

1 フィンガー・ターンが主流(だが)

フィンガー・ターン(finger turn)は、フェザリング/スクウェアリングを、「指の開き/巻き込み」で行ない、常に手の甲をフラットにし、手首を背屈・掌屈させない技術で、内外ともよく基本とされてきた。

事例：Rowing For All 改訂版(2005) 第5章/第3節/ § 3, 4



§3 手首は常にフラットに

手首が折れている 力の経路は寸断され、リリースやフェザーでのハンドルコントロールが不能な状態

§4 フィンガー・ターン



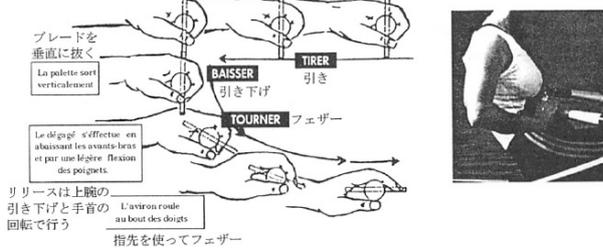
写真のように、指を上手に使ってフェザー・スクエアを行い、手首はつねにフラットな状態を保ちましょう。ハンドルを少しだけ回せば、あとは重力で…中略… …最初のモーメントを作るために、少し手首を操作することは構いません。ですが、手首が折れた状態のままハンドルを握ってはいけません。

ときには、このフィンガー・ターンのスキルが劣っていても、器用にハンドリングをしてうまくボートを進めている選手もいます。そのような場合でも、やはり手首や前腕の筋肉にはつねにストレスのかかった状態ですから、漕いでいる間じゅう完全なリラックスができずに無駄なエネルギーを消耗しつづけているわけです。ひどい場合には手首が腱鞘炎にかかる危険性もあります。

※ なお、後継誌「漕ぎだそう、君も」では、フィンガー・ターンの用語は用いられず、表現は少し緩和されている印象

「フランスの漕艇理論」2002、野津山喜晴訳(p34-35)：

「…上腕の引き下げによりリリースが完了する。手の回転後(フェザー)：オールは指の先で操作される」(訳文のまま)



※ (ここでの本題からずれるが、フィニッシュで水平から直角に降ろすのは、物理的に誤り。水中でブレードが抵抗になる)

2 リスト・ターン

リスト・ターン(wrist turn)は、フェザリング/スクウェアリングを、手首(リスト)の背屈・掌屈で行う技術である。フィンガー・ターン技術からは、「悪い技術」、「きっかけとして最小限に」と位置付けられる肩身の狭い(笑)技術だ。しかし、本当にそうだろうか？

先入観？を捨て、自分達やネット上の多くの動画を観察し、ターンの合理的な動作をさぐる。なお、「グリップの重要性」、「ドライブ中」は手の甲を水平、握りしめない、フェザリング/スクウェアリングは軽い力でOK、などは共通認識であり、争点ではない。

3 実際の動きを観察しよう、可動角を検証しよう

以下は、リオ五輪(M1X・決勝)の、つまり「力漕・高レイト」状態の観察である。これに限らず、どのスカル種目でもどの大会でも

少なくともレースのハイレイトの力漕では、フィニッシュで(ハンドルの下降動作とともに)「明確なリスト・ターン」(=手首背屈)が、普通である。フィンガー・ターン主体の動作は認められない。



低レイトではフィンガー・ターンも見られるが、同じ選手がレースでは明確にリスト・ターンである(リオ五輪・女子1× 決勝・優勝者)五輪選手の動作が技術的に全て理想・完璧とはいえないが、少なくともリスト・ターンによるフェザーは普遍的である。

また、手首や指の動作によるハンドルの回転可動角を見よう。スリーブの断面形状の助けで、完全に90° 回転させなくても良いし、個人差もちろんあるが、回転可動角は、フィンガー・ターン(写真左)でも、リスト・ターン(中)でも、単独で完全にフェザーまでは持っていけない。リスト・ターンを先行し、その後(フィンガー・ターンというより)「指を緩める」こと(写真右)で、完全なフェザーまで持てる。



(ブレード面をバットに描き、それが見えるように親指をはすしている。)

4 フェザリング動作まとめと注意点

- ・ 力漕では、より大きな筋群を最小限に動員する「リスト・ターン」主体でかまわない。それが容易であり自然である。
- ・ スリーブの形状も利用して、フェザリング後半は指を緩める姿勢を含め、手首の緊張を緩めよう。
- ・ リスト・ターンに伴う問題：手首の背屈だけではハンドルを上へ上げ、下降すべき動作に反し、水面からクリアランスをとれない。またスクウェアではハンドルを下げフライアップを助長する。常に「ハンドル中心軸の上下をしっかりと意識&制御することが大事だ(フェザリングでは、手首をはっきり下げ、ハンドルを必要なだけ下降させよう。
- ・ いわば、「リスト・フェザリング(・ターン)」が合理的である。

5 フォワード;クロスオーバー~スクウェアリング

フォワードで、クロスオーバーする時点では、背屈状態では高さの差が無駄に拡大する。フェザー完了後は背屈を維持する必要はないので、背屈を緩め、甲をフラットに近づければ良い。(動画では、ある程度手首を起こしたままの例も多く見られる)フォワード後半のスクウェアは、緩めた指を巻き込む、フィンガー・ターンのイメージも理解できる。

いわば「フィンガー・スクウェアリング(・ターン)」でも良いだろう。ただし、「指を開いて載せるだけ、リラックス」の技術は、私は特に初心者には推奨しない。そうすることでかえって緊張したり、ラフコンでふいにグリップを離したりするトラブルにつながる。