

A04 ロウイングテクニック 1:基本編

ROWING TECHNIQUE 1: BASIS

A04

ROWING TECHNIQUE 1: BASIS

ロウイングテクニックは、大きく3つの技術で構成される。

- ・大きく持続的なパワーを発揮するためのテクニック。
- ・発揮したパワーをできるだけ効率よく艇速に変換するためのテクニック。
- ・クルーロウイングで、漕手全体の動作の一致やバランスの確保などのテクニック。

A04とA05では、これらの最初の2つのことについて、基本的なこと(A04)と、応用的なこと(A05)に記述する。クルーロウイング;クルーでのユニフォーミティに関するテクニックを、A06で記述する。

ロウイングは、基本的に比較的単調な動作の繰り返しなので、普通に漕ぐだけであればそれほど難しい高度な技術を要求されるわけではなく、誰でも漕げることがロウイングの魅力でもある。もちろん、最高のパフォーマンスや最高の効率を求めることによって、より技術の深淵を求めるとすれば、それはそれなりに奥は深くなるが、まずは、ロウイングの技術は、誰でもマスターできるシンプルで明快なテクニックであるという気持ちで取り組んでほしい。

ロウイングテクニックを妨げる別の要素として、人によっては、水上という特殊な空間における不安や恐怖心が、影響を及ぼすかもしれない。しかし、それは、ロウイングの魅力の裏返しでもある。非日常的かもしれない、水上という新鮮な空間でロウイングテクニックの習得を楽しみながら体得していったらいいと、期待している。

RM2008での新規掲載: [RM3] ↓

ロウイングの基本的な動きの原理

- A04-001 ロウイングの推進原理
- A04-002 艇の動揺の6成分
- A04-003 艇の動揺と艇速変動の抑制
- A04-004 ラテラルロス
- A04-005 艇に働く減速要素と装備の工夫

ロウイングテクニック習得の基本的手順

- A04-006 ロウイングテクニック習得の基本姿勢
- A04-007 動作の基本用語
- A04-008 基本技術/概要
- A04-009 シングルスカル入門1
- A04-010 シングルスカル入門2
- A04-011 シングルスカル入門3
- A04-012 スイプロウイング入門1
- A04-013 スイプロウイング入門2
- A04-014 スイプロウイング入門3

最適化のポイント

- A04-015 水平動作、垂直動作、左右の動作
- A04-016 リズムとレイト
- A04-017 ハンドルの持ち方(グリップ)
- A04-018 バランスのとり方
- A04-019 フォワードからキャッチまで
- A04-020 ストローク(ドライブ)
- A04-021 フィニッシュ
- A04-022 リカバリー
- A04-023 ハンドルの高さ、ブレードの深さ
- A04-024 環境への対応
- A04-025 艇速の向上と持続の要点

補足: ロウイングスタイル(漕法)

- A04-801 漕法の系譜1 1900~1970
- A04-802 漕法の系譜2 1970~2005
- A04-803 漕法の系譜3 日本

