

## 4.4. 基本テクニック

ストロークは大きく分けて5つの動き（リーチアウト キャッチ プル リリース リカバリー）に分けられます。

タイミングは「1」がキャッチ プル、「2」がリリース リカバリー、「3」がリカバリーリーチアウトとなります。実際のレースの時は、リカバリーの動作を早くして、「1」がキャッチ プル、「2」がリリース リカバリーリーチアウトとなります。また、プルの時に息を吐き、リカバリーで吸うようにすることで、自然な呼吸ができます。

### ”リーチアウト”

上体の傾きを変えずに両肩を大きくひねって、パドルをできるだけ前方へ伸ばします。背中中は真っ直ぐに伸ばして胸を張ります。



### ”キャッチ”

リーチアウトした位置から、素早くブレードを根元まで水に差し込みます。この際、音を立てたり、泡を立てたりするのは禁物です。カヌーのスピードへの影響が最も大きいのがキャッチですから、流れるような動きでキャッチしないと、折角のスピードを一気に殺してしまうことになります。



### ”プル”

最初にひねった上体を戻しながら、同時に腹筋を使ってカヌーをパドルへ引き寄せます。下側の引き手に7割、上の押し手に3割の力を掛けます。肘は特に曲げたりしません。プルのスピードがカヌーの加速を決定付けるので、ここにパワーを集中させて下さい。



### ”リリース”

自分の腿付近までカヌーをパドルに引き寄せたら、パドルがブレーキにならないよう、スムーズに引き上げます。押し手の親指をグリップに引っかけて、斜め前方へ引っ張り上げるイメージで

す。リリースの際も、流れるような動きでパドルを引抜かないとブレーキになってしまい、折角の加速が無駄になります。



”リカバリー”

全身をリラックスして両肩を回転させながら、遠心力でパドルを前方へ持っていきます。

