

リズム、呼吸、レイトは、最高の艇速を獲得する上で不可欠の要因です。レイトよりもまず、「リズム」に気をつけましょう。

1 リズム

Rhythm

ロウイングでの「リズム」とは、「フォワード時間とストローク時間の配分比」として定義できます。微妙なニュアンスは失われますが、はっきりとした数値で表現できる概念となります。

リズム＝フォワード時間／ドライブ時間

ドライブ時間は、実際の効果と感覚で多少のズレがあります。

実効的なドライブ：「タッチからフィニッシュ完了まで」

感覚的なドライブ：「バックワード開始からバックワード終了まで」

リズムを調整する場合は、このうち感覚的な時間の区切りを使いますが、バックワード開始からタッチまでの時間のロス、フィニッシュ完了からバックワード終了までの時間のロスを減らすことも、また非常に重要です。

2 呼吸のパターン

Breathing

ロウイング中の呼吸方法には、2つのポイントがあります。

- ①ロウイングの動作とリズムにあわせること。
- ②換気の効率を上げたいこと。

①は、当然ストロークレイト・リズムによって決定づけられます。一方で②については、(気管支で無駄に往復し、肺胞に到達しないロスを減らすために)呼吸は、(浅く速く反復するよりも、相対的に遅くても)「深くゆっくり反復する方が良い」という一般則があります。両者は両立し得ないので、どこかに折り合えるところを探さなくてはなりません。

身体機構上からは、まず、フォワードで息を吸いドライブで吐くパターンが基本となります。これは低強度の漕ぎでは問題なく実現できますが、ハイレイト・高強度の場合は、レイトも速く、問題が生じます。レイト25前後(以上)では、深く呼吸しようとしても、呼吸リズムの方が速すぎて、うまく合わせられないでしょう。

個人差の大きいテーマですが、一つのパターンとしては、ファイナルで大きく吐き、フォワード中で吸ってギャザー(キャッチ前)で再び吐くというリズムがあります。吸うより吐く方を強く意識します。

また別のパターンとしては、FISAコーチカンファレンス岐阜2004では英国の研究者が、フォワード中に吸って一吐いて一もう一度吸い、ドライブ中に大きく吐くパターンの有効性を示唆しました。ぜひ参考にしてください。

3 レイト

Stroke Rate

3.1 レイトとは

レイトとは、1分間あたりのストローク数で、[strokes per minute]です。(なお従来、日本では「ピッチ」と言ってきましたが、理解語彙として許容しつつ、使用する場合はレイトとしましょう。)

艇速を正確に把握するには、計測装置をつけるか、一定距離の漕タイムから計算するしかないので、一般には(艇速の代わりに)レイトを主要な計測要素・管理指標として利用することが多いです。コンスタントの標準的なレイトは、艇速の速い(負荷の軽い)艇ほど高い傾向にあり、エイトで最も高く、スカルで最も低いといえます。

※ただし、レイトを気にするあまり、本来の目的:「艇速」を見失ってははいけません。レイトが高くて艇速が出ていないということ

がよく見られます。そこで、もうひとつの大切な指標、DPS(Distance Per Stroke, 1ストロークあたりの進行距離)のチェックが大切なのですが、それについては、このマニュアルでは触れません。自分で勉強してね!

3.2 最適レイトの見つけかた

How to find the best rate

最高艇速およびコンスタント漕での最適レイトは、次のようにして見つけることができます。

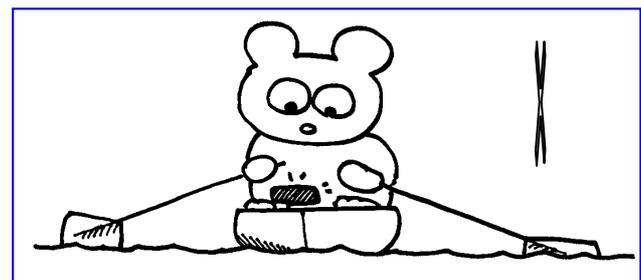
まず低いレイトから徐々にドライブを強くいき、それにより自然にレイトを上げていきます。レイトを上げるにつれて艇速も速くなるはずですが、ここで、「実験的に」艇速の限界感があってもなおレイトを上げるように努力します。その場合レイトは上がるが艇速は上がらないか、むしろ低下してくる感触になるはずですが。(このようなテストは短時間で行います。長すぎると、疲労による艇速低下も関係してきます。15~25ストロークで実験を完了するように。)

以上の実験で、艇速が伸び悩むレイトの約1ストローク下のレイトが、ほぼ最高速の最適レイトということになります。また、レースチャレンジで考える場合は、その距離やコースコンディションによって若干異なりますが、最適レイトから数ストローク落としたあたりで最適レイトを設定しましょう。特に最初のうちは、レイトを上げすぎて、小さな漕ぎになってしまうことを避けましょう。

3.3 レイト計を見つめすぎない

レイトの重要性はいうまでもありませんが、それが全てではありません。レイトに捉われすぎて、より大切なことを発揮できないのでは元も子もありません。

シングルスカルやダブルスカル(舵手なし艇)でよくある問題は、レイトを気にしすぎて、ストロークコーチなどの計器を見ながら、目標レイトにコントロールしようとして、「より強く漕ぐ」ことや「ヘッドを前に安定させる」ことが無意識のうちに疎かになることです。強いドライブにならず、艇も安定しません。「常に、またはかなり頻繁に」計器ばかりにとらわれ、下向きの視線が固定されているような場合は、むしろレイト計をはずしてみましょう。



常に視線が下向きのスカラーは、レイト計の呪縛を疑おう。