

A06 舵手の技術

The COXING

A06

舵手

小計18p = 中目次1+本文17+ブランク
印刷版: ファイル数:16, ページ数17p
デジタル版: ファイル数:16, ページ数17p
ファイルサイズ:約11MB

舵手は、そのボイスワークとラダーワークで、艇とクルーを操り、安全な乗艇を実現しなければならない。まさにクルーの命を握る存在である。そして競技ロウイングでは、より速く進める艇を、そしてレクリエーションロウイングではより楽しくなる乗艇を実現しなければならない。

コックスの作業のうち、操艇(ステアリング)に関することは、舵手なし艇での技術とも重なる部分が多いので、A05の章に集約する。このA06では舵手のボイスワーク、クルーのコントロールの部分に特化して解説していく。

RM4での新規掲載: [RM4] ↓

A06-0 コックス概論(舵手の基本) 4ファイル, 4p

- A06-001 コックスの役割と向上の要点
- A06-002 舵手の基本姿勢
- A06-081 FAQ1 舵手編 [RM3]
- A06-082 FAQ2 姿勢と操舵 [RM3]

A06-1 コ基本の号令, 発声方法 4ファイル, 4p

- A06-101 コマンド (ボイス・ワーク)
- A06-104 漕手への指示
- A06-121 バウコックス
- A06-181 FAQ ボイスワーク [RM3]

A06-2 練習・競漕のための精神的支援 4ファイル, 4p

- A06-201 メニューの調整
- A06-202 競漕操舵
- A06-281 FAQ2・観察と技術向上 [RM3]
- A06-282 FAQ4・戦術, メニューなど [RM3]

A06-8 パラロウイングのコックス 1ファイル, 1p

- A06-801 LTA4+の舵手技術 [RM4]

A07-9 ライブラリ: 既存資料に学ぶ 3ファイル, 4p

- A06-901 コンプリートブックoR8章から [RM3]
- A06-902 Rowing Faster I 22章に学ぶ x2p [RM3]
- A06-931 漕手体重の影響事例 [RM4]

A06-999 (ブランク)



Website/NLroeï (fotoboek/2007 より)画像抽出/加工

The COXING