

J04-05 シングルスカル入門2

Introduction to Sculling 2

水に浮かんだら、ノースライドからすこしずつ段階をあげていきますが、決してあせらないこと。上手に強く漕ぐこと以上に大切なことがたくさんあります。良い基礎を作りましょう。

1 ノースライド Sculling without Slide

最初は、スライドをつけないで漕ぎます。片方のオールだけで、漕がないサイドは、脇腹につけてバランスをとりながら。次に、ロウ・バックロウをフェザーワークとともに習得します。もちろん両手とも同様に。(フェザーを早めにつけることには、消極的～反対の指導者もいると思います。指導者のポリシーにお任せします...(笑))

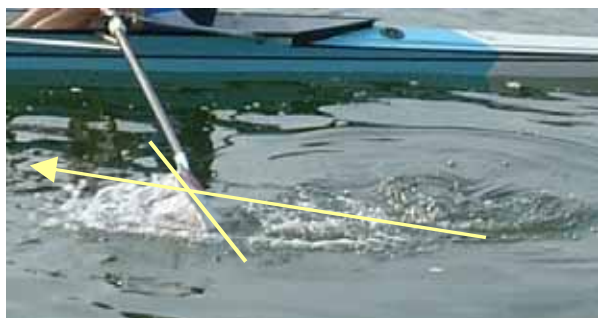
次に、休止サイドをバランスからストップに代え、同様の練習をします。片サイドバランスの時と比べて、艇がすぐに回りませんが、同時に、バランスが不安定になります。が、これもよく味わい、なれていきましょう。危なくなったら、バランス(フェザー)にすぐ戻して良いです。

このノースライドのサイドロウ&バックができればとりあえず、曲がりなりに水上を任意のところへ移動できます。最初は陸上から指示を貰い、危険のないように漕ぎますが、無理しない範囲で、できるだけ自分で、試行錯誤で艇をいきいたいところに進めてみましょう。ステアリングの良し悪しは、このときの経験が大切です。

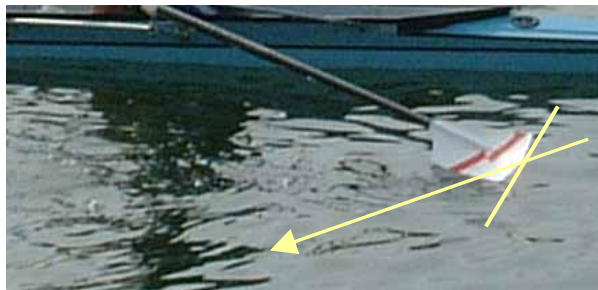
片サイド漕ぎが大体できるようになったら、次に両サイドのスライドなしの同時ロウを開始します。フォワードでは水面を滑らせてもかまいません。この段階で、両サイドロウ、両サイドバック、片サイドロウ+逆サイドバック(艇を回す)などを習得します。

2 カバー角の実験 Experiments of Pitch

ブレードのカバー角により、ブレードが水から逃げたり、深く切り込むことを実験し、確かめましょう。正しくスクウェアにした状態が最適であることを確認します。



かぶせて漕げば水がつかめないことを実験で確かめよう。



次に、極端に寝かせて漕いでみよう。

3 安全の確保; 前方確認 Safety Watch

前方確認を充分にする習慣をつけましょう。前方の安全確認

は「自分で」しなければなりません。4～5本漕いでは前方を見る。そして次第に前方を確認したときに、あと何本位、先までの安全を確保したのかを、無意識のうちにわかるように。そうして、次に見るタイミングを覚えるようにしていきます。

4 次のステップは...(コーチへの注意) Next Step is...

次に、スライドをつけますが、まだ焦ってはいけません。自分が安心してできるようになってから、徐々にスライドをつけ、大きく動かしていきましょう。またフォワードで水面から離す頻度も増加させていきます。

また艇のまわす時にもスライドを付加します。

ただし、この段階からは、クラブのコーチングの方針や目標設定でも方法が多様になっていきます。そのため、このマニュアルでは、ここから先は説明しません。

5 沈の練習 Capsize Drill

ノーワークでほぼ自由に艇が動かせるようになったら、沈の練習を必ずやっておこう。まず陸上で大体の手順を教えてもらう。次に実際に水上に出て沈をして、回復にチャレンジ。最初は思いのほか疲れるかもしれません。しかし一度沈の練習をしておけば、漕ぎも落ち着いて楽にスカルチャレンジできるものです。

6 発着艇の習熟 Touch and Go

発着艇は艇を傷めやすいので、ノーワークができる段階で、自分で安全に艇を発着できるよう、特にしっかり練習しておきましょう。

7 リギング, 安全, 整備 Rigging, Safety, Maintenance

早めに、リギングや安全、整備のことを、同時並行でもいいいので着実に習得していきましょう。人任せ・コーチ任せにははいけません。

もし、安全と艇の取り扱い・整備において未熟な部分があるのであれば、より強い漕ぎ、競漕モードに進む前に、じっくり基礎を固めることが大切です。焦るべきではありません。このときじっくり時間をかけるか否かが、将来の成長を左右するといっても過言ではありません。しっかりした基礎を作ることが、次のステップの順調な進展を約束します。

8 まとめ初期の段階で特に注意すべきこと Remember..

- ・強化より、まずステアリングを。
- ・ヘッドを安定させて前を見ること。特に、レイトのモニターなどを見て、下向きになる癖をつけないように注意しましょう。
- ・進行方向を頻繁に確認する習慣をつけましょう。
- ・丁寧なブレードワーク。水の感触を感じながら、丁寧に漕ぐことを大切にしましょう。強く漕ぐことだけでなく、時には弱くやさしく、ゆっくり漕ぐことで、感触が研ぎ澄まされることがありますよ。