

## 冬場のカヌー

藤沢市カヌー協会 理事長 有村智之

「寒い間、カヌー選手って陸トレしているの？」

冬になると、よくこのような質問をいただきます。おそらく、水上競技なので暖かい季節にやるものだというイメージが強いのでしょうか。

「冬場もしっかり水上で漕いでいます！」

というのが答えです。年中通して海で練習しているサーファーの方と同じように、カヌー選手も水上練習を欠かしません。

藤沢市カヌー協会が力を入れているカヌースプリント競技は、3月下旬の海外派遣選手選考会を皮切りにレースシーズンが始まります。そこから県大会、関東大会、全国大会、日本選手権、世界選手権と毎月のように試合が続き、10月の国民体育大会でシーズンが締められます。11月から3月中旬までの約4ヵ月間がいわゆるオフシーズンですが、この間のしっかりと漕ぎ込みが次のシーズンを戦う力の土台をつくります。もちろん、陸上での走り込みや、筋力トレーニングもしっかりやりますが、“水をキャッチする”感覚を身に沁み込ませるには、水上でのパドリング練習を繰り返し行うことが大切です。

では、「真冬の川でカヌーを漕ぐには、どんな服装がいるの？」

という質問もよくいただきます。

ウェットスーツを着ると防寒性は良いのですが、大きく早く動作するカヌーのパドリングにはやや厚手過ぎるので、アンダーアーマーなどの冬用スポーツアンダーウェアの上に撥水性の高いヤッケを着たりすることが多いです。さらにこの上にフローティングジャケットを付けると、上半身は以外なほど寒く感じません。また、カヌーの船体の中に長座姿勢で入り込むカヤックの場合は、腰回りとコックピットの開口部を覆うスプレースカートを着けてしまえば、下半身も思った以上に暖かく感じます。問題はパドルを握る手です。パドリング用のグローブもありますが、素手で握った感覚と違ってしまいますので嫌がる人もいます。とはいえ、素手のままではさすがに指先の末端が冷えてたまりません。そこでパドルを直接握った手を丸ごと覆ってしまうパドリングミトン（バイク

のハンドルにつける防寒具に似たもの) を使ったりします。

このように動きやすさを確保しながら防寒をするための工夫を凝らしながら、全身を使って強く漕ぐので、カヌーに乗っている間は身体が温まり、よほど強風が吹かない限りはそれほど寒さで辛いということはありません。寒いのは漕ぎ終わった後です。水に濡れにくい服装をしているといっても、まったく濡れない訳にはいかないのです。水から上がるとそこから急速に冷えてきます。低体温症などにならないように、速やかに着替えるのはもちろん、水筒に入れたお湯を持参して手足をすぐに温めるなど、選手それぞれに工夫をしています。



冬の練習の様子

本稿を書いている2月は寒さという意味では例年もっとも厳しい時期です。筆者がパソコンのキーボードをたたいている今まさに、この2月二回目の大雪が降っています。さすがにこの大雪の日には乗艇していませんが、明後日あたりはきっといつものように引地川で選手たちは漕いでいることでしょう。こうした努力がシーズンに大きな成果に結びつくことを願いながら、彼らの活動をサポートしていこうと思っています。

平成26年2月14日