

7-03 ロウイング・エルゴメータ

エバ-フォント(Migu1c)×16pt 版、2018-8-12 作成

初めに。エルゴメータはすぐれたトレーニングマシンですが、全身の筋肉をくまなく運動できるわけではありません。ジュニア、初心者では、エルゴによる専門的な強化を図る前に、生理的にも心理的にも、基礎的、全身的、総合的な体力の養成が必要です。エルゴに偏重することなく、むしろ多様なトレーニングを幅広く体験・蓄積することのほうが重要です。

1 ロウイング・エルゴメータ

ロウイングの練習装置としてロウイング・エルゴメータ（ロウイング・マシン）があります。事実上の世界標準が、コンセプト 2 社（米国）のインドアロウワーです。エルゴメータは、漕艇に必要な筋群を効率的に強化できます。また、レート、タイム、漕距離、ペース、脈拍などを表示できるモニターにより、漕力のエネルギー的側面を定量的に把握できます。

モニターを読上げる英語のアプリもありますが、まだ発展途上です。エルゴメータは、陸上で安心して全力が出せることや、固定されているために漕手の上体の前後運動の負荷がすべて漕手にかかるため、身体にかかる負荷が乗艇よりも高い傾向があります。ダンパのレバー（負荷設定）を高く設定しすぎないように注意しましょう。また、負荷を軽減するためには、マシンの下に敷く「スライド」もあります。

2 エルゴメータの取扱・整備

ハンドルフックは、練習時に一時的にかけておくためのフックです。練習終了後はハンドルを、フックではなく、ガイド（枠）のところまで戻しておきます。ショックコードの寿命を延ばせます。

練習後は、レールを清掃しましょう。黒い汚れをふき取ります。

シートのスライドの状態、チェーンの状態を点検し、その他、気になるところがあれば、担当者に連絡しましょう。時々、注油も必要です。

3 レバーの数値とドラグ・ファクタ

エルゴの負荷は、レバーで調整できます。これはオールのギア比に相当します。レバーの数値と負荷の関係は、マシンの整備状態で変動するため、負荷の把握は、レバーの位置では不正確です。

「ドラグ・ファクタ」という数値をモニターに表示できます。レバーの位置での正確な負荷を表示します。ドラグ・ファクタを確認し、自分に最適な負荷をドラグ・ファクタの値で把握しておきましょう。

4 表示単位：ワットとカロリー表示

モニターは、ワットでも表示できます。艇速（500m区間タイム）と仕事率（ワット）の関係は単純です。

$$\text{仕事率 [watts]} = 2.80 \div \{\text{艇速 [m/s]}\}^3$$

カロリー表示は、「漕手自身の体重の前後移動に費やされた運動量の概算値」として、300[Kcal/h]を加算し、消費熱量を示しています。ダイエットのための運動量の把握に使うものです。