

4.3. 体力と精神力

何キロ、何マイルもアウトリガーカヌーをパドリングし続けるには、強い肉体と精神力が必要です。

まず、カヌーは全身運動です。従って、高い全身持久力 = 心肺機能が必要。簡単に言うと体中の筋肉や器官に酸素を送り込む機能です。これは比較的軽い負荷の運動を20分以上継続することで鍛えられます。ジョギング、自転車、水泳、そしてもちろんパドリングが全身持久力を高めるのに最適です。

さらに、カヌーで重要となる筋肉としては、背筋、腹筋、広背筋が挙げられます。これらの筋肉は上体の回転や姿勢の維持をつかさどり、パドルを引っ張り寄せるパワーにもつながります。そして、足や腕の筋肉の持久力も当然ながら必要です。特に肩などは普段からトレーニングしておかないと、怪我の原因となります。

精神力については、やはり忍耐力と集中力が要求されるでしょう。ちょっとした気の弛みは、パドリングの重さに影響します。この結果、一回のストロークでつく10cmの差が、1分間では6m、1時間では360mにもなってしまうのです。