

第4回アバンテOWS練習会



19/07/20(土)岩瀬浜

1. ピッチ泳法

ピッチで泳ぐ。波や風に影響されない泳ぎをする。手を前方で伸ばす大きな泳ぎだと波や潮の流れの影響を受けやすい。前方で水を引っ掛けるようにしてピッチを上げて泳ぐフォームなら安定した泳ぎができる。

2. コース取りのポイント

四角コースの周回では、ひとつのブイだけでなく、次に目指すブイも視野に入れておく。ターン後にスムーズに展開できる。

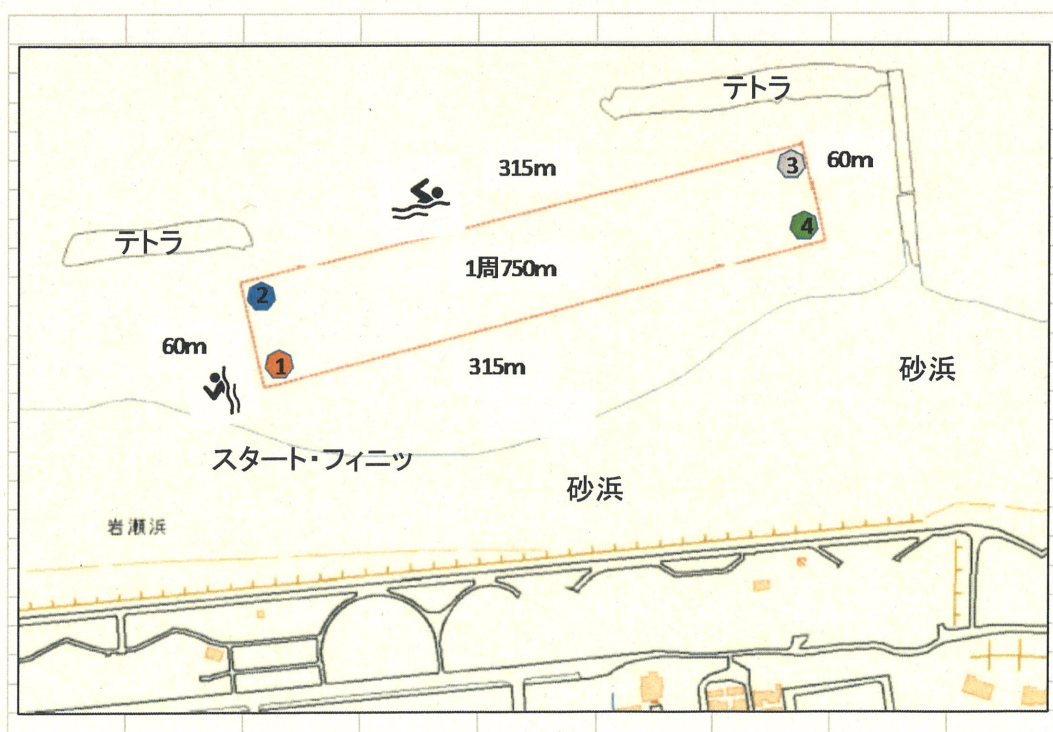
- ①得意な人: 最短距離で。最短ルートに速い人が集中していたら、少し外側から
- ②苦手な人: ウェーブの後ろから歩いてスタート。最初のブイまでは最短距離で

3. ポジション取り

- ①真後ろにつける: 自分よりも早い選手や、同じくらいのレベルの選手にくっついておよぐなら真後ろにつく。自転車のドラフティングテクニック。前方の選手の足に触るか触らないかくらい近づく。たまに足を触ると前の選手にプレッシャーも与える。
- ②腰あたりにつける: パックを抜け出して前に出ていくときに有効。腰に頭がつくくらいまで近づく引き波を利用して楽に泳げます。前方の選手は大きく後ろに引っ張られる感覚があり、下半身も沈みやすくなる。腰について力をためてポジションを上げるときに効果的。

四角形周回コース 1周750mを個人のレベルに応じ時計回りで周回します。

◇四角形コース、このレイアウトでは、波や風、そして潮の影響を「追い潮」「向かい潮」「横潮」で受ける局面が必ず1回はある。「1つ目のブイと2つ目のブイの間は追い潮が、3つ目のブイに向かうときは横潮」などと言うように、コースの特徴を理解しておくことが重要。



OWS力を磨くポイント！

1. 仕組みを考えれば、大きな波も怖くない。

波打ち際に大きな波が立っていることがあります。海慣れしていないと、その光景だけでビビってしましますが、冷静に波のメカニズムを考えて対処しよう。「なんで波が立つか」というと、打ち寄せた潮の流れが浅いところ（海底）にぶつかって表面が波立つ前と奥（沖側）で深さの差が大きいほど、波が大きい。ということは、どんなに大きな波でも、白波を超えれば、そこから沖まではうねりしか起こりえない。このメカニズムを分かっているならば、自分の頭をこえるようなサイズの波でも、怖くない。大きな波の向こう側（沖）へ向かうときは下に潜って超えていけばいいし、後ろからの「うねり」に対しては、「下っている波」に乗っていくイメージで、大きく伸びるように泳ぐとうまく加速できる。

2. 波に向かって泳がない。

大きな波を超えていきたい場合は、ドルフィンスルーの要領で波の下に潜ればいいが、自分の身長以下の波であれば、歩けるギリギリの深さまで走り、歩くのが一番速い。

3. 向かい潮の泳ぎ方。

プールのスイムのように、ひとかきごとにキレイに伸びるような泳ぎではなく、ピッチを上げた泳ぎの方が適している。伸びている間に押し戻されてしまうので、ガッガッガッと、どんどんかいていく。プールの時よりも深いところで水をつかむ。

4. 追い潮の泳ぎ方。

潮の流れが後ろからフォローしてくれる「追い潮」のときは、プールのスイムに近い、グーッと伸びていく泳ぎで、流れに乗っていく。

5. OWSのウォームアップ。

アップは①心拍数を1回上げるのと、②筋肉を温める。この二つを押さえよう。いきなりスタートしたら心拍数が一気に上がって危険です。水の中でアップができないなら、その場でジャンプするという方法でもOK

6. 泳ぐ前に消耗しない。

ウエットスーツはスタートの20～30分前に着たとしても、レース時間を入れると50分～1時間以上着ていることになる。夏場の大会では、熱中症気味になっても仕方がない。「できれば、アップが終わったら座っているほうがいいです。日陰でしっかり水分補給も忘れずに」

7. ペースは80%以下で

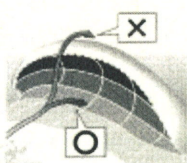
最初はゆっくり入り、後半にかけて上げていくのがオススメ。運動強度80%をキープするイメージで
目標運動心拍数＝最大心拍数[220-年齢]×目標運動強度%

8. 波酔いしないために

レースでの波酔い・海酔いは、レース前の体調管理も多分に影響している。大事なものは睡眠と前日の食事。たとえば繊維質の多い食事をとると、ガスがたまるので、腹筋に力が入らなくて、泳ぎにも影響がでる。

「食事については、生野菜じゃなく、温かいスープにするとか、温野菜にするとか工夫を。さらにレース前の緊張も波酔いの原因になっていると思うので、前日までにウエットを着て、うねりの中で、仰向けに浮いてみる。それだけでも安心感が違う。

【波が高い時のスタート】



沖に向かっていく際に、打ち寄せる波は大きな障害になる。大きな波をクリアするには、波が来たらその下に潜るとよい。頭上を波が通過していくだけなので、砂浜に戻されるような大きなロスなく前進することができる。