



●図18 タイムチャート

鈴木鶴見川マスターズ RC代表の宿題と答

何故強いのか？

昔、ボート三兄弟と言われた東竜太郎、陽一、俊郎の妹が私の母です。父も二高、東大の対校選手というボート一家で育ち、丈夫な身体を受け継ぎました。小学校の頃から背は低いが力持ちで相撲やスキーの選手、東大では戦前からの古いオールを数本引き折りました。丈夫な身体を授けてくれた両親には深く感謝しています。

二高時代は戦時中から終戦後にかけての食料不足の上に、レースも無いのに修行のように苦しい練習に耐えることが続きました。東大ではレースができるようになって随分良くなりました。一方、社会に出てからは身体の小さい横浜ヨットのクルーが国体を始め数多いレースを勝ちまくって、これはすごく楽しかったのです。私はこの時期に初めてボートの楽しさを覚えました。

東大では、ベルリンオリンピック、エイトのバウ、鈴木善照さんのコーチを受けました。「キャッチはそっと置くだけ、力を入れてはいけない。フィニッシュに向けてだんだん強く引け」と教わりましたが、叱られても力を抜くのは中々難しかった記憶があります。

その漕ぎが全くの素人だった横浜ヨットのクルーを一気に強くしたと思います。キャッチが巧くなって、初心者でもすぐに長い有効レンジが漕げました。僅か一月の練習で国体に優勝、そのあと私より若い社員十名程が全部部員になってしまいました。

隅田川の全日本社会人では練度でABCと別けたレベル別のナックルとシェルフォアにもよく勝って、他のクルーから大分嫌われたものです。特に有力大学漕艇部OBの仰ぎ見るような立派な身体とキャリアを揃えた他社のクルーに勝つ快感は、クルーにとって何者にも代え難いものになりました。勝つ楽しみは何よりクルーを強くすると思います。

1999年10月、会津高校端艇部の創設100周年に荻野で話した「愉快に漕げば強くなる」という話の原稿にその頃のことを書きましたので、興味のある方はご覧頂きたいと思います。その記事をスキャンして、今日のお話と共にDVDに入れ、鈴木代表にお渡しいたします。

この中には、強くなるための練習法やら道具やら、いろいろと新兵器を考えては楽しんで話が出てきます。みんなで一生懸命に考えて、何か編み出して、試して、失敗もありますがうまくいった時の嬉しさ、それがそのまま強さに繋がるようです。

一例として当時ナックル艇で使っていたオールの長さはエイトと同じでした。それを15センチ短くしてスタートが一艇身以上強くなったのは画期的で、もう負ける気がしなかったものです。

何故続くのか？

基本的には楽しんでいるから続くのでしょう、そして楽しむには勝つしかない、勝つには工夫するしかない、努力するしかない。その連鎖を楽しいものにするのだと思います。

今日の話の配付資料の最後に私の漕歴を付けました。途切れた処はありますが、それでも80年近く、何とか漕ぎ続けています。一番大きいブランクは退職後の鎌倉生活十年ほど。続けたことが興味と基礎的な体力を何とか保てた理由だろうと思います。

然し昨年は日本スポーツグランプリで表彰された折りに、60、70歳から始めても遅くはない、80代になれば日本人は勝てる、と言うことを改めて学びました。

他にも役に立ったと思われる小道具が幾つかあるので挙げてみます。まずはエルゴです、水泳が体に良いと言われます。局部に強過ぎる刺激、衝撃を与えない全身運動だからでしょう。エルゴもそれに劣らない体にやさしい全身運動だと思います。漕ぎ方にもよりますが膝や腰には特にやさしく、然も計器が充実していて、これ以上望むことが無いほどです。

そして、エルゴが健康を保ってくれたと思っています。規則正しい毎日の練習は何よりの健康法でしょう。またデータを記録することで体力、健康の推移を何時も自分で掴んでいることが、興味を保ち、身体に気を付けることにもなるのだと思っています。

私の今の練習は殆どがエルゴです。そのエルゴの練習を長続きさせるのが「心拍トレーニング」です。全力ではなくて、心肺機能、持久力、そしてパワーなどそれぞれの機能増進に一番効率の良い、専門の練習強度即ち心拍数を選んで練習するので、比較的楽にその目的が達せられるのです。

苦し過ぎる練習は永く続きませんが、基礎的な運動能力を付ける練習と有酸素の練習は強度が低く至極楽です。心拍計で強度を測りながら練習するので、安全な練習でもあります。心拍トレーニングに関する記事も少しですが配付資料に付けましたのでご覧になって下さい。

エルゴは家の中の一番使い良い場所に置かないと結局練習しないことになってしまいます。良い場所とは私の場合書斎、孫二人と使う勉強部屋ですから窮屈ですが、練習の邪魔にはなりません。昔、エルゴをベランダに置いていた頃には、遂に数年間練習に使うことはありませんでした。

私のダブルスカルスの相棒、松野さんは居間に奥さん用のサイクリングマシンと並べて置いて、同じ時間帯に練習しています。生活に一番近いところに置くのが継続の秘訣だと思います。居間などに置くのは奥さんに反対されて果たせない人が多く、これは残念なことです。

補足

オールを15cm詰めて強くなった話を書きました。これは丁度良いレバーレシオ（アウトボードとインボードの長さの比率）では艇速に対するハンドルのスピードが丁度良く、筋肉の都合の良い収縮速度のために漕手が充分にその馬力を出せるのですが、アウトボードが長すぎると引きが重くなってハンドルの、従って身体のスPEEDが上がらず、充分な馬力が出せないのです。これは丁度ガソリンエンジンの馬力が充分回転数の高い時にしか出ないのと同じことです。我々の場合には、ナックル艇のリガースプレッドが動かせないのでアウトボードだけを短くしてレバーレシオを合わせました。

エイトのオールをそのままナックル艇で使うと、艇速の違いが大きいためコンスタントでも大きく不利なのです。逆にアウトボードの短いオールは車でいえばローギヤを使うことに当たりますからスタートの加速が俄然良くなるのは当然なのです。

実はもう一つ、我々の会社は木船を作る会社で漕手の二人が船大工でしたから、当時の木のオールを加工して軽くしました。特にブレードの先端に昔は付いていた銅板の補強を外し、斜めに削ってそこに横目の木材を接着して元の形に戻しましたから、銅板の重さが全部無くなり、振り回しが凄く軽くなったものです。その上ブレードを薄く軽く削って更に軽くしましたから、それらがアウトボードを15cmも短くしたと相俟って振り回しが驚くほど軽くなったのです。

それがスタート3本のブレードの戻しを早くし、振り回しを全体に軽くしてストロークを楽に速くしたのです。ピッチが上がるし、上げなければずっと楽に漕げます。従って我々が短いオールを使った時には、スタート6本を終わってスタートダッシュの何本目かにはもう水が空いていました。実に小気味の良い出だしだったのです。でも他のクルーは「スタートが巧い」と言うだけで、このオールに気が付いたクルーがいるようには見受けませんでした。

今のオールはレバーレシオが調整出来る上に、リガースプレッドも変えられます。その上オール長さまで調整出来るのですから、上に書いたようなことはブレードの加工を除き容易に出来ます。当然順風、逆風に対する調整も可能ですから、利用しない手はないと思います。私も今年船を買いましたので、これから自分で色々やってみて、風速とピボットの移動距離の調整などいずれお伝え出来るようにしたいと思っています。

以上

【論文】

漕艇「^{と なん} 函南」の設計 —より速いエイトを模索して—

[著書『あるボートデザイナーの軌跡』(1987(昭和62)年8月31日)からの抄録]



『函南』漕艇界にデビュー

1959(昭和34)年 全日本選手権レガッタ

手前から、東北大、一橋大、オックスフォード大、東大