

J04-10 ストローク・サイクル

Stroke Cycle

ロウイングテクニックを、ストローク・サイクルにしたがって整理しておきます。

1 リカバリー

Recovery

フィニッシュからキャッチまでのリカバリー・フェイズは、次のストロークまで姿勢を戻すこととともに、大切な休息の時間でもあります。一般に、ハンザウエイ、ボディリカバリー、そしてフリーニーズ(スライドの前進)の順に行うようにと言われることもあります。体の各部やハンドルをギクシャクさせず円滑に動かすことと、短時間の間にもできるだけリラックスできる動きを見出さなければなりません。このマニュアルでは、その詳細に立ち入りませんが、イメージ先行で実際に意味のない動き、無駄な動きになっていないか、よく考えなければなりません。

なお、ブレードのスクウェアは、空気抵抗の点では遅い方がよいのですが、遅すぎると、フライアップを起こしたりしてよくありません。ミドルを過ぎたら徐々に戻していきましょう。

2 キャッチ

Catch

キャッチでは、特に艇の減速を小さく・短くすることが一番重要で、しっかり前に出て、丁寧・確実にキャッチすることがとても重要です。また、フライアップやエントリーでのスリップをなくすことに注意を払うべきです。



キャッチから強くドライブしていこう。

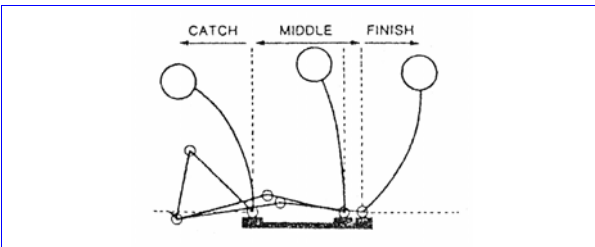
3 ドライブ

Drive

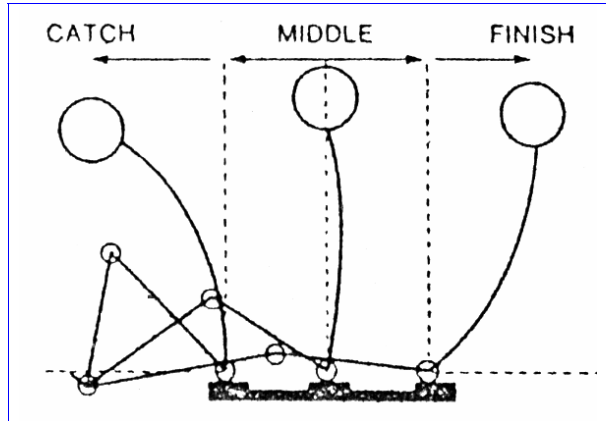
ドライブフェイズでは、ハンドルを強く水平に大きく引き続けることに集中します。特にジュニアでは、レグ・ドライブ、スウィング、プル、の3つの動作要素を、その順番にスイッチさせる(急激に切り替える)ことはかなりリスクを伴います。そのような動きを強調し、腰痛を発生させ故障する選手が多くいます。

トップアスリートはともかく、少なくともジュニアで、成長過程にある間や、また十分な基礎体力ができていない間は、レグ、スウィング、プルは、かなりオーバーラップさせた動作で十分ですし、その動作は上級においても通用します。

(ロウイングスタイルの議論は、ここではしません。誤った動作で故障を起こすことがないように、十分に注意すべきです。)



ローゼンバーク(レグとスウィングのスイッチ)は推奨しません。故障のリスクの高い動作です。万人向きではなく、特にジュニアには不向き。



DDR(レグにスウィングをオーバーラップ)を推奨します。これは、漕ぎの効率の問題だけでなく、「故障防止」最優先のためでもあります。

(2つの図は、月刊漕艇 78.3(テクニカルコラム No.134より))

4 フィニッシュ

Finish

ドライブの最後、ブレードの抜き上げもテクニックとしては重要なポイントです。スクウェアをできるだけ保ちながら離水しますが、フェザリングもうまく組み合わせたいところです。この部分も少し議論したいところですが、ここでは省きます。

スカルでは、フィニッシュでハンドルが脇腹付近にきます。リングが適切でない場合は、腹部にあたるか、あるいは脇から離れる状態になります。



適度なバック姿勢へ、ハンドルを強く滑らかにひきつける。

ファイナルへ向かっては腋が適度に開き、肘を水平後方に回転させるように動かします。



肘を水平後方に回す感じ(2005年世界U23/www.nlroeiより)