

R03-101 フォワード動作のコンビネーション

フォワードは、等速的に、動作の特異点を作らず、リラックスした状態をできるだけ長く維持できるようなスタイルが好ましい。

Combination in Forward motion

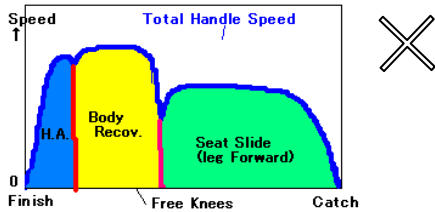
1 フォワードの3要素

リカバリーフェイズ(フォワード)でのハンザウェイ、ボディリカバリー、フリーニーズ(スライド前進)のコンビネーションについて解説する。以下のグラフは、フォワード中のハンドルの水平移動速度と、それを構成する以下の3つの要素の時間的順序や配分比率を示す定性的な図である。横軸は時間で、左端がフィニッシュ、右端がキャッチである。縦軸はハンドルの前進(艇尾方向への)スピードを示す。

2 スイッチ

Switch

下図は、ハンザウェイ、ボディリカバリー、スライドを順番にスイッチしていく方法である。ハンザウェイをすばやく完了させ、その後は低速でリラックスしたリズムで前進する動きである。

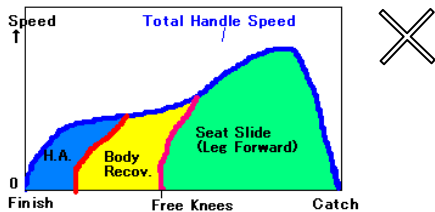


分解ドリルや、全くの初心者に初めて教える時に有効なこともあるが、このような「完全なスイッチ」はごちなく、ナンセンスな動き以外の何ものでもない。速度にも段差が生じる。

3 加速フォワード

Accelerative Forward

下図は、加速度的なフォワードで、前半で十分に休息し、後半ではスライドを加速度的に速くすしピークが高くなる。

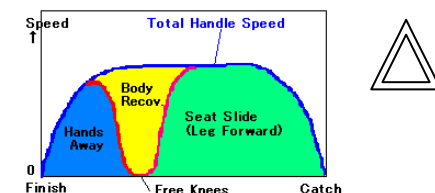


この加速は、キャッチからドライブへのプライオメトリックな動作効果を期待しているのかもしれないが、ロウイングでは、キャッチ直前に大きな減速を生み、逆効果である。

4 等速フォワード

Constant forward

フィニッシュからキャッチまで、ハンドルの速度を、滑らかに特異点を作らないようにコントロールした動作で、各部のコンビネーションは、ハンザウェイ>ボディリカバリー>スライドの順番だが、それぞれはオーバーラップさせる動きである。なお、ハンザウェイ完了をフリーニーズ開始のタイミングとしている。

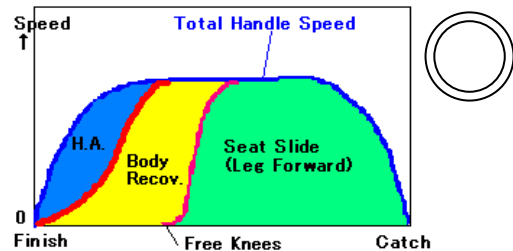


この動きは基本的には良好で大きな問題はなさそうだが、ボディの開始のタイミングはどうだろうか？ このコンビネーションは、フィニッシュ直後に後傾姿勢を保持するが、それは、艇の安定に有効かもしれない。が、アイソメトリックな収縮状態の保持は休息のためには好ましくない。

5 滑らかな協働, 連携

Smooth cooperation

前図の動作を少し変え、フィニッシュの瞬間からボディのリカバリーを徐々に始める動作である。



このイメージが基本パターンとして推奨できる。図では、ハンザウェイ完了とフリーニーズを一致させているが、ハンザウェイ完了は、かならずしもフリーニーズ開始より前に置く必要はなく、少し遅れてもかまわない。

注1:ハンザウェイ完了後にフリーニーズという主張の理由のひとつは、膝が先に上昇すると、ハンドルの前進が妨げられるというものだが、実際には、(リギングにも関係するが)膝とハンドルの間には少し余裕があり、ハンドルの動作を妨げない動きも可能である。

注2:もちろん、腕の伸展が不完全で、キャッチ直前に腕を伸ばすのは論外だが、実際にはそのような不要な動作が改善されていないケースは少なくない。そのような動作が起きる場合や、動作が不安定な初心者の段階では、きちんとボディをセットしてから前進動作に移る「ところから」習得してもかまわない。ただし、完全すぎるスイッチは意味がないばかりでなく、弊害が生じることに充分注意しなければならない。

6 まとめ

結局、良いフォワード動作は、以下の3点に集約される。

1. 動作に際立った特異点をつくらずシンプルな動きである。
 2. 緊張して静止した部署をできるだけつけない。体を休息・回復させることができる。
 3. 艇が安定し、良いキャッチ〜ビギニングの準備ができる。
- もし、動作を観察してそれにひっかかるような動きの印象があれば、改善を検討したほうが良いということである。

7 ビデオチェックの方法

真横から撮影した安定したビデオがあれば実際に、ここで述べたようなグラフを描くこともできる。画面をコマ送りしながら、代表的な1ストロークを透明なシートに写してみよう。固定点(艇上の2点を決め(シートを一こまずつ位置調整し)、シート、肩、ハンドルの各1点をプロットしていけばよい。