

## J05-04 流れ、風に合わせたメニューと針路

### Training Program and Steering under the Stream and Wind

#### 1 順流・逆流(順風・逆風) Follow/Against Wind/Stream

練習メニューは通常、時間や距離をもとに組み立てられますが、特に流れや風によって艇が押し流される場合は、乗艇メニューの組立に工夫が必要です。

たとえば、2kmの往復をメニューで組んだ場合、強い風や流れがあれば、絶対位置の2kmという距離が、実際に漕いで見ると、順流・順風では1kmにしかならないこともあり、また、逆流・逆風では、3kmにもなってしまいます。

クルーの漕力や、練習の目的を考え、環境条件に合わせて、適切で安全な質と量のメニューに調整することが大切です。つまり、風や流れによって、微調整するということです。距離だけでなく時間の要素を加味してトレーニングプログラムを、読み替える、ということが必要になります。

その工夫の中では、例えば、前半を逆流(逆風)条件とし、帰路を順流(順風)条件とする方がよいでしょう。また、前半が順流(順風)条件となるならば、(流される速度にもよるが)計画メニューの30%~40%こなした段階で早めに艇を回し、なるべく早く発艇場に戻る必要があります。

#### 2 横向きの流れ、風 Lateral Stream and/or Wind

##### 2.1 フェリーグライド -Ferry Glide-

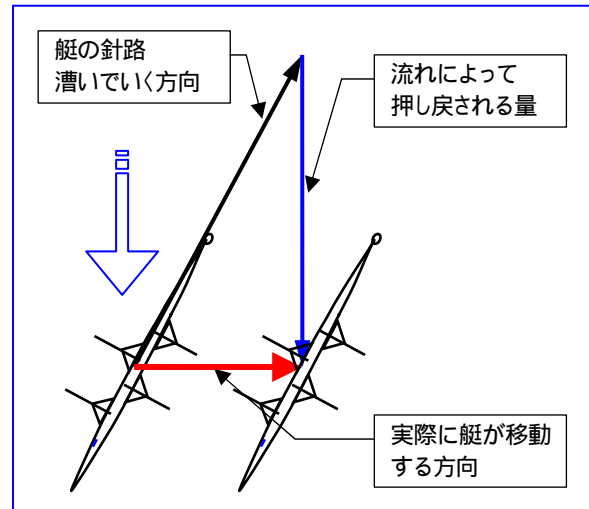
艇の進行方向(針路)は、風と流れの影響を強く受けます。艇は、風や水流で流される方向と速度と、ロウイングによる方向と速度の「ベクトル合成された」方向と速度に進みます。艇速が遅いほど、風や流れが強いほどその影響は大きいといえます。艇を操作する技術としては、進みたい方向ベクトルから、風や波の影響ベクトルを引いた方向に向かって漕がなければなりません。

ベクトル合成と聴くと難しくそうですが、実際は難しくありません。目的地方向に向けず、斜めの方向に漕ぐことは、「フェリーグライド」と呼ばれます。流れの速い川を横断する遅い渡し舟(フェリー; ferry)が、斜め上流に向けて進む姿に由来します。)



広重の有名な東海道五十三次の「川崎」です(部分。ネットより拝借)。全体はぜひ図書館などで原画を観察してください。六郷川(多摩川)の渡しを江戸側から見たところで、船の向きや細部など様々な議論がある1枚ですが、個人的には、切り取られた瞬間に、前・後のストーリーが見事に表現され、整合性が見られます。この時代、確かにパーツは様々な転用がありましたが、この構図に組み上げた広重は、本当の天才といえるでしょう。なぜ舟がこの向きなのか、読み解いてみてください。

自然の中で漕ぐボートでは、水の流れや風が強く影響します。時にはそれを邪魔に感じるかもしれませんが、そうではなく、自然を素直に受け止め、仲間にしてつきあう心が必要です。



フェリーグライドの基本原則

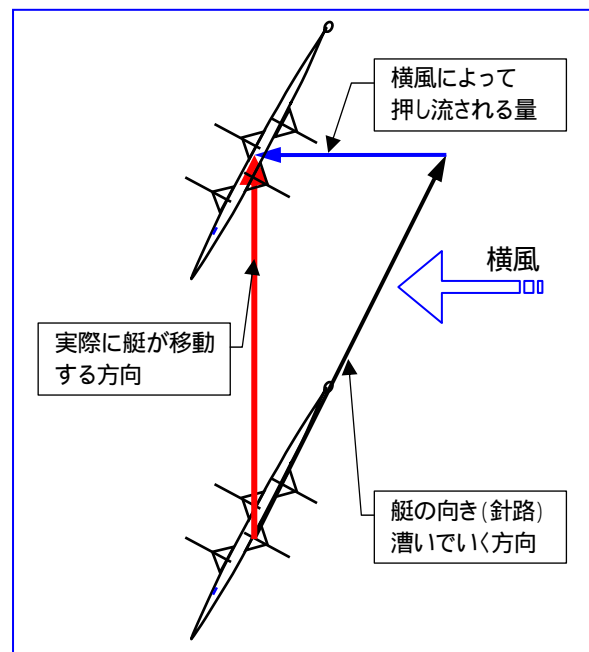
フェリーグライドの感覚は、センスがあれば即座に習得できませんが、すぐにうまくコントロールできない場合もあるでしょう。しかし、難しいものではなく、時間をかければ誰でも十分に習得可能です。

この感覚と技術を習得するには、流れや風のある状態で、ゆっくり遅く漕いでみて練習するとつかみやすいでしょう。(その状況下では、いやでもこの感覚を強く理解できるでしょう。)

このフェリーグライドの感覚と正しく持つことで、艇を思い通りに操作できるようになります。

##### 2.2 横風 Lateral Wind

横風は厄介ですが、これも本質的には、フェリーグライドです。目的地の方向にまっすぐ向けたのでは、流されてしまいます。風上側に振った状態で、「斜めに進む」感覚が大切です。



横風の場合、風上に針路を振った状態で直進できる。