.2 ハンドルの上下動を安定させよう

フォワード中に右舷に傾いた場合、左手はブレードの水面接触を恐れ、ハンドルを無意識あるいは意識的に下げ、また右手をキャッチでのロスを予防するために、ハンドルを上げてブレードを水面に接近させようとする。このようなハンドルの上下動は、傾きを助長し、さらに状況を悪化させます。

ハンドルの不用意な上下動作は、リガーにかかる荷重を敏感に変化させ、艇軸の中心から離れているだけに、非常に強度にバランスに影響します。

#### 3 スクウェア動作の一致 Timing of "Squaring"

左右のフェザーのタイミングの不一致は、バランスを崩す大きな要因のひとつです。ブレードが、飛行機の翼のように作用して、機体のローリングを起こします。

過敏にならないようにしましょう。水平に前を見て、ハンドルの上下動を安定させ(特に両舷の上下動を一致させ)、フェザー動作まで一致させれば、バランスをとることができます。

下の写真の場合は、フェザーからスクウェアのタイミングがずれている(整調のスクウェアが最も早く、写真の撮影時点でパウペアがスクウェアをしているところです。3番はさらに後でスクウェアに戻すことになります)。そのため、フォワード中に艇が不安定にロールします。



スクウェアのタイミングの違いはバランスに強く影響する。

#### 4 バランス確保の基本 Basic Points for Balance

- ・ ヘッドを安定させ、水平前方を見る姿勢を保ちましょう。平衡感覚や視覚が安定します。
- ・ 両舷のハンドル上下動のタイミングと移動量の一致
- ・ 特にキャッチ・フィニッシュのタイミングの一致
- ・ ブレード深さをそろえること。
- ・ フェザー、スクウェアのタイミングをそろえること。
- ・ 上体の左右動をなくす(スィープでのキャッチでの少しの内傾は許容されます。)

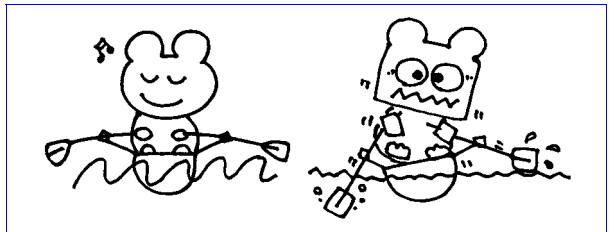


水平に前を見ることがバランスその他にとっても重要

#### 5 バランス回復のポイント How to recovery the balance

艇の傾きをある程度容認し、むやみにハンドルを上下させないことです。傾いた側の水面の接触で、むしろ水面を支えとして艇をそれ以上傾けないイメージをもちましょう。

また、神経を使いすぎて、過敏に反応しバランスが乱れ続けることもあります。特に、乗艇してすぐは、バランスが悪くても気にしないで、リラックスして漕ぐことが良いでしょう。



過敏に反応するのでなく、リラックスしシンプルな動きが大切