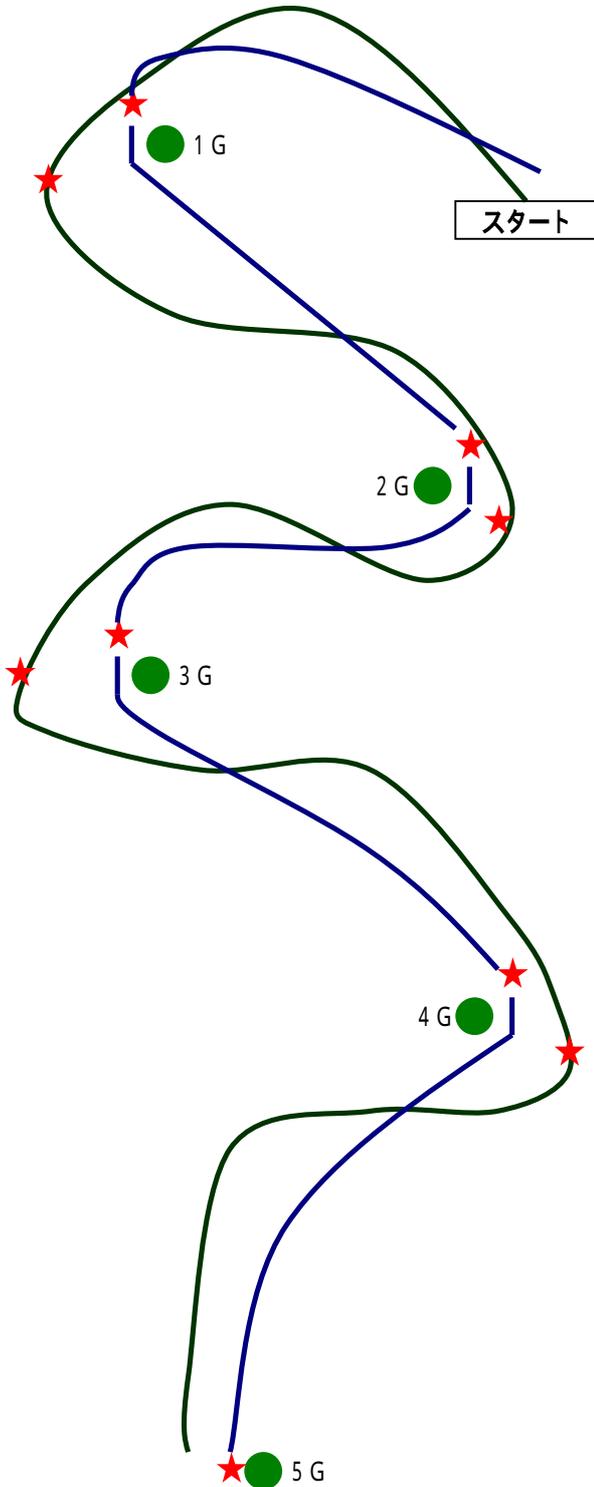




スタガーゲートの原則

今回のゲートデザインは前半の5ゲートがスタガー(ジグザグコース)のみ、後半はアップゲートとのコンビネーションという、少し極端なゲート構成を試してみました。

結果は予想以上に思惑通りとなり、スタガーゲートの特性や、各選手の得意不得意な部分が浮き彫りにできたのではないかと考えています。以下5～3級の方を念頭にアドバイスさせていただきます。



左図、ブルーのラインは矢澤亜季選手。グリーンラインは4～3級のA選手。5ゲートのラップタイムは矢澤選手が2.4秒でA選手はその8秒落ち。スタガーゲートは実力の差が出やすく、タイムに大きく反映されます。逆に言えば、数本がセットになっている連動したゲートなので、上達すれば一気にタイムを縮められます。じっくり研究して課題を見つけてください。

はターンしている場所。

以下スタガーの練習ポイント

プレターンの原則

スタガーゲートではポール通過の前に次のゲートに向かうライン(バウの角度)を決定するという原則があります。ポールを通過してからターンすると、どうしてもラインが膨らんでしまい、距離が長くなってしまいます。

ターンポイント(ターンする場所)を強く意識する。

経験が浅いうちは、どうしてもポールばかり見てしまいがちですが、ポールよりもターンポイントに集中します。あらかじめしっかりとターンポイントを決めておくことも重要です。

直線を稼ぐ。

ラインは直線距離を長くできるほど早いという原則があります。矢澤選手がしっかりと直線を確保しているのに対し、A選手は蛇行が目立ちます。

ターン後の立ち上がり。

ターンポイントの精度が上がると「減速」や「待ち時間」が少なくなり、メリハリの利いた漕ぎになります。矢澤選手はターンしてから、スピードに乗るまでの距離(立ち上がり)が少なく、非常にスムーズです。ターンで回し過ぎると、立ち上がり時にバウがふらつくので、この点もチェックポイントです。

リバーススイープでリカバリー。

ターンはスイープやキャッチ、ラダーで狙い、リバースやリバーススイープは失敗したときのリカバリーに用意しておく、ライトレースの確実性が増します。リバースとリバーススイープの使い分けも重要で、リバースはポートを止めてしまうので要注意です。

ターンはワンパドルで。

スイープ+キャッチとか、スイープ+リバーススイープなど、ターンの前にスイープで「きっかけ」を与えて、キャッチで回す。というようにすると、ターンしやすくなりますし、実際多くの選手が使っています。が、次のステップとしてお薦めしたいのは、フォワードのコンビネーションで「きっかけ」を作り、1打で回す。ということ。方向転換はワンパドルでという原則があり、スイープはワンパドルで回らなかった時のリカバリーに使うようにできれば理想です。