

5.3.基本テクニック

アウトリガーカヌーには舵が付いていないので、ステア専用デザインされたステア・パドルを使って舵を取ります。ステア・パドルは普通のパドルよりもブレード面が大きく造られています。このステア・パドルを使って水に対する抵抗を作りだし、カヌーの向きを変えるのです。

向きの変え方にはカヌーの脇にブレードを差し込んで舵のように使うポーキングと、横漕ぎを使ってカヌーを力づくで回すドローストロークと、大きく分けて2通りあります。

”ポーキング”

パドルを曲りたい方向のサイドに持って準備します。

カヌーのハル（船体）に沿って素早くブレードを水に差し込み、カヌーの底にブレードを貼り付けるようにします。

両手を使ってパドルを徐々にひきよせます。

パドルをひねり、ブレードの後ろ側を外へ押し出すようにして舵のように使います。

”ドローストローク”

パドルを曲りたい方向と逆サイドに持って構えます。

上体を外へ乗り出し、カヌーから離れたところへ素早くブレードを差し込みます。

そのままブレードに向かってカヌーのテールが引っ張られるように、横向きにパドリングします。

カヌーのハルまでパドルがきたら、素早く水から抜きます。

[スプリントレースのターンマニュアル](#)