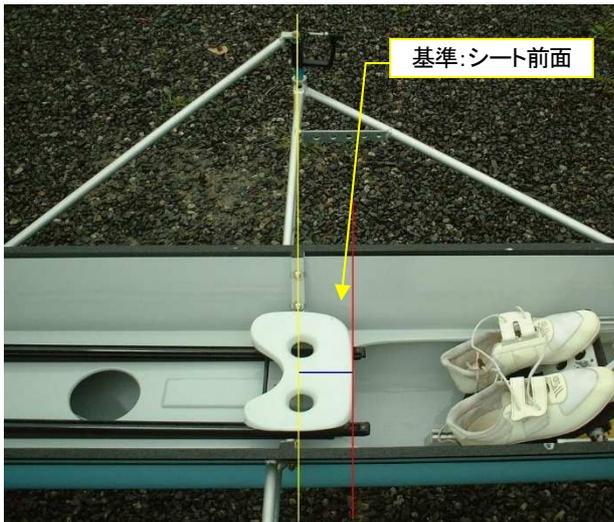


ワークスルー, ストレッチャーの前後位置・高さや角度, レールの調整は, より効率的に漕ぐことを考える際に重要な要素ですが, それを漕いでいる状態の感触とリンクさせて理解するには熟練が必要です. ここでは, 簡単に, それらの習得の基礎となる定義や計測方法などをしっかり理解しましょう.

1 ワークスルー

Work Through

漕手の体に対するオールロックの前後位置のことで, 測定点は, (いくつか方法がありますが, ここでは)シートを最も艇尾側に寄せた時の「シート前面」から, オールロックの「回転軸」までの前後距離と定義します. (シート前面ではなく, レール有効長の(フロントストップを除く)前端とすることもあり, 軸でなくオールロックのフェイスとする方法もあります.)



ソールピンと最も前に出したシートの前面の距離

ただし実効的なワークスルーの調整には, レールではなく, 「ストレッチャーの前後位置」がより重要となり, ピンからヒールまでの距離(いわゆるピン-ヒール)もしっかり把握する必要があります. なおワークスルーに関連する調整機構としては, リガー全体の位置調整や, オールロックアセンブリの特殊(特注)構造, レールの前後位置の調整などがあります.

レールを調整する場合, 左右のレールを正確に揃えなければなりません. 正しくないと, シートのトラブルの原因になります.



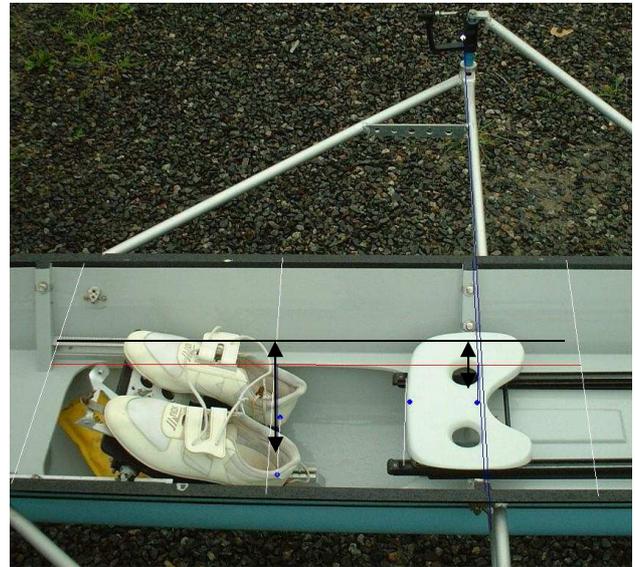
左右のレールは正確にそろえる. ずれると脱線の高まる.

2 ストレッチャーのハイトと傾斜

Stretcher Height & Slant

ストレッチャーのハイト(高さ)は, シート座面を基準として, 通常シューズのかかと部の内面の高さで測ります(ヒールデプスともいいます.)ストレッチャー・ハイトは, 柔軟性, 前傾姿勢, 脚力と背筋の動員バランスなどを考慮して決定しますが, まずは漕ぎやすいかどうかが最重要です.

調整は, ストレッチャー・ボード自体の構造によりますが, 見ればわかると思うので, 詳細は省略します.



ストレッチャー・ハイトは, シート座面を基準としたヒールの高さ

ストレッチャー・ボードの傾斜は, 水平からの傾斜を角度計で測定しますが, 脚力の動員と前傾姿勢および足首の柔軟性に関係し, これもまずは漕ぎやすい感触になるように設定します. この調整機構も, 見ればわかる単純なものですが, 調整した後, 適切なトルクで, 確実にネジをしめておくことが大切です.

他にストレッチャーの調整要素としては, 左右の「足幅」や「開き角度」などありますが, ここでは省略します.

3 レール

Rail Taper (Kant)

レールはフロントストップ側に向かって緩やかに傾斜していて, レール・テーパとは, フロントストップに対するバックストップの高さ(リフト)のことです.

4 まとめ

Rail Taper (Kant)

ここでは, まず定義と計測方法, 調整後の確認を確実にしておけば十分です.

- ワークスルーの定義と計測
- ストレッチャーのピン-ヒールの定義と計測
- ヒールデプス(ストレッチャー・ハイト)の定義と計測
- ストレッチャーの傾斜の定義と計測
- レールの左右の位置確認
- 調整後の, 各固定部分(ネジ類)の締め付け・固定状態の完全な確認.