=ラダー、リーン、ターン=

目的：思い通りに曲がる事が出来る

パドリングで出来る事は、前に進む、後ろに進む、その場回転の 3 つです。

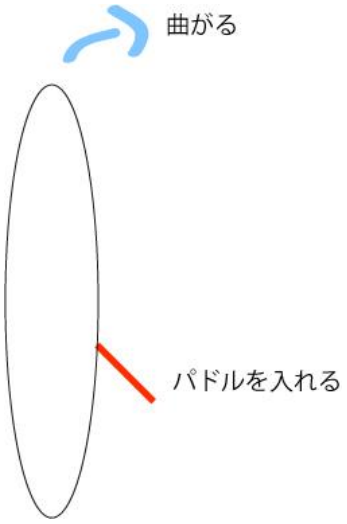
進みながら曲がる漕ぎ方はありません。

進みながら曲がる方法を考えていきましょう。

-スターンラダー-

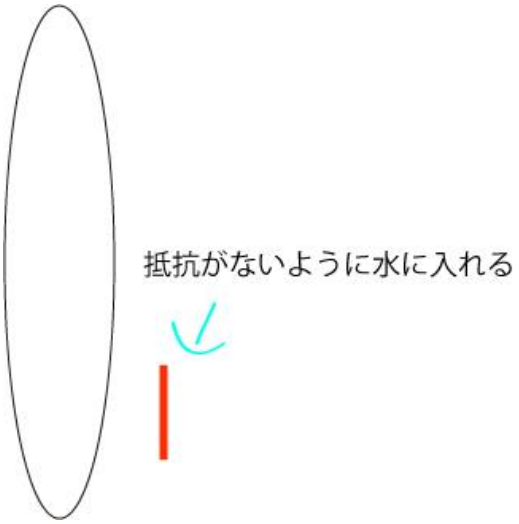
艇のスターン側にパドルで抵抗を作り曲がる技術です

ステップ 1 進んでいる状態から、片側にストッピングをかけて曲がることが出来る

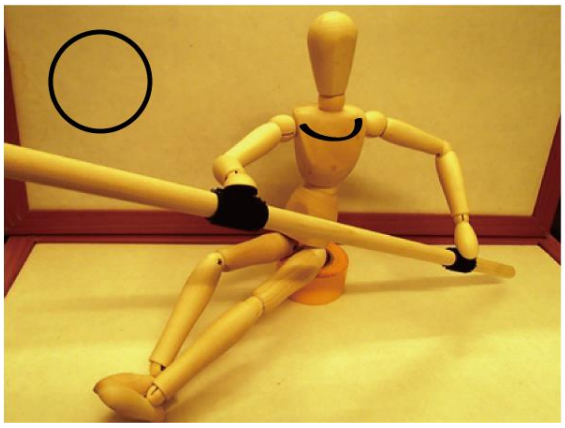


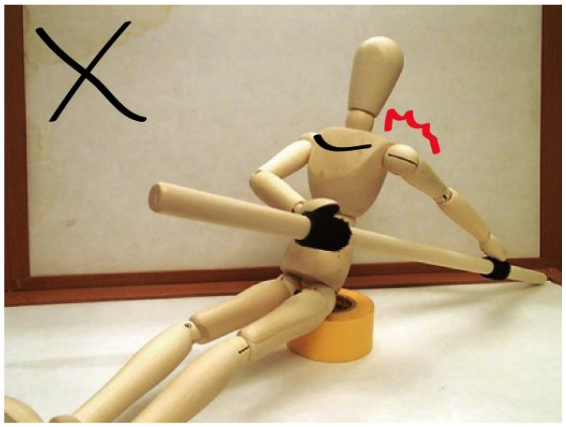
ステップ 2 抵抗なくパドルを水に差し込むことが出来る

進んでいる状態でパドルをスターン側に差し込んでみましょう。



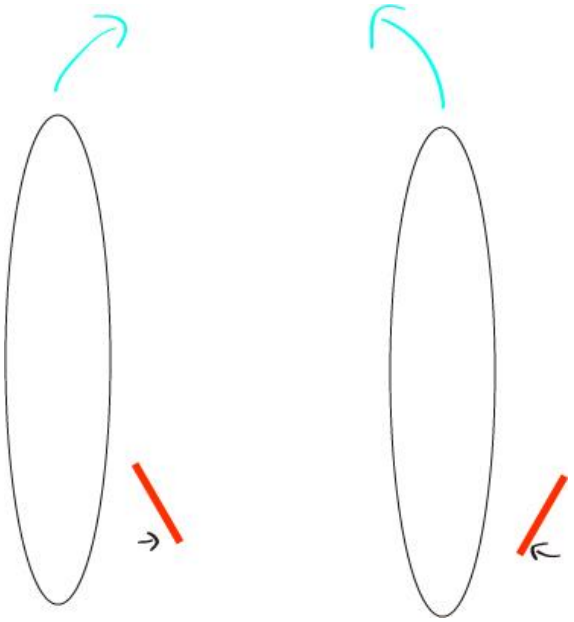
スイープストロークの際と同様に、体全体を回すようにします。肩だけを後ろに回さないように注意。





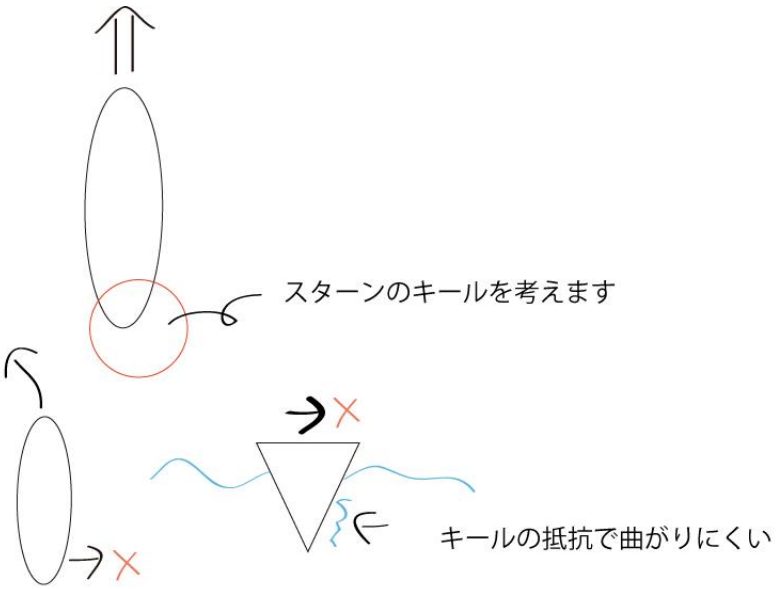
ステップ 3 パドルを水に差した状態から、左右両方に曲がることが出来る

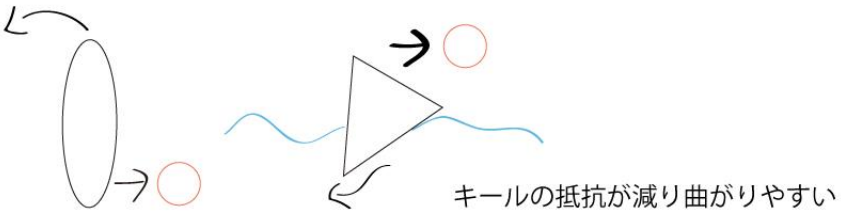
パドルを水に差した状態から、徐々にパドルを傾けて曲がってみましょう。
同じサイドにパドルを入れたまま、左右両方に曲がれるようになりましょう



-リーン-

カヤックを傾けることをリーンと言います。リーンをさせるとカヤックのキール(ボトムのとがった部分)の抵抗がなくなり曲がりやすくなります。



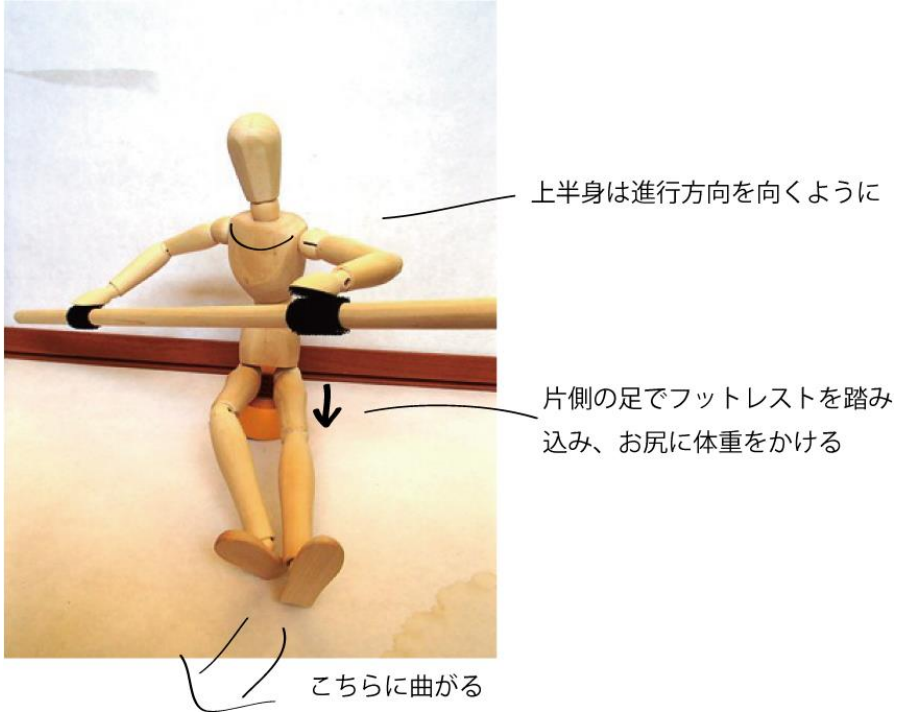


リーンを使えるようになると、小さな半径で曲がれるようになります。カヤックを思い通りに動かすことが出来るように練習してみましょう。

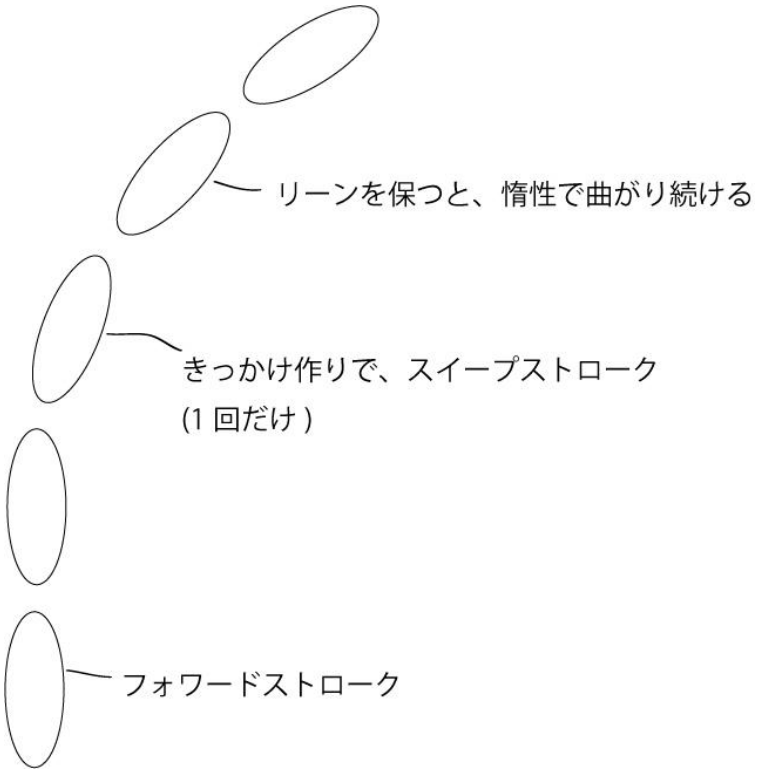
ステップ１ リーンの際の足の使い方を理解している

スイープストロークやリーンの際と同じように、足を伸ばしてお尻に体重をかけるようにします。

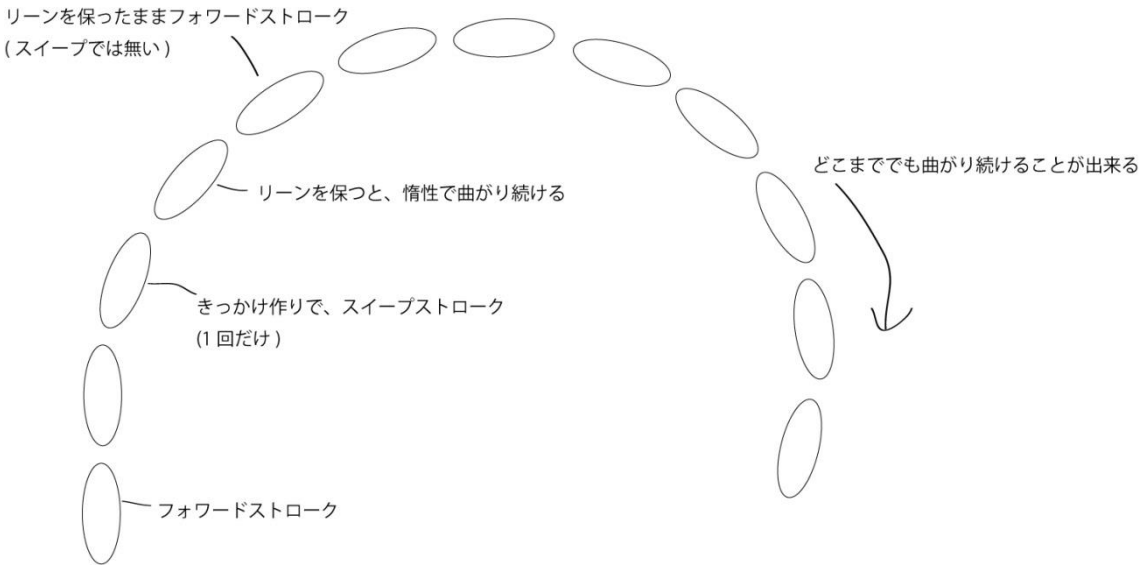
上半身は進行方向を向くようにしましょう。



ステップ２ 進んでいる状態からリーンで曲がることが出来る



ステップ 3 リーンをかけたままフォワードストロークで曲がり続けることが出来る

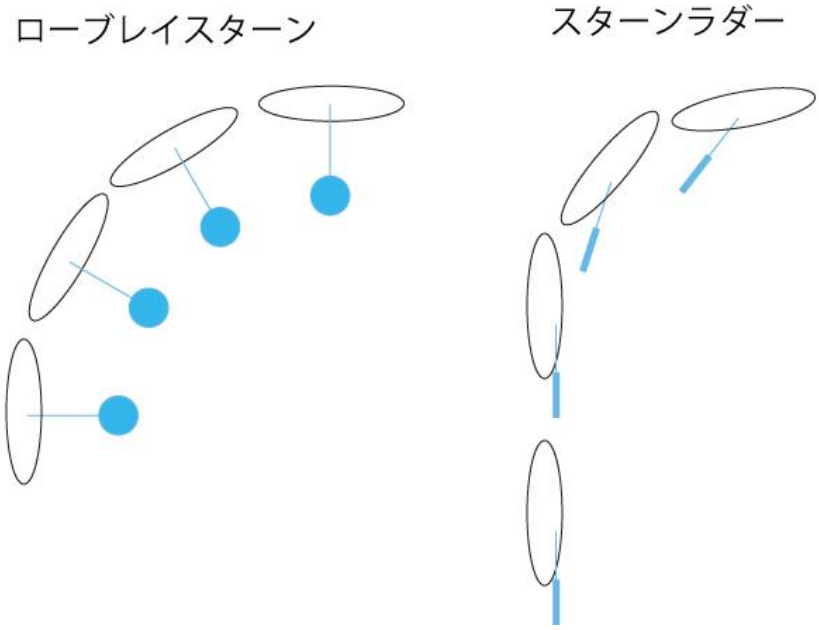


-ターン-

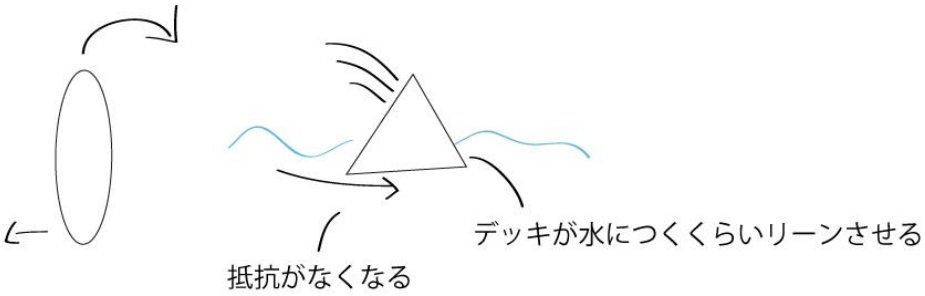
パドルを軸にして回転

カヤックが進んでいる状態でローブレイスを使いパドルのブレードに体重を乗せると、ブレードを中心にしてカヤックが回転していきます。

安定して曲がる事が出来るので、波のある海面で方向を変えたい時などバランスを崩しやすい時に使います。ラダーと間違えないように注意。

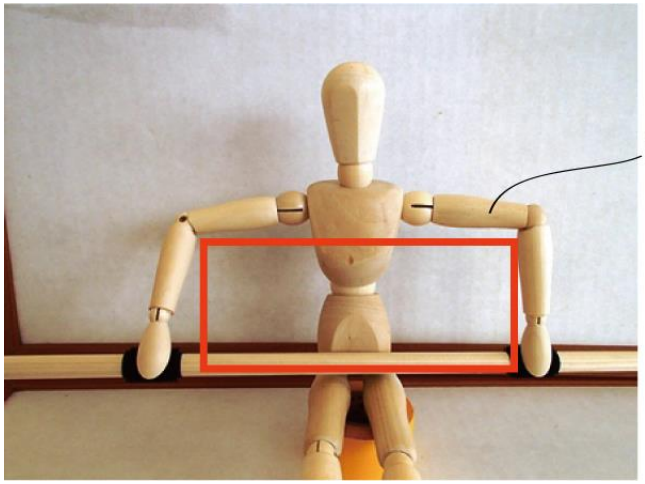


ローブレイスの際は、デッキが水につくくらいリーンさせましょう



ステップ 1 正しい手の形が作れる

ローブレイスの正しい手の形を作りましょう

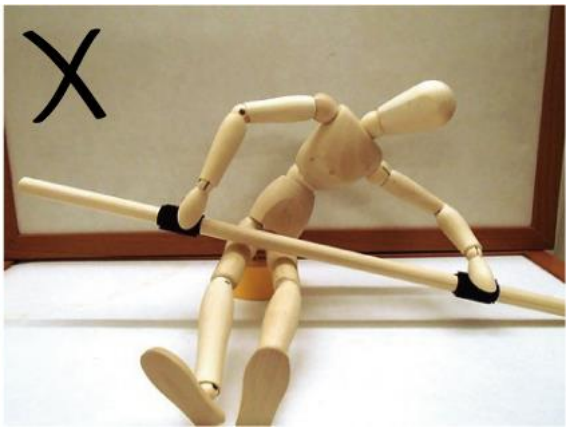


ステップ 2 進んでいる状態から、ローブレイスでパドルに体重をかけられる

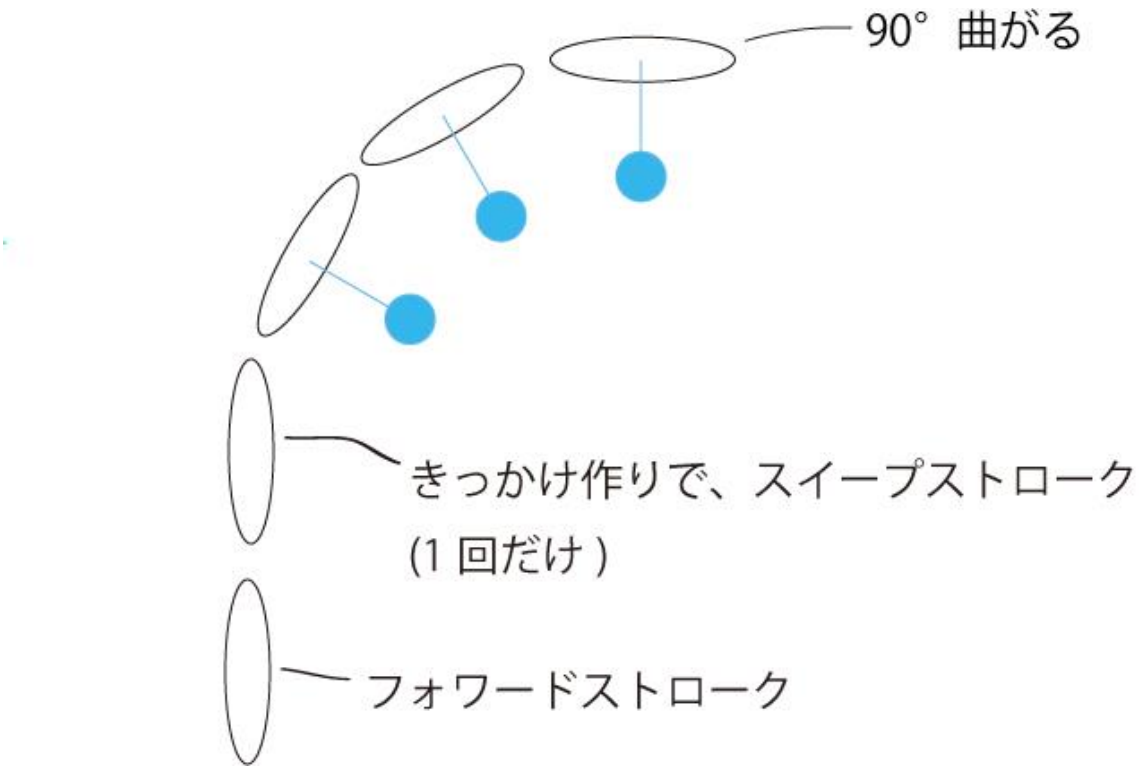
まっすぐに進んだまま、ローブレイスを行い、パドルに体重をかけてみましょう。

この時、リーンの体勢で体重をかけるようにしましょう。

上半身を使って体重をかけると、立て直しが出来なくなります。



ステップ 3 ローブレイスターンで 90°以上曲がることが出来る



-バウラダー-

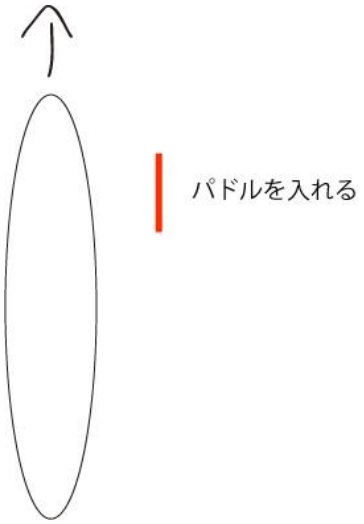
艇のバウ側にパドルで抵抗を作り曲がる技術です

ステップ 1 進んでいる状態で抵抗なくパドルを水に差し込むことが出来る

身体を横に向けてパドルを水に入れるようにしましょう。

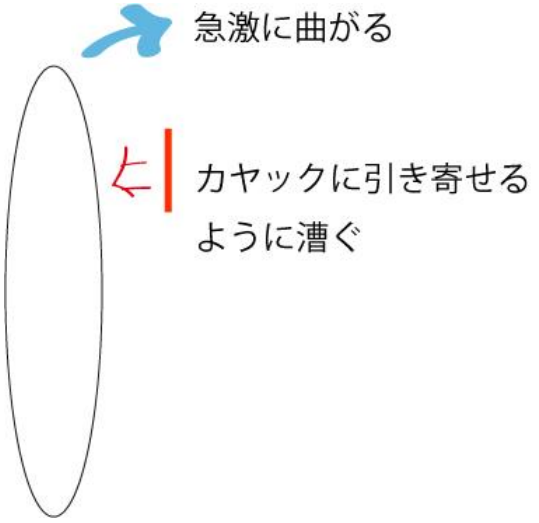
身体が前を向いたままだと、パドルの角度を変えるのが困難になります。

身体を横に向けたまま、抵抗がないようにパドルを水に入れてみましょう



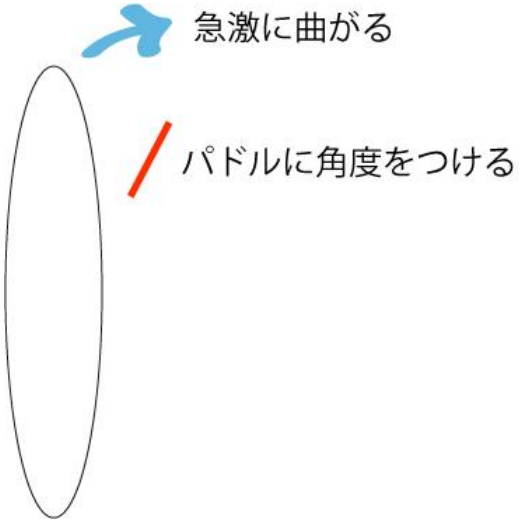
ステップ 2 バウドローで方向を変えることが出来る

ステップ 1 の状態から、パドルをカヤックの方に引き付けるとカヤックが急激にパドルの方に曲がります(バウドロー)



☆ステップ 3 バウラダーで方向を変えることが出来る

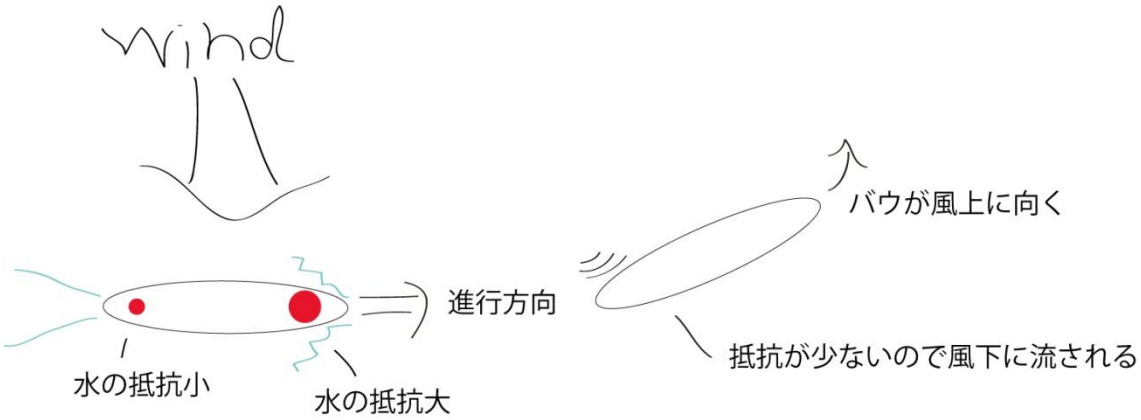
パドルを引き付ける代わりに、角度を変える事でも曲がることが出来ます(バウラダー)



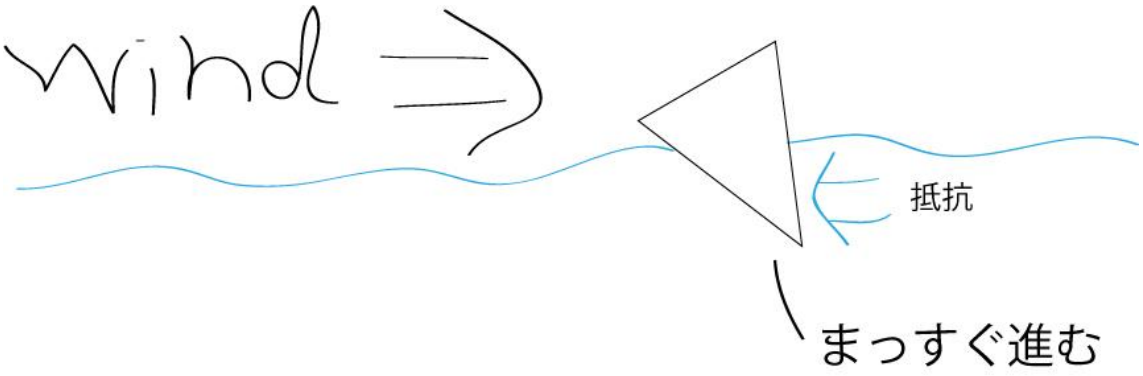
風がふいている際のラダー、リーン、ターンのそれぞれの技術の使い方をまとめてみましょう。

風がふいているときにまっすぐ進みたい　→　リーン

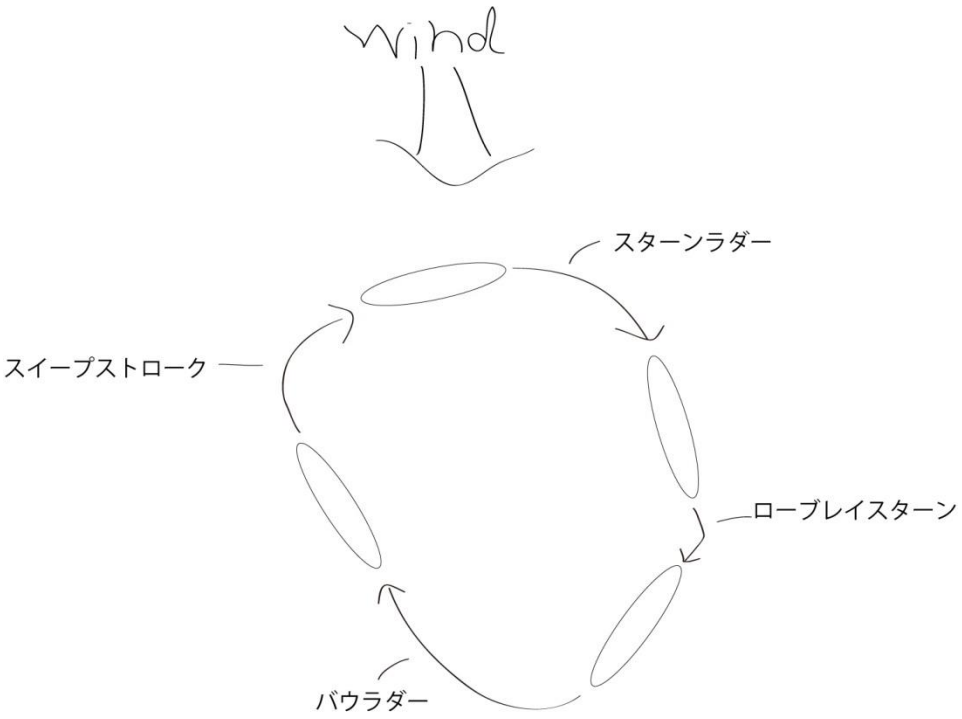
前に進んでいるときに風を横から受けるとスターンが風下に流され、バウが風上の方に向いてしまいます。



この時に、リーンを使うとまっすぐに進むことが出来ます。



風の中で方向を変えたい時

風の影響とバランスのとりやすさから考えて、以下の使い分け方が一般的です。

風下に方向を変えるとき　→　スターンラダー
風下に向かって風軸を通過するとき　→　ローブレイスターン
風上に向かうとき　→　バウラダー
風上に向かって風軸を通過するとき　→　スイープストローク