

## 4.2. パドリングの考え方

カヌーを進めるには、進行方向と反対、つまり後ろ方向のエネルギーが必要です。「エネルギー」とは「質量×移動速度」で算出されるのは御存知ですね。つまり水中でパドルを「重く、早く」動かすことで、カヌーが進むのです。パドルを「早く」動かすというのは、比較的簡単。でも、もうひとつの要素、「重く」というのは分かり難いですね。そして、これはテクニックや体の動きと大きく関わっています。



まず、パドリングとは、水を引っ張ったり押ししたりするのではなく、パドルを上手く水中に固定して杭のように働かせ、そこへ向かってパドラー自身の体とカヌーを引き寄せさせる運動と考えましょう。これが「重く」パドリングするためのコツ。