

R03 ロウイング・テクニック LEVEL 2 ROWING TECHNIQUE LEVEL 2

R03

ロウイング・テクニックに関しては、前半(LEVEL1)で、基本から問題解決まで少し詳しく記載したので、LEVEL 2では、補足的な資料の収録のみである。

チェックシートの一部は、細かな要素までリストアップしたが、これは水準が上がってきた場合のチェック項目というよりむしろ、どこをどう評価すればよいのかわからないといった場合のヒントとして使えればよいといったものである。コーチングでは、多くのテクニカルな観察のポイントの中で、その全てを詳細にチェックするというよりも、艇速に最もかわる問題が何かを優先的かつ直接的に感じる必要があるため、細部をつつきだすことではない。

グリップ・テーピングは、グリップの繊細さとリンクとしての強さのことについての、ひとつの実験材料として話題提供するものである。くれぐれも、特にスカリングで、これを採用すべきではない。しかし、万全の体制をとった状況であれば、実験的にやってみるのも悪くはないだろう。

RM2008で新規収録: [RM3] ↓

概論・一般

- R03-001 ロウイング観察-分析-向上シート
- R03-002 観察・評価シート1/2
- R03-002 観察・評価シート2/2
- R03-003 波の高さの感覚をつくる

実験・事例資料

- R03-004 グリップの弱さと改善技術
- R03-005 グリップ・テーピング

R03-999 (ブランク)



ROWING TECHNIQUE