

2013年 後輩に伝えること

練習やレースにおける試合運び等についての記録

I. 初めに

普段行っている練習において殆ど告げたことはないが、これから行うであろうエルゴの1000M測定や試合、そういったときにどのように試合展開を繰り広げてゆけば良いのか、現在初心者しかいないこの現状では分からないことだらけだと思う。

そこで自分自身の経験や、多くのボートの試合を見てきたことから、自分の後輩に対して少しだけアドバイスを送ろうと思う。当然、口で説明は行うし自分が練習に参加できる時であれば行動で示すことも可能だろう。しかし、私ももう3年の夏であり本来ならもう引退するべきときである。だが現在2年が存在しないこと、経験者が私しかいないことなどから、後輩だけを残し自分が引退するというのは、些か忍びない。それ故、毎週の練習にも参加しているし、今後も練習には可能である限り参加しようと考えてはいる。だが、冬から始まるであろう就活を控え、私は自分が練習に参加できなくなったときに、後輩がどんなに大変な思いをするのか考え、この記録を思いついた。口や行動で説明しても、相手が人間である以上忘却とは表裏一体である。しかし文章に書き下してしまえば、記録として後輩に少しでも何か残せるのではと考えた。この記録が、のちの後輩に対しても大きなものとなれることを望むとしよう。

II. 練習において

普段の練習においてやっていることはそんなに多くない。しかし、最初から高い水準を求めるのは当然ながら、無理というものである。ではどのように進めていけばよいのかという話である。

・初期段階：

試乗会や4月中は、基本的に艇やオール感覚になれることに専念する時期である。

・初歩：

ペアワーク（トップペア、ミドル(エンジン)ペア、ストペア、バウペア）においてバランスをとりつつ、ある程度の漕ぎが出来るようになる必要がある。両舷(オールメン)で漕ぐ必要性は特にない。が、慣れのために練習をするというのは良いと思う。ノーワーク（力を抜いて漕ぐ）、ライトパドル（約60%の力）での練習を行うべき。これは一か月もやれば慣れてくる。とにかく習うより慣れろということだ。

・慣れの時期：

キャッチ練、ファイナル練、ローピッチパドル（約80%の力）、パドル（約100%）での練習を行う。これらは初歩の応用であるので、そんなに難しくはない。キャッチ練は、キャッチ→10cm前→ハーフスライド→フルスライド、の一連なのでこれは慣れが必要。ファイナル連は、ファイナル→状態漕ぎ→ハーフスライド→フルスライドの一連の動き。これもキャッチ練同様慣れが必要になる。

これらは次に述べるスタート連も含めて、夏合宿前までに確実にできるように仕上げらるべきであろう。

・試合において絶対に必要なもの

試合を視野に入れたとき、必ず必要になるのがスタートである。艇を漕いだことのある者ならば分かると思うが、あの重い図体を静止した状態からトップスピードまで持っていくのには、かなりの時間と力が必要になる。そこでギア付きの自転車を思い出してほしい。これはギアを変えることで自転車のペダルを重くも軽くもできる。殆どの人間はこのギア付き自転車に乗った時、走り出すときに一番軽いギアにして素早く漕ぎ出すことだろう。それを艇においても応用する。重い艇に対して大きく漕ぐのではなく、細々と瞬間的に力を込め、まずは艇が進みだして流れに乗るための勢いを作り出す必要がある。

これを(何の捻りもないが)スタートという。これはどんなに慣れてきた人間でも難しいもので、非常に多くの数をこなすしかない。そこで、このスタートを練習にも取り入れる。これをスタート練という。

スタートの仕方は教える人間、漕ぐ人間により様々である。私が後輩に伝えている方法は私の高校時代の恩師より教わった方法にて、指導している。今回はその方法を記録として残したいと思う。

スタート：

自分の漕ぎのうち、ファイナルをとった位置を1、最も前へ出たところを10としてこれを10等分したうちの7の位置がスタートの位置になる。スタート後は7→5→7→8→9→10と漕ぎを少しずつ大きくしていく。この7から10まで一連をスタートと呼ぶ。これを文章にするのは非常に難しいので、後輩がその後輩へ上手く伝えられることを願おう。

Ⅲ. レースにおける試合運び

未だに伝えられていないが、これは最も伝えたいことの一つである。ボートのレースにおける試合運びを知らないことは、ちょっと足に自信のある小学生が、距離の長さを理解せずにフルマラソンすることぐらい危険である。ほぼ確実に途中リタイアである。

ただ、私の試合運び理論をここに記録していくが、この理論は自分でいうのもなんだが、かなり無理のある理論である。だから、理論は理論。実際に行動に移せるかは別とっていてほしい。

まず、言葉として述べるのであれば、ハッキリ言ってボートの試合に気を抜く場面はないし、3~4分程度の間も力を出し切れない者はただの根性なしであると私は位置付けていると理解してほしい。

[理論]

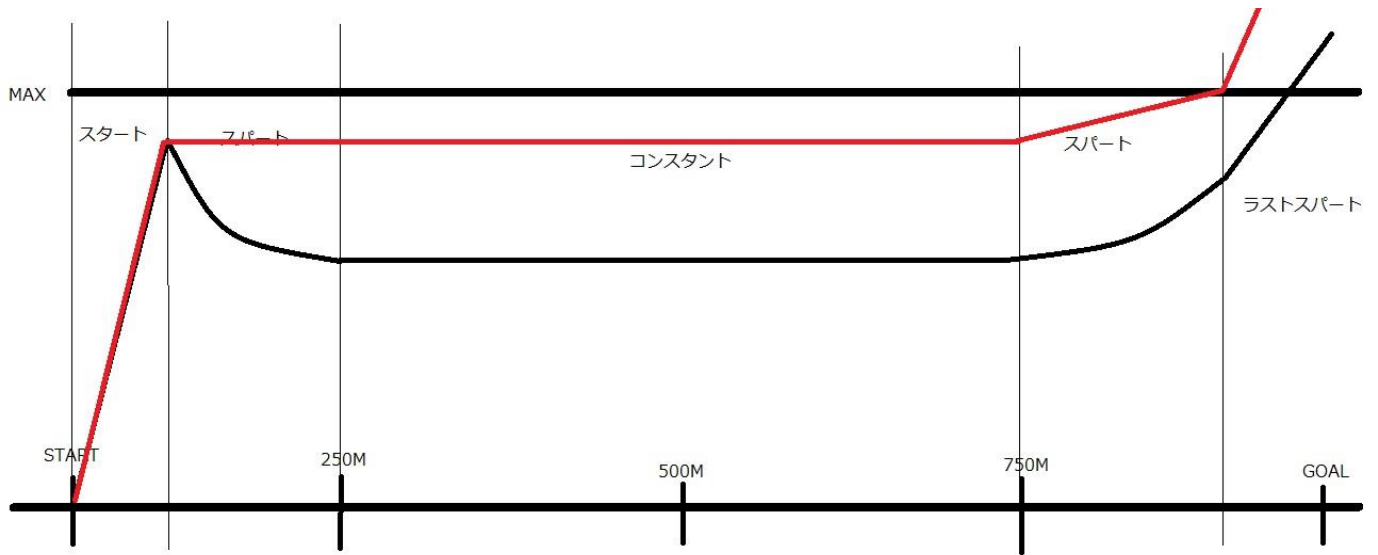
まずスタートである。これは先述した通りの方法で行う、その後10本のスパートをかけて試合中のペースをつかむ。その後一定のペースを続ける。これをコンスタントと呼ぶ。その後試合終盤（人によるが残り200M程度）にてスパートをかける。そして、最後の最後にラストスパートをかけるのがベストである。

[まとめ]

スタート6本 → スパート10本 → コンスタント → スパート → ラストスパート
といった感じである。わかるだろうか？この理論にペース落とす場面は存在しないのである。

[画像まとめ]

赤：理論上の動き 黒：実際のところの人のうごき



理論では力を落とすなということを行っているが、人間の体である以上それは不可能に近い。だから実際には上の黒い線のような感じになってしまう。だが、私はそれで良いと考えている。赤い線に近づくように努力し、頑張ることこそ大事なのだから。

IV. さいごに

そんなに長い文章ではないが、一応私が伝えたいことの基本的なところは記録できたと思っている。後輩のための忘却録だとでも考えてほしい。しかし、伝えたいことなどはまだ本当にたくさんある。文章では伝えきれない程だ。だがそれは、それこそ私自ら、後輩に伝えるべきことなのだと思う。文章や記録では伝えられないことを、しっかりと後輩に伝え、それをまた後輩がその後輩に伝えていってくれることを望むこととしよう。