

A05 ロウイングテクニック(漕技)2 ROWING TECHNIQUE 2

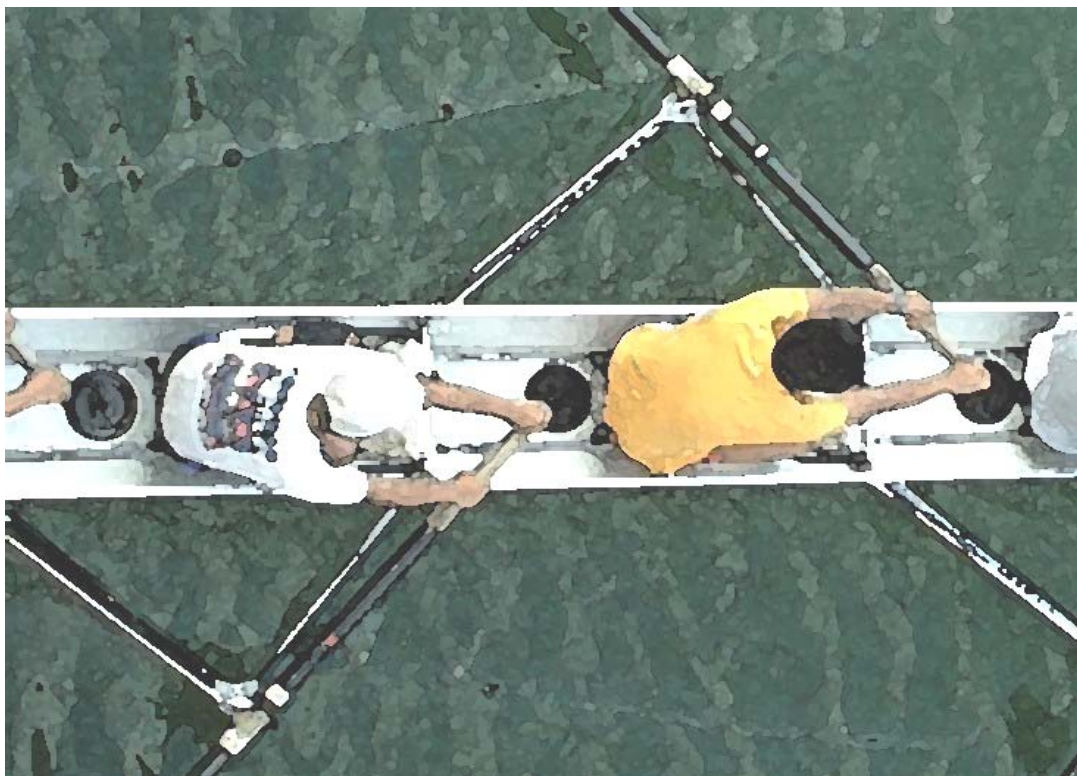
A05

ここでは、ロウイングテクニックの少し実用的な詳細について説明する。たとえば、ロウイングテクニックの問題が発生した場合に、どのように対処すればよいかということである。

しかし、ロウイングテクニックを考える際に、最も重要なことのひとつは、漕動作の外見や、細部の個々の問題にとられるあまり、全体としての動作のバランスが失われていないかをチェックすることである。そしてまたさらに重要なことのひとつは、テクニックに気をとられているうちに強く漕ぐことの意識が希薄になってしまわないようにすることである。

クラブ、クルーあるいはコーチが、ロウイングテクニックのある課題に注目し、その「部分」の完成に気をとられているうちに、テクニックの「全体」がアンバランスになってしまったり、艇速自体の持続、向上に何の役にもたっていないというケースは少なくない。

絵にたとえれば、部分にこだわっているあいだに全体の構図がいびつになってしまっただけとはいけないということの意味する。歌にたとえれば、個々の音階とリズムを正確に刻むことに執心している間に、心を込めて歌うことを忘れてしまうといったことを意味する。



RM2008での新規掲載: [RM3] ↓

欠陥とその修正 1:概観

A05-001 技術向上の要点

欠陥とその修正 2:ボディ・ワーク

A05-002 ラッシュフowardと不十分な前傾
A05-003 上体の左右動1 -内傾-
A05-004 上体の左右動2 -外傾-
A05-005 上下動とピッチングの問題
A05-006 ボディスウィングの課題

欠陥とその修正 3:ブレード・ワーク

A05-007 フォワード中のブレード・ワークの諸問題
A05-008 エントリーの諸問題
A05-009 ブレード深さの諸問題
A05-010 ファイナルでの諸問題1
-ブレードの浮き沈み-
A05-011 ファイナルでの諸問題2
-水中フェザー、スクウェアフィニッシュ-

欠陥とその修正 3:艇の挙動, その他

A05-012 オールとロウイングテクニック
A05-013 バランスの崩れをどうするか?
A05-014 バランスの確保:補足
-ラフコンディション、海域でのバランス-
A05-015 はらきり、シートの脱線

FAQ よくある質問と一般的回答

A05-901 FAQ よくある質問と回答

R. TECHNIQUE 2: Trouble shooting