

## 4-09 バランスのとりかた

## 1 バランスを崩す原因

- バランスに影響する要因は、ハンドルの上下運動、ブレードの空中での高さ、水中での深さ、キャッチ・フィニッシュのタイミング、フェザーからスクウェアのタイミング、上体の左右動などの、左右のズレなどです。
- 最も重要なチェックポイントは、ハンドルの上下動です。 ハンドルの上下動は、リガーにかかる荷重を変化させ、艇軸の中心から離れているために、非常に強くバランスに影響します。
- 視覚障害の漕手は、揺れる艇の上で、バランスの根拠となる水平がどこか、判りにくくなることがあります。 その補正、工夫のしかたについては、まだここで説明できるほどのノウハウがありません。 水面つまり基準となる座標面を一瞬触れてみる、というのが良いかもしれません。

## 2 ハンドルの高さ、上下動

- ワグルとは、両サイドのハンドルを交互に上下させ、艇が傾くのを確認するドリルです。 初心者がバランスを理解するために大切です。 「艇が傾いたときは、まずハンドルの高さをそろえる」動作が反射的にできるよう、ワグルを反復しましょう。
- フォワード中に右舷に傾いた場合、バウサイドはブレードの水面接触を恐れ、ハンドルを無意識あるいは意識的に下げてしまいがちです。 反対にストロークサイドはキャッチでのロスを予防するために、ハンドルを上げてブレードを水面に接近させようとしがちです。 しかしこのようなハンドルの上下動は、傾きを助長し、さらに状況を悪化させます。 ハンドルの上下動を両舷で一致させることが、最も重要です。

## 3 スクウェア動作の一致

- 左右のスクウェアのタイミングの不一致も、バランスを崩す大きな要因のひとつです。 ブレードが、飛行機の翼のように作用し、「機体」のローリングを起こします。

## 4 バランス確保の基本

- ヘッドを安定させ、頭を正面に向かせましょう。 平衡感覚が安定します。
- 両舷のハンドル上下動のタイミングと移動量を一致させます。
- 特にキャッチ・フィニッシュのタイミングを一致させます。
- ブレード深さをそろえます。
- フェザー、スクウェアのタイミングをそろえます。

## 5 バランス回復のポイント

- バランスが悪い場合の回復方法としては、まずは艇の傾きをある程度容認し、むやみにハンドルを上下させないことです。 傾いた側の水面の接触で、むしろ水面を支えとして艇をそれ以上傾けないイメージをもちましょう。
- また逆に、神経を使いすぎ、過敏に反応しバランスが乱れ続けることもあります。 特に、乗艇してすぐは、バランスが悪くても気にしないで、リラックスして漕ぐことが良いでしょう。