

## A03 リギング(艀装) RIGGING

# A03

前章まで(A01, A02)で、安全のために、また特にポートやオールを壊さないようにするための取扱いの基本について説明した。本章(A03)ではリギングについて説明する。

リギング(rigging, 艀装, ぎそう)とは、ポートやオールを、効率よく漕げるように調整することであり、競漕のためにより速く漕ぐための基本的な準備となる。

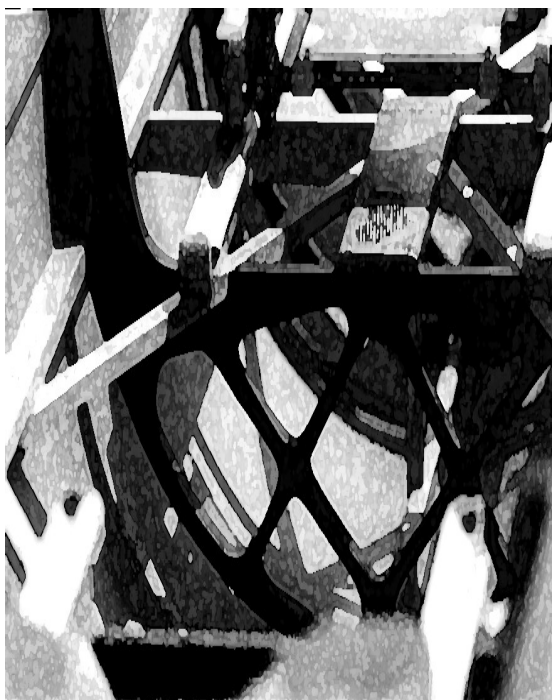
リギングについては、いくつかの誤解がある。

1つめの誤解は、「リギングは難しい」ということ。しかし、基本的な原理と実際に漕いでいる状態を的確に観察する練習を積みめば、難しいことは何もない。

2つ目の誤解は、「最適な数値は何か」を追い求めること。リギングは、数値を「介して」計測したり調整したりするが、いつでもどこでも確実最適な一つの数値に集束するものではない。

3つ目の誤解は、「リギングが技術やパワーアップを補う」という考え、またはその逆に、「リギングは不要」という考えの誤解。前者はリギングの悪魔(笑)に魅せられたコーチに、後者はリギングの悪夢！を避けようとするクルーに「発症」する傾向がある(微笑!)。リギング、技術、パワー(アップ)は、相互に密接に関係するが、互いを「本質的に補完」するものではなく、リギングも技術もパワーアップもそれぞれ不可欠である。リギングや技術の不完全さはパワーアップしてもそのまま非効率さとしていつまでも影響するし、また、リギングがパワー以上に艇速を上げるはずもない。

技術やパワーとの「密接な相互関係」を理解しながら、適切なリギングをめざそう。



RM2008での新規掲載: [RM3] ↓

### リギングとは何か, 準備:計測器具

A03-001	リギングとは何か?
A03-002	計測器具1 角度計
A03-003	計測器具1 水準器
A03-004	計測器具2 ハイトゲージ
A03-005	計測器具3 メジャー・他

### リギングの計測要素(定義), 調整機構, 計測方法

A03-101	計測の準備と基本手順
A03-102	ワーク高
A03-103	スプレッドの定義と計測
A03-104	スプレッドの調整機構
A03-105	ブレードカバー角の基礎1
A03-106	ブレードカバー角の基礎2-計算式
A03-107	ブレードカバー角変化曲線
A03-108	カバー角の計測
A03-109	ブレード固有ピッチの計測
A03-110	カバー角の調整機構
A03-111	オールロックとブレードの固有角
A03-112	ワークスルーの計測と調整
A03-113	ストレッチャー周辺の計測要素と調整
A03-114	レール(スライド)の調整
A03-115	オールの計測要素1: 重心, 全長
A03-116	オールの計測要素2: ブレード
A03-117	オールの計測要素3: スリーブ
A03-118	オールの計測要素4: ハンドル

### リギング:調整の方法(最適化)

A03-201	最適化1 a-ハンドル高さ
A03-202	最適化1 b-ブレード深さ
A03-203	最適化2 a-ブレードカバー角
A03-204	最適化2 b-カバー角最適化の補足
A03-205	最適化2 c-補足2-カバー角の必要
A03-206	最適化3-ストローク角
A03-207	最適化4-負荷の最適化
A03-208	最適化5-ハンドル軌跡
A03-209	最適化6-脚と上体姿勢
A03-210	オールの最適化(補足)
A03-211	リガーレイアウト
A03-212	リガーレイアウト2
A03-213	リギング要素一覧表
A03-214	リギング計測記録表

### リギングFAQ

A03-901	リギング良くある質問と解答
---------	---------------