

4.6. 練習方法

基本的なパドルの使い方と同時に、正しい姿勢や各部位の筋肉の使い方を覚えると、疲れにくく力強いパドリングが可能となります。また、全身持久力や筋力を鍛えることで、長距離のパドリングをより楽しめることでしょう。

”陸上練習”

まずはシャフト（柄の部分）の下からこぶし一つ分上を片手で握ります。この手を「引き手」と呼びます。

次にシャフトの上にあるグリップを上から軽く握ります。この手を「押し手」と呼びます。

両手を挙げてパドルを頭上に掲げます。アウトリガーカヌーのパドルにはベンドと呼ばれる反りがありますので、ブレードが上へ向かって反っているように持ちましょう。

両腕の力を抜いて軽く伸ばし、パドルを水平にしたまま胸の前へ持ってきます。

両足を踏ん張って、1 - 2のカウントに合わせて上半身を左右に回します。

慣れてきたら、引き手を下に下げ、パドルを斜め45度に構えた状態で同じように上半身を左右に回します。

押し手を額の高さに上げ、パドルを垂直に構えて上半身を左右に回します。

HUT（ハッ）の号令が掛かったら、次のパドリングでHO（ホー）と声を合せます。

押し手を離し、引き手の下を掴みます。

押し手と引き手を入れ替えて、パドルの向きを反対にします。

リズムを崩さずパドリングを続けます。

”カヌーに座って”

前を向いてカヌーに座ります。

脚を開いて、膝でカヌーに体を固定します。

パドルを持って、頭上へ掲げます。

そのまま上体を前へ倒します。

パドルを徐々に立てていきます。

押し手の腕を軽く曲げて、額の前へ持って行きます。

基本姿勢の出来上がり。

1のカウントで引き手をゆっくり後へ引き寄せます。

2のカウントで、押し手の親指が前を向くように押し手を捻ります。

パドルのブレードが水面と並行になるようにします。

3のカウントでパドルを前へ持っていき、基本姿勢に戻ります。

HUT（ハッ）の号令が掛かったら、次のパドリングでHO（ホー）と声を合せます。

押し手を離し、引き手の下を掴みます。

押し手と引き手を入れ替えて、パドルの向きを反対にします。

リズムを崩さずパドリングを続けます。

”実際にパドリングして”

シート1は左、シート2は右、シート3は左という感じで左右交互にパドルを構えます。

IMUA（イムア）の号令と共に、1 - 2 - 3のリズムでゆっくりとパドリングします。

シート3は心の中で回数を数え、15回目にHUTの号令をかけます。

16回目に全員でHOと声を合せます。

直ぐにサイドを入れ替えてパドリングを続けます。

慣れてきたら徐々にスピードを上げます。

アマ（アマ）の号令でパドリングを止めずに全員一斉にアマ側（左）へ体重を掛けます。

LAWA（ラバー）の号令でパドルを止めます。